**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

***Е. А. ЄРЬОМЕНКО***

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ДЛЯ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

**МОНОГРАФІЯ**

***Прийнято на засіданні Президії***
***Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»***
*(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 10 від 12.01.2021 р.)*

**Київ – 2021 р.**

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

*Монографію схвалено до друку науково-методичної колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 10 від 12.01.2021 р., протокол № 9 від 12.01.2021 р.*

**Автор:**

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

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

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

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

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

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

Е. А. Єрьоменко

Є80 **Бойовий хортинг для правоохоронних органів України** : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 217 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Дана монографія «Бойовий хортинг для правоохоронних органів України» містить концепцію розвитку бойового хортингу в системі правоохоронних органів України, яка є основоположним програмним документом, що визначає політику Національної федерації бойового хортингу України з розвитку виду спорту бойового хортингу, всебічного тренування і виховання співробітників правоохоронних органів України. Концепція розвитку бойового хортингу і професійної підготовки правоохоронців має такі розділи: загальні положення; об'єкти виховання у системі освіти; ідеологічні основи національно-патріотичного виховання; організаційно-педагогічні основи; мета, завдання й головні напрями виховання молоді засобами бойового хортингу; інформаційне забезпечення реалізації концепції; механізми реалізації концепції; основні етапи та очікувані результати реалізації концепції; керівництво всебічним вихованням; джерела фінансування спортивних заходів. Мета монографії полягає у створенні науково-методологічних засад для системної і цілеспрямованої діяльності інструкторів з бойового хортингу у підрозділах силових структур, органів державної влади й громадськості щодо виховання молодої людини – громадянина-патріота Української держави, готового отримати правоохоронну і військову професію з метою захисту України та військової служби в правоохоронних органах держави та Збройних Силах України за сучасних умовах.

Монографія адресується керівникам підрозділів правоохоронних органів, інструкторам спортивних 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, зацікавленим у розвитку 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., 2021
© Видавець ГС «НФБХУ», 2021

ISBN 978-966-437-568-6

**ЗМІСТ**

**ВСТУП ……..... 5**

**РОЗДІЛ 1. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ……..….. 9**

1.1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України ... 9

1.2. Декларація бойового хортингу ……..…... 14

1.3. Основи формування професійних якостей співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу …….. 15

1.4. Моральні принципи та службовий обов’язок правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу ……..... 19

**РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ……..……... 39**

2.1. Зміст і форми занять бойовим хортингом співробітників правоохоронних органів ……..... 39

2.2. Методи організації тренувальної діяльності співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу ……. 44

2.3. Загальнопедагогічні принципи проведення занять для співробітників правоохоронних органів за методикою бойового хортингу ……..…... 52

2.4. Характеристика фізичних вправ бойового хортингу та їх визначення і професійно-прикладна спрямованість для правоохоронних органів ……..... 58

2.5. Методи розвитку фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом ……..….. 65

**РОЗДІЛ 3. ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ... 77**

3.1. Основи функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу ……...… 77

3.2. Ефективність функціонального тренування співробітників правоохоронних органів за професійно-прикладними методиками бойового хортингу ……... 82

3.3. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу за методом функціонального тренування …..... 89
3.4. Особливості тренувального навантаження з бойового хортингу співробітників правоохоронних органів за методом функціонального тренування ……..… 101
3.5. Організація занять з бойового хортингу з метою підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів ……... 106
3.6. Приклади комплексів фізичних вправ для застосування у тренувальному процесі з бойового хортингу співробітників правоохоронних органів ……. 118
**ВИСНОВОК ……... 124**
**Державні документи щодо розвитку бойового хортингу в Україні ……..…. 127**
**СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ …… 128**
**ДОДАТКИ ……..…… 179**
*Додаток А*. Навчальна програма з бойового хортингу для студентів і курсантів закладів вищої освіти ……..……...…… 179
*Додаток Б*. Філософське підґрунтя бойового хортингу як бойового мистецтва України …….……... 199
*Додаток В*. Етичний кодекс бойового хортингу ……..…..…. 203

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ДЛЯ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

**МОНОГРАФІЯ**

---

## ВСТУП

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 у правоохоронній діяльності. Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання співробітників правоохоронних органів 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 програм розвитку бойового хортингу в систему правоохоронних органів України, професійно-прикладна підготовка співробітників, 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 програм розвитку бойового хортингу в систему правоохоронних органів України;

оволодіння співробітниками правоохоронних органів 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 спортсменів.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу з бойового хортингу 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».

Монографія 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, філософії, історії України та підготовки юних спортсменів.

В спортивні секції з бойового хортингу приймаються співробітники правоохоронних органів, 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 співробітників.

Монографія 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. Матеріал 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). При необхідності можливе окреме навчання чоловіків і жінок. 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.

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).

Монографією передбачається участь співробітників у змаганнях усіх рівнів у складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів юнацьких і дорослих спортивних розрядів. Участь спортсменів секції 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 секції 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.

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 основного рівня, у формі змагання – для груп основного та вищого рівнів.

**Форми контролю за досягненнями співробітників:**

дотримання вимог програми розвитку бойового хортингу в Україні;

спостереження за кожним спортсменом у процесі занять із питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);

проведення відкритих та підсумкових занять для громадян, керівництва підрозділів, закладів освіти та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

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

участь у показових виступах на масових заходах (за планом підрозділів правоохоронних органів);

виконання програми атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені бойового хортингу – ранки;

участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів та звань.

Заняття зі співробітниками правоохоронних органів можуть проводити педагоги-інструктори з бойового хортингу, які мають спеціальну освіту та відповідну фахову підготовку.

# РОЗДІЛ 1. БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

## 1.1. 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.

### 1.2. Декларація бойового хортингу

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.

## 1.3. Основи формування професійних якостей співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу

Педагогічний процес фізичної і психологічної підготовки є однією із складових частин професійної підготовки співробітників правоохоронних органів. Основною метою фізичного виховання та професійних якостей співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу є формування психологічної та фізичної готовності до успішного виконання службово-оперативних завдань, грамотного застосування бойових прийомів бойового хортингу, фізичної сили і спеціальних засобів при припиненні злочинних дій, а також забезпечення їх високої працездатності в процесі службово-бойової діяльності. Для досягнення поставленої мети вирішуються такі завдання:

підготовка співробітників до переслідування злочинців і тривалого пересування;

підготовка до дій, які пов'язані з використанням бойових прийомів бойового хортингу, табельної зброї;

оволодіння практичними навичками самозахисту, і безпеки в екстремальних умовах;

формування професійно-психологічних якостей співробітника.

Для успішних рішень цих завдань у різних силових підрозділах забезпечується наступне:

підбір оптимальних форм і методів навчання;

високий рівень практичної готовності інструкторів і викладачів;

висока якість проведення занять.

Розвиток фізичних якостей працівників правоохоронних органів – це зовнішній результат їхньої фізичної культури та розуміння основ здоров'я. При підготовці співробітників правоохоронних органів у процесі їх трудової діяльності бойовий хортинг і фізична культура розглядаються як найважливіші засоби виховання, гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконаліть. Тому вплив такої підготовки на становлення особистості працівника правоохоронних органів неоднозначний. Поза всяким сумнівом, головним засобом виховання фізичних якостей співробітників є засоби і методи бойового хортингу. В процесі занять бойовим хортингом загартовується воля, характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику.

Підготувати добре розвинених у фізичному плані, координованих, а також що володіють високим ступенем психічної стійкості, рішучих і сміливих співробітників правоохоронних органів, які здатні успішно діяти в складній, швидкоплинній, насиченій небезпечними і критичними ситуаціями обстановці при затриманні та знешкодженні озброєних злочинців, – таким є головне завдання фізичної і психологічної підготовки.

Таким чином, фізична і психологічна підготовка формує у співробітника правоохоронних органів настільки необхідну йому в службовій діяльності впевненість у собі, в своїх силах. Результативність різних видів професійної праці особливо залежить від спеціальної фізичної підготовки, яка формується попередньо шляхом систематичних занять бойовим хортингом, фізичними вправами, які адекватні в певному відношенні вимогам, що пред'являються до функціональних можливостям організму професійною діяльністю та її умовами.

Професіоналізм співробітника правоохоронних органів складається зі спеціалізованої навченості та психологічної підготовленості. Він починає розвиватися у відомчих закладах освіти, де готуються майбутні фахівці правоохоронних органів, а в повній мірі формується в процесі реальної служби. В основі його лежить професійна позиція фахівця, що визначає цілеспрямованість дій, мотивацію на якісне виконання своїх службових обов'язків, прагнення до творчості. Зріла професійна позиція визначає ступінь самостійності в діяльності співробітника.

Професійно важливі якості співробітника правоохоронних органів як представника правоохоронної системи базуються на основі, яку складають громадянсько важливі якості. До них відносяться такі якості, як громадянська зрілість, патріотизм, висока громадська активність, глибока повага до закону, соціальних цінностей правової держави, честі і гідності громадянина, висока моральна свідомість, твердість моральних переконань, почуття обов'язку. Саме ці якості є тією основою, тим базисом, на якому може сформуватися особистість справжнього професіонала.

Однією з особливостей професійної діяльності співробітника правоохоронних органів є необхідність організації спілкування з іншими людьми з метою збору інформації, розкриття злочину, запобігання протиправним діям, надання допомоги постраждалим. Для ефективного виконання завдання співробітнику необхідно визначити, в якому стані знаходиться людина, щоб правильно організувати з нею спілкування. Крім того, службова діяльність працівника правоохоронних органів пов'язана з фізичними та емоційними навантаженнями, що призводить до напруження компенсаторних механізмів організму самого співробітника. Таким чином, уміння саморегуляції психологічного стану і самоаналіз виступають як професійно важливі якості співробітників правоохоронних органів.

До професійно важливих якостей співробітника правоохоронних органів відносять такі особистісні якості, інтереси і схильності як: чесність, принциповість, цілеспрямованість, спостережливість, відповідальність, дисциплінованість, сміливість, рішучість, наполегливість, витриманість, винахідливість; а також комплекс здібностей: високий рівень розподілу і переключення уваги (здатність переключати і приділяти увагу декільком об'єктам одночасно); здатність аналізувати, зіставляти різні факти; хороша зорова пам'ять; хороші організаторські здібності; здатність діяти чітко в умовах екстремальних (аварійних) ситуацій; комунікативні здібності (уміння налагоджувати контакти з людьми); фізична витривалість і здатність до самоконтролю.

У професійній характеристиці співробітників правоохоронних органів важливими є спонукальні індивідуальні та виконавські якості особистості. Перші (спонукальні) впливають на професійне самовизначення, а виконавські якості пов'язані з використанням співробітниками своїх пізнавальних можливостей і здатності керувати власною поведінкою та суб'єктивним станом при виконанні службових обов'язків. Виходячи з цього, можна дійти висновку про те, що в практичній діяльності потрібно розвивати особисті пізнавальні можливості.

Перш за все, це стосується якостей сприйняття, уваги і пам'яті. Представники підрозділів правоохоронних органів повинні впевнено орієнтуватися на місці пригоди, бойової ситуації виявляти й оцінювати деталі події, помічати зміни в поведінці і настрої осіб, з якими здійснюються професійні контакти, своєчасно виявляти і реагувати на небезпека, що виникає. Все це безпосередньо пов'язано з спостережливістю, яка при професійній розвиненості володіє особливими характеристиками сприйняття – цілісним предметним відображенням навколишнього в свідомості співробітника. Таке сприйняття характеризується, перш за все, усвідомленістю його вдосконалення під впливом

досвіду і знань співробітників правоохоронних органів, залежністю від інтересів, мотивів і вирішуваних завдань.

Крім того, працівники правоохоронних органів можуть відрізнятися за властивостями уваги (обсягом, інтенсивності, розподілу, переключення, концентрації, стійкості, уважності). Професійна уважність розглядається як розвинена довільна увага, навмисно і вміло керована. Її необхідно цілеспрямовано і наполегливо розвивати у кожного співробітника.

Особливе значення в діяльності працівників правоохоронних органів грає рухова і образна пам'ять. Пам'ять на рух – це запам'ятовування і відтворення людиною рухів. Для працівників правоохоронних органів даний вид пам'яті важливий при вивченні і застосуванні прийомів бойового хортингу, затримання підозрюваних у скоєнні злочинів. Образна пам'ять, або пам'ять на уявлення, допомагає запам'ятати орієнтування, зберегти і відтворити обличчя, обстановку на місці події тощо.

Професійно розвинена пам'ять виступає як професійно важлива якість, що характеризується особливостями запам'ятовування, збереження і подальшого відтворення всього раніше сприйнятого, зробленого, пережитого співробітником і всього того, що має відношення до професійної діяльності. Професійну пам'ять необхідно постійно тренувати.

Найважливішою передумовою професіоналізму працівника правоохоронних органів є розвинене мислення і уява. Зміст мислення працівника становить процес детального моделювання ситуації, що виникла. Для того, щоб будувати і використовувати подібні моделі, необхідна розвинена професійна уява і різні розумові здібності.

Уява формується одночасно з розвитком навичок узагальненого, опосередкованого відображення співробітником явищ і подій, значущих для вирішення службових завдань. Мислення пов'язане з міркуваннями, точними оцінками і висновками, вибором оптимальних рішень, у винахідливості і використанні можливостей, що містяться в ситуації, яка склалася.

Тут затребувані не тільки навички створення логічних, психологічно достовірних картин події, а й уміння знаходити способи поповнення відомостей про невідомі або непідтверджені ланки в ланцюзі подій. Дуже важливі вміння рефлексивного мислення, яке являє собою переробку і використання міркувань осіб, з якими безпосередньо або опосередковано контактує працівник правоохоронних органів. Разом з тим, аналіз подій і деталей подій, крім творчих моментів, пов'язаних з пошуком вихідної точки для аналізу, знаходженням неочевидних закономірностей і висновків, може здійснюватися і за допомогою стандартних підстав для висновків.

Таким чином, службові завдання представників підрозділів правоохоронних органів істотно відрізняються від діяльності співробітників звичайних професій, адже першочерговим у професійній підготовці співробітників правоохоронних органів є забезпечення специфічної фізичної і психологічної готовності до ефективного виконання своїх службових обов'язків.

## 1.4. Моральні принципи та службовий обов’язок правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу

Соціологи і психологи відзначають, що люди, які розрізняються за почуттям власної гідності, дорожать чи або не дорожать своєю честю, у подібних ситуаціях поводяться по різному.

Все залежить від того, який сенс людина вкладає в поняття «честь» і «гідність». Чи замислюється вона над тим, що таке честь, а що таке безчестя. Чи правильно вона розуміє, які наслідки тягне за собою втрата честі або втрата людиною особистої гідності, а разом з ним позитивної репутації, завойованого авторитету, доброго імені. Чи задає собі ці питання людина наодинці зі своєю совістю або для неї має значення лише те, як вона виглядає в очах оточуючих. У будь-якому випадку ставлення до своєї честі, усвідомлення особистої гідності прямо впливає на характер вчинків і поведінки, визначає престиж людини в суспільстві, або, як тепер часто кажуть «імідж». У всі часи це було важливим для всіх людей, представників усіх професій.

Але є такі професії, присвятивши себе яким, людина стає зобов'язаною не тільки думати про свою честь і особисту гідність, а й оберігати честь інших, охороняти і захищати гідність кожного громадянина. Саме такою є професія співробітника правоохоронних органів.

Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів сприяє підвищенню спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки, але на фоні повного спектра підготовки, у процесі занять даним професійно-прикладним видом спорту, співробітник набуває певного комплексу морально-етичних орієнтирів поведінки, які використовує у професійній діяльності.

У процесі занять бойовим хортингом співробітники правоохоронних органів виховують у собі позитивні риси характеру, моральні якості та вольові здібності. Фізичні навантаження, специфічна тренувальна і змагальна діяльність в системі бойового хортингу формує у співробітників правоохоронних органів вольові якості: наполегливість, цілеспрямованість, самостійність у прийнятті рішень, сміливість, рішучість. Також співробітники правоохоронних органів через фізичні випробування на тренуваннях потрапляють у надзвичайно специфічний виховний процес, який забезпечує співробітникам розуміння понять стратегії і тактики досягнення мети, відносин між різними за характером людьми, вдячності, обов’язку, відповідальності, чутливості до чужого болю, необхідності допомогти дитині, літній людині, виявити повагу до жінки тощо.

В оцінці його життєдіяльності іншими людьми співробітник правоохоронних органів хотів би почути, що його поважають громадяни, товариші по службі, начальники, щоб люди ставилися до нього з повагою, пошаною. Це нлрмальна потреба, щоб тебе поважали, цінували, бачили в тобі хорошу людину і фахівця, гідного загальної поваги. Змінюються часи, але не міняється зміст таких понять, як честь і людська гідність співробітника правоохоронних органів.

Однак, одного тільки внутрішнього почуття честі і бажання бути людиною честі ще мало. Для цього потрібно бути проффесіоналом високого класу,

майстром своєї справи, людиною, відданою своїй професії, своєму службовому обов'язку. Але час формальних гасел безповоротно минув. Щоб мати право сказати: «Маю честь!», треба ще багато знати, потрібно бути добре підготовленим і поінформованим з великого кола питань професійної поліцейської етики.

Кодекс честі рядового і начальницького складу правоохоронних органів – основа професійної діяльності правоохоронних органів.

Чому професійно-етичні кодекси зазвичай називаються кодексом честі? Вже саме по собі поняття «кодекс» вказує на істотний взаємозв'язок правових і моральних норм. Однак, словосполучення «етичний кодекс», «кодекс честі» підкреслюють, що це не той кодекс, який визначає «скільки і за що дають», а той звід норм і правил, який визначає і регулює моральні відносини конкретної професійної групи в рамках професійної моралі правоохоронця.

Юридична норма, як відомо, містить вказівки на наслідки, які спричинить за собою її порушення: позбавлення волі, відшкодування шкоди, стягнення, штрафи та інше. Іншими словами, норми права виконуються примусово. Моральні правила не можна змусити виконати силою. Їм слідують за внутрішнім переконанням. На сторожі їх стоїть не суд і прокуратура, а совість і громадська думка.

Моральні норми людини, яка займається бойовим хортингом, несуть у собі частинку досвіду, визнаних соціальних ідеалів. Ідеали втілюються в нормах, що настійно рекомендують здійснювати певну поведінку. Юридичні правила встановлює держава, і кожен зобов'язаний їх виконувати, незалежно від того, хоче він цього чи ні.

Моральна норма професіонала правоохоронної діяльності є зразком моральної поведінки, яка виробляється у системі бойового хортингу і пропонується громадською думкою, суспільством, професійною групою до обов'язкового виконання на основі усвідомлення, розуміння, бажання бути гідним представником даної професії.

Норми моралі професійної групи можуть бути і системою «неписаних законів», але життя підтверджує необхідність їх викладу в деякому письмовому зведенні правил, принципів, етичних вимог. Через це молодий співробітник правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом, може дізнатися про ті етичні норми, які історично склалися і стали загальноприйнятими в великій професійній групі співробітників даної професії. Щоб моральні норми кодексу честі стали зрозумілими, були сприйняті, як кажуть «душею і серцем», їх треба знати, вивчати, осмислити. Тільки тоді вони стануть керівництвом до дії, внутрішнім спонуканням, дозволять перейнятися свідомістю професійної гідності, гордості за належність до громади правоохоронців.

Професійний кодекс честі рядового і начальницького складу правоохоронних органів – це узагальнення цілого ряду моральних норм, найбільш необхідних і загальновизнаних. Тут можуть бути тільки ті моральні норми, які схвалюються суспільством, населенням, а також співробітниками правоохоронних органів України, що розглядаються ними як необхідні для моральної орієнтації кадрів, зміцнення авторитету професії, підтримки престижу, виховання молодих співробітників, забезпечення єдності моральних вимог, що пред'являються до всіх співробітників системи правоохоронних органів України.

Бойовий хортинг сприяє формуванню позитивних моральних якостей, але загальні вимоги до кадрів правоохоронних органів України викладені в самих різних документах: Присязі, Законі про правоохоронні органи України, Положенні про службу, в наказах МВС України, посадових інструкціях і функціональних обов'язках. Найбільш стисло, лаконічно ці вимоги викладені в Присязі працівника правоохоронних органів України, яка хоча і є суто правовим документом, передбачає встановлену законами кримінальну відповідальність за її порушення, але також має і глибокий моральний сенс, розкрити який не дозволяють самі рамки юридичної точної і короткої клятви на вірність народу.

У Положенні про службу в правоохоронних органах України прямо говориться про те, що крім багатьох правових вимог до співробітника системи МВС, наприклад, до його службової дисципліни, до всіх, хто приймається на службу, є співробітником правоохоронних органів України, пред'являється і цілий ряд моральних вимог. Так, в Положенні про службу записано, що однією з підстав для звільнення з правоохоронних органів України є характеристики вчинення проступків, несумісних з вимогами, що пред'являються, і особистими, моральними якостями співробітника правоохоронних органів України.

Самі ці етичні норми, моральні якості не були раніше вказані ні в якому іншому документі, крім їх короткого перерахування в Присязі. Тут відзначені такі необхідні якості співробітника правоохоронних органів:

вірність народу України у виконанні службового обов'язку;

сумлінність у виконанні наказів начальників і своїх службових обов'язків;

здатність гідно переносити труднощі, пов'язані зі службою;

чесність, мужність, пильність;

здатність зберігати державну і службову таємницю.

Дещо складніше уявити у вигляді моральних якостей співробітника правоохоронних органів України здатність і прагнення дотримуватися Конституції і законів України. Більш точне моральне навантаження має положення Присяги про обов'язок, а значить і про моральні, по суті вимоги до співробітника «поважати і дотримуватися прав і свободи людини і громадянина».

Тренування з бойового хортингу співробітників правоохоронних органів гармонійно входять в їх режим роботи, а також сприяють моральному вихованню співробітників, відповідно до вимог професії. Всі ці вимоги до моральних якостей співробітника правоохоронних органів України підлягають розкриттю і коментарю. В інтересах практики роботи з особовим складом щодо роз'яснення положень Присяги, її морально-етичного змісту, пропаганді й аргументації її лаконічних фраз, за якими приховано глибокий зміст, і цей детальний документ, вже не правовий, а етичний. Більш докладним документом, який висвітлює систему моральних якостей співробітника, так і досить повнішу систему специфічних для співробітника правоохоронних органів України професійно-етичних норм поведінки є кодекс честі.

Саме поняття кодексу честі ближче до нашої української практиці, до наших вітчизняних традицій. Історії відомі різні кодекси честі офіцера української армії, кодекси честі інженера, етичні кодекси лікарів, педагогів, вчителів, юристів.

**Закон, службовий обов'язок та моральні принципи в діяльності співробітників правоохоронних органів України**

Незалежно від особистих політичних уподобань кожен, хто носить погони правоохоронця, повинен бути прихильником політики, яку проводить обрана влада країни через закон. Бойовий хортинг виховує відповідального службовця закону. Службовець служить закону. Закону про безпеку, закону про суспільний лад, закону про оборону, закону про недоторканність наших кордонів, закону про права особистості наших громадян, це теж одна з гарантій нашого українського патріотизму – служіння закону, повага до закону. На жаль, в суспільстві спостерігаються й інші настрої. Закон нерідко просто ігнорують на будь-яких рівнях. А ось англійці, наприклад, до цих пір вважають своїм основним законом Велику Хартію вольностей від 1215 року.

Повага до закону – основа державності. Повага до закону передбачає поведінку, відповідну його нормам, і проявляється в готовності свідомого виконання його вимог. Але для того, щоб досягти в цій справі позитивних результатів у населення, необхідно комплексно вирішувати завдання, пов'язані з його правовим вихованням. І тут першорядна роль належить співробітникам правоохоронних органів. З цією метою необхідно активно використовувати друковану пропаганду верховенства права, телебачення, правове навчання, художні засоби правового впливу.

Бойовий хортинг через систему суддівства на змаганнях також впливає на формування у співробітників правоохоронних органів відчуття справедливості, неупередженості, правоти, і це, насамперед, отожнюється з таким поняттям як «верховенство права». Правова пропаганда верховенства права являє собою певний вид масової ідеологічної роботи, в ході якої співробітниками правоохоронних органів України на основі наукової інформації про правову діяльності виробляється у людей, перш за все, емоційне сприйняття процесу правового регулювання суспільних відносин і формується готовність беззаперечно виконувати законі правила поведінки. Законодотримувальна поведінка розуміється в єдності трьох основних функцій: вивчати, пропагувати, організовувати правове буття.

Саме тут закладені відомі резерви поглиблення знань про державу, демократію і права людини. Не випадково в Україні отримали широкий розмах відповідні класи в загальноосвітніх школах, поліцейські коледжі, де учні отримують ази правових знань. Разом з тим, ключова роль у процесі правового виховання населення належить низовій ланці, співробітникам правоохоронних органів, які безпосередньо «стоять на землі» – співробітникам поліції. І однією з центральних фігур цієї ланки є дільничний уповноважений поліції – людина, що входить у кожен будинок в прямому сенсі цього слова, яка вступає в безпосередній контакт з громадянами і стоїть ближче всіх інших співробітників правоохоронних органів України до населення. Він завжди на передньому плані і від результатів його роботи перш за все залежать загальні кінцеві результати боротьби зі злочинністю.

У цьому питанні першочерговим завданням є підвищення авторитету співробітників правоохоронних органів України серед місцевого населення,

виховання у них високих моральних якостей. Першочергова важливість цього завдання обумовлена тим, що нерідко співробітники даних служб є і суддями, і прокурорами, і слідчими, і мудрими педагогами. Чимало залежить і від того, наскільки співробітники правоохоронних органів України справедливі, чесні; яке їх ставлення до служби і поведінки в побуті.

Тренування в системі бойового хортингу формують справедливі орієнтири, а робота в системі правоохоронних органів виховує сильні і благородні характери, гідні загальної поваги. Співробітникам нерідко доводиться діяти в складних, а іноді й екстремальних ситуаціях, що вимагають від них таких рис, як хоробрість, мужність, відданість службовому обов'язку, готовність у будь-який момент прийти на допомогу людям.

Престиж правоохоронних органів достатній для налагодження ефективної взаємодії з іншими державними органами, населенням у справі зміцнення правопорядку, протидії злочинності.

Але основними факторами, що потенційно можуть знижувати авторитет правоохоронних органів, є:

недостатнє ресурсне забезпечення;

низький рівень культури спілкування співробітників поліції з громадянами;

низький професіоналізм, бюрократизм, тяганина, корумпованість;

використання службового положення в корисливих цілях.

Щоб уникнути вище перелічених негативних факторів, необхідне зміцнення моральних основ правопорядку, подолання духовної кризи в суспільстві. Також треба виробити правові, матеріальні, моральні та інші стимули забезпечення законослухняної поведінки громадян.

Моральна сутність служіння співробітників правоохоронних органів суспільству і державі – один з найважливіших факторів виховання у людей поважного ставлення до закону. Найсуворіше дотримання законності в діяльності органів внутрішніх справ, підвищення професійної культури – важлива передумова зміцнення правосвідомості громадян, їх шанобливого ставлення до закону.

У програмі підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу зазначено, що особовий склад підрозділів правоохоронних органів у роботі щодо зміцнення правопорядку і боротьби зі злочинністю у своїй основі має спиратися на історичні традиції вірного служіння Україні, моральні і духовні підвалини в суспільстві, бути гідним представником свого народу, твердо стояти на сторожі законності, Конституції України, неухильно виконувати свій службовий обов'язок.

У процесі занять бойовим хортингом співробітники правоохоронних органів, окрім практичних навичок, отримують теоретичні знання щодо певних моральних понять, які гармонійно відображаються на рівні професійної підготовки правоохоронців, а саме: обо’язок, служіння, порядність, відповідальність, критичність, професіональзм, свідомість, морально-професійна стікість. Розглянемо окремо кожну з цих категорій, які впроваджує у процесі тренувальної роботи з співробітниками правоохоронних органів система бойового хортингу.

**Категорія обов’язку** – одна з найважливіших в етиці взагалі, і серед категорій професійної етики правоохоронців, особливо. Сферу моралі з достатньою підставою називають сферою належного буття. Будь добрим, чесним, справедливим. В обов’язку, як ні в якій іншій категорії, закладений сильний обов'язковий спонукальний момент. Він не тільки чітко формулює саму ідею, а й надає їй владний характер: кличе, вимагає, наполягає на її втіленні в життя. Бути людиною обов’язку – значить не тільки знати його сутність, його вимоги, але і слідувати цим вимогам на практиці.

Сфера, в якій категорія обов’язку отримала особливо велике визнання, здавна була галуззю військової та правоохоронної діяльності. Саме в цих галузях діяльності обов’язок, дійсний або уявний, використовувався і використовується як вкрай дієва рушійна людьми сила.

**Службовий обов'язок** співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом, є моральним в його об'єктивному і суб'єктивному вираженні. Моральна цінність об'єктивного змісту обов’язку полягає в тому, що він підпорядкований рішенню найвищого і справедливого завдання: захисту прав і свобод особистості, забезпеченню безпеки своєї країни, зміцненню правопорядку. Однак потенційні можливості службового обов'язку можуть проявитися тільки в тому випадку, якщо вони доповнюються суб'єктивно моральним ставленням до нього, коли громадські обов'язки сприймаються й усвідомлюються як особисті, як глибинна потреба і переконання в справедливості і правоті справи, якій служиш.

Обов’язок співробітника правоохоронних органів України, який вихований у системі бойового хортингу – це висока і почесна місія, що випливає з об'єктивних потреб захисту особистості, суспільства і держави, освітлена державно-правовими вимогами і внутрішніми моральними спонуканнями. Ставлення до громадського обов'язку характеризує не тільки особу, а й колектив, і духовні сили суспільства в цілому. У правоохоронних органах надається першорядне значення обов’язку як безпосередньому регулятору діяльності їх співробітників. Механізм поведінки співробітників правоохоронних органів, суть моральних відносин в їх колективах ґрунтується на трьох найважливіших чинниках:

залежності співробітника від колективу, держави і суспільства, його зацікавленості в суспільній підтримці і схваленні, що знаходить емоційний вираз у почутті і совісті;

певної свободи, незалежності співробітника, яка виражається в можливості вибору тієї чи іншої лінії поведінки в межах об'єктивно певного спектру можливостей;

відповідальності співробітників за результати і можливі наслідки «свободи» своїх дій, тобто обов'язки кожного окремого співробітника бути готовим відповісти за свій моральний вибір у рамках етичних норм, що формуються колективом і суспільством.

Моральний обов'язок співробітників правоохоронних органів України має об'єктивну і суб'єктивну сторони. Об'єктивна сторона визначається потребою захисту безпеки держави та суспільства, забезпечення прав і свобод її громадян. Суб'єктивна – представляє чітко сформовані завдання, поставлені державою перед правоохоронними органами України.

Свідомість і відповідальність співробітників, які займаються бойовим хортингом, при виконанні покладених на них завдань щодо зміцнення правопорядку, захисту безпеки держави та суспільства, прав і свобод її громадян породжує готовність і здатність кожного співробітника усвідомити вимоги морального обов'язку, своє місце і роль у спільній справі, визначити своє внутрішнє відношення до службового обов'язку, пред'явити високі вимоги до самого себе.

Слід зауважити, що вимоги громадського обов'язку єдині для всіх членів суспільства. Однак, праця співробітників правоохоронних органів є особливою. Специфіка вимог обов'язку обумовлена характером завдань, що стоять перед співробітниками, особливостями організації, своєрідністю умов, у яких протікає їх діяльність. Ця організація вимагає особливої відповідальності, організованості та напруги моральних і фізичних сил.

Бойовий хортинг виховує відповідального співробітника, але у силу специфіки організації правоохоронних органів моральні відносини в них регламентовані нормами права більш детально, ніж в інших сферах цивільного життя. Тому службовий обов'язок не стільки вимога програми тренувальних занять і побажання інструкторів з бойового хортингу, скільки вимога держави і суспільства, і його веління повинні бути виконані. Моральний зміст обов'язку підкріплюється правовими вимогами, які мають силу закону. Через моральну основу службового обов'язку розкриваються високі моральні якості – старанність і розумна ініціатива, самовідданість і мужність, гідність і честь, активне ставлення до суспільних обов'язків.

Всі відносини, які прямо висловлюють і закріплюють професійний обов'язок, підкріплюються моральним і правовим авторитетом. Відступ від норм моралі, як правило, є і порушенням юридичних норм. У вимогах юридично оформленого професійного обов'язку, вираженого у Присязі, статутах, настановах, інструкціях, разом з тим закладена моральна оцінка і правова норма. У сфері професійного обов'язку немає юридичних вимог, які були б позбавлені моральної сили, як немає і моральних норм, позбавлених правової активності.

Моральне виховання співробітників правоохоронних органів в системі бойового хортингу України – це цілеспрямована діяльність інструкторів з бойового хортингу в спортивних залах, начальників, які мають підлеглих, кадровий і виховний апарат, громадські інститути щодо формування у співробітників високих громадянських, морально-психологічних і професійних якостей, мобілізації їх на успішне виконання оперативно-службових та службово-бойових завдань, зміцнення законності і службової дисципліни.

В бойовому хортингу актуальність і значимість морального сприйняття співробітників правоохоронних органів у сучасних умовах визначається:

збільшеною активністю різних політичних партій і громадських рухів, які прагнуть вплинути на співробітників правоохоронних органів України;

значним збільшенням фізичного, морального та психологічного навантаження на співробітників правоохоронних органів України, впливом на них з боку протиправних елементів, що різко посилився останнім часом;

недостатньою соціально-правової захищеністю особового складу і необхідністю його юридичної, матеріальної, моральної та психологічної підтримки;

деформованою мораллю, естетичною невихованістю і низькою культурою деяких недостатньо професіональних співробітників, що негативно впливає на стан службової діяльності, дисципліни і законності;

необхідністю підвищення авторитету правоохоронних органів України в суспільстві, формування об'єктивної громадської думки про їхню діяльність;

істотним ослабленням уваги до проблеми морального виховання співробітників у попередньому і даному періоді часу.

Пріоритетним завданням керівників органів і підрозділів правоохоронних органів є виховання підлеглих у дусі неухильного виконання вимог Конституції і законів України, статутів, наказів, вірності Присязі, Кодексу честі, високого професіоналізму у службі, ввічливого і уважного поводження з громадянами, сумлінного виконання свого службового обов'язку.

Реалізація даного завдання у процесі занять бойовим хортингом співробітниками правоохоронних органів здійснюється за такими основними напрямами.

**Професіоналізм**. Передбачає формування у кожного співробітника прагнення до самовиховання за принципами бойового хортингу, гордості і поваги до своєї професії, розуміння її суспільної значимості, переконаності і потреби в постійному підвищенні професійної майстерності і ділової кваліфікації, відданості службовому обов'язку, чесного і сумлінного ставлення до виконання службових обов'язків, розвиток здорової потреби в службовому зростанні.

**Морально-психологічна стійкість**. Спрямована на формування і підтримання необхідного морально-психологічного стану співробітників і забезпечення оптимального прояву професійних якостей при виконанні ними функціональних обов'язків.

Морально-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу вимагає проведення регулярного аналізу морально-психологічного клімату в колективах і своєчасного вирішення виникаючих конфліктів, здійснення впливу на різні категорії особового складу та окремих співробітників для психолого-педагогічної допомоги у вирішенні гострих проблем на службі і в побуті, нейтралізації негативних індивідуально-особистісних станів і попередження професійно-моральної деформації, зняття психологічних і фізичних навантажень, стресових станів і реабілітація співробітників, вивчення причин порушення прав і законних інтересів особового складу, випадків травматизму, загибелі, суїциду і організація профілактичних заходів щодо їх попередження, протидія розколів службових колективів за різними ознаками, підвищення рівня готовності співробітників до дій в екстремальних ситуаціях і бойовій обстановці.

**Моральна культура**. Досягається в ході цілеспрямованого впливу на моральну самосвідомість співробітників з метою перетворення знань про чинники професійної та загальнолюдської моралі і красі в глибокі особисті переконання, справді моральні вчинки відповідно до вимог, що пред'являються до особового складу.

Основними завданнями професійно-етичного виховання співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу є: формування у них спортивно-вольових якостей, лідерських здібностей, стійких моральних почуттів і потреб, високої культури спілкування і поведінки, чуйного й уважного поводження з громадянами, профілактика грубості, черствості і бездушності, вміння творчо застосовувати морально естетичні принципи і поняття в конкретних ситуаціях, використання духовного багатства, що міститься в творах мистецтва, для підвищення культурного рівня співробітників, організація змістовного культурного дозвілля співробітників і членів їх сімей.

Суворе і неухильне дотримання норм і правил поведінки, закріплених в Кодексі честі рядового і начальницького складу правоохоронних органів України, є основним критерієм морально вихованої особистості.

**Правосвідомість**. Досягається цілеспрямованим впливом на свідомість співробітників з метою формування у них правової освіченості, установок, навичок і звичок активної правомірної поведінки і дії.

Завдання правового виховання нерозривні з моральним вихованням, і вирішуються за допомогою юридичної освіти співробітників, їх правового інформування, профілактики правопорушень серед особового складу, встановлення і підтримання правопорядку в службовій діяльності співробітників.

**Патріотизм**. Бойовий хортинг виховує у співробітників правоохоронних органів чітке відчуття патріотизму, адже сам бойовий хортинг є національним професійно-прикладним видом спорту України. Виховання патріотизму та культури міжнаціональних відносин передбачає систематичний вплив на свідомість і почуття співробітника з метою виховати в ньому якості патріота і громадянина України, відповідального за долю країни і здатного поважати інші народи.

З метою виховання у співробітників правоохоронних органів патріотизму повинні вирішуватися наступні завдання:

вивчення героїчної історії України і народів, які її населяють;

виховання у співробітників любові до багатонаціональної Батьківщині;

формування глибокого розуміння необхідності захисту її від нападу ззовні;

виховання потреби жити в мирі та дружбі з усіма народами і державами;

виховання поваги до національних особливостей кожного народу.

Говорячи про традиції правоохоронних органів України, відзначимо, що вони тісно пов'язані з традиціями свого народу, своєї Батьківщини. Виховання на традиціях направлено на спонукання співробітників до зразкового виконання свого обов'язку, чесного служіння народу – через вивчення, пропаганду, впровадження переданих з покоління в покоління правил, звичаїв і норм.

Бойовий хортинг за програмами підготовки співробітників правоохоронних органів визначає те, що найбільш міцними традиціями правоохоронних органів України, на яких будується виховна робота у процесі тренувальної і змагальної діяльності з бойового хортингу, є:

відданість Батьківщині, Україні;

кровний зв'язок з народом;

суворе дотримання законності;

всебічна охорона прав і законних інтересів громадян, гуманне ставлення до них;

вірність присязі, службовому обов'язку і кодексу честі;

товариськість і колективізм;

любов до своєї справи, своєї професії, постійне прагнення до професійного та морального вдосконалення.

Виховання на традиціях передбачає:

вивчення історії правоохоронних органів України та колективів, у яких служать співробітники;

проведення зустрічей з ветеранами бойового хортингу та правоохоронних органів;

створення кімнат і музеїв бойової слави;

проведення урочистих ритуалів;

організацію шефства над сім'ями загиблих співробітників.

Практика показує, що, як правило моральна невихованість окремих співробітників правоохоронних органів зводить нанівець їх позитивні якості, професійні знання, службовий досвід, призводить, по суті, до моральної ураженості людини.

Моральна культура спортсмена бойового хортингу, який працює співробітником правоохоронних органів – велика цінність. Мова йде не тільки про культуру морального усвідомлення особистості. Принцип «Від людини знань до людини культури» визначає статус професійної моральної культури співробітника як один із пріоритетних напрямів всієї виховної роботи. Справжній професіонал служби підтримки правопорядку формується тільки за умови природного пробудження в ньому морального самовдосконалення, при збереженні відданості обов'язку, почуття задоволеності від своєї роботи, при безсумнівному володінні певним моральним стрижнем повсякденної поведінки.

Тому моральне виховання співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу являє собою складний психолого-педагогічний процес перекладу об'єктивних вимог професійної моралі в особисті переконання співробітника, і на цій основі – розвитку у нього здатності до саморегуляції вчинків, а також регуляції соціальної поведінки. Рушійною силою цього процесу виступає цілеспрямоване подолання невідповідності між досягнутим і необхідним рівнями професійної моральної культури.

Принципи моралі – це найбільш узагальнене вираження моральних вимог, які визначають загальну спрямованість поведінки людини.

Роль принципів моралі полягає в тому, що вони:

дають людині соціальну орієнтацію поведінки;

формують моральні вимоги до вчинку в тій чи іншій ситуації;

виступають у якості моральної оцінки вчинків.

В теорії і методиці бойового хортингу щодо виховання і дотримання етичних норм виділяють близько трьох десятків принципів, умовно розділених на кілька груп. Деякі з них, покладені в основу оцінок діянь особистості, дозволяють дати їм негативну оцінку (наприклад: волюнтаризм, утилітаризм, цинізм). Інші ж, навпаки, надають вчинкам людини яскраво виражений моральний аспект

(принципи: гуманізму, альтруїзму, справедливості, патріотизму тощо). Останні, безумовно, є необхідним компонентом професійної моралі співробітників правоохоронних органів, відповідно до них повинна будуватися їх діяльність.

Поряд з цим, оцінюючи моральний аспект професії співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом, найчастіше використовують поняття «професійний цинізм». Його суть полягає в тому, щоб поставити якийсь психологічний «заслін» між світом власних переживань і чужими стражданнями (як фізичними, так і психологічними).

Співробітник правоохоронних органів України, який займається бойовим хортингом і має високий рівень морально-вольової підготовки, постійно стикаючись з чужою бідою, змушений в якійсь мірі відгороджуватися від негативної інформації, що надходить, здатної завдати шкоди його психологічному стану. Тому йому дуже важливо чітко уявляти собі ту грань, яка розділяє «професійний цинізм» і звичайну байдужість, черствість по відношенню до людини, яка потребує допомоги та очікує її від представника правоохоронних органів. Працювати в системі правоохоронних органів повинні тільки ті люди, які мають здатність до співпереживання, співчуття і не втрачають її з плином років.

Якщо ж для представника органів правопорядку, чоловік – це не цінність, а всього лише прикрий елемент професійної діяльності, то можна констатувати наявність стану, іменованого станом професійно-моральної деформації особистості. Це стан, що характеризується викривленням моральної свідомості особистості співробітника правоохоронних органів.

Крім того, не можна забувати про те, що будь-яка професія виконує певну соціальну функцію, і вона ж визначає вибір специфічного середовища спілкування, що накладає свій відбиток на її представників, незалежно від того, хочуть вони цього чи ні. Середовище спілкування співробітників правоохоронних органів не завжди сприятливе для розвитку кращих людських якостей. Доводиться стикатися з грубістю, хамством, ненавистю тощо. Тут випливає необхідність стримуватися, не застосувати фізичну силу і навички бойового хортингу проти людини, яка ненавмисно або навмисно намагається вивести співробітника із себе, розбалансувати психологічно. Тим часом, зв'язок двох людей не може бути одностороннім.

Якщо представник правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом, не виробить у себе імунітет проти агресії і недоброзичливості, які будуть регулярно направлятися на його адресу, то він ризикує з часом прийняти моральне обличчя тих людей, з якими бореться, тобто злочинців. Це буде свідченням духовного розпаду особистості. Запобігти подібному результату може гуманне, доброзичливе ставлення співробітника до всіх осіб, з ким йому доводиться стикатися за родом служби.

Таким чином, гуманізм як принцип діяльності співробітників правоохоронних органів необхідний не тільки тим особам, які виступають об'єктом їхнього професійного інтересу, а й самим людям у погонах.

У навчальній програмі з бойового хортингу для співробітників правоохоронних органів зазначається, що гуманізм означає людяність, любов до людей, повагу їх гідності. У професійній діяльності співробітників

правоохоронних органів даний принцип займає одне з центральних місць у законодавстві України про діяльність правоохоронних органів. У теоретичному значенні гуманізм виступає як принцип світогляду, політики, права, моралі.

Моральний зміст принципу гуманізму стосовно професійної діяльності співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, виражається в цілому ряді норм і вимог моралі. Відзначимо, що основними серед них є такі:

неможливість застосування прикладних навичок і прийомів бойового хортингу для скоєння зла іншим людям;

ставлення до людини як до найвищої цінності;

повага прав і свобод людини;

неприйнятність приниження честі і гідності особистості в ході здійснення правоохоронних та правозахисних функцій;

непримиренність до всякого роду дискримінації по відношенню до осіб – об'єктів професійного інтересу;

готовність до самопожертви.

Всі ці вимоги системи бойового хортингу покладені в основу моральної свідомості співробітника правоохоронних органів і втілені в конкретних його вчинках, стають основою моральних якостей, необхідними для ефективної, морально виправданої професійної діяльності. Вони також відображені у законодавстві України про діяльність правоохоронних органів.

Зазначений нормативний акт у ст. 5 конкретизує принцип гуманізму в професійній діяльності співробітників правоохоронних органів у наступних формах:

поліція зобов'язана надати можливість затриманим особам реалізувати встановлене законом право на юридичну допомогу;

поліція зобов'язана повідомити на прохання затриманого (а при затриманні неповнолітнього – в обов'язковому порядку) про затримання родичів, адміністрацію за місцем роботи або навчання;

поліція при необхідності повинна вжити заходів до надання затриманим долікарської допомоги, а також до усунення небезпеки життя, здоров'я або майна, що виникла у результаті затримання вказаних осіб;

поліція не має права розголошувати відомості, які стосуються особистого життя громадянина, що порочать його честь і гідність або можуть зашкодити його законним інтересам, якщо виконання обов'язків або правосуддя не вимагають іншого.

Особливо чітко і наочно принцип гуманізму проявляється в міжнародній і державній регламентації застосування співробітниками правоохоронних органів вогнепальної зброї.

Одним з керівних принципів, закріплених у подібних документах є заборона застосування таких видів вогнепальної зброї та боєприпасів, які завдають надзвичайно важких поранень або служать джерелом невиправданого ризику. Загальним лейтмотивом міжнародних актів є положення про те, що «в будь-якому випадку навмисне застосування сили зі смертельними наслідками може мати місце лише тоді, коли воно абсолютно неминуче для захисту від смерті».

Про кожний випадок застосування вогнепальної зброї має бути негайно повідомлено компетентним органам.

В основі нормативних актів, що регулюють діяльність співробітників правоохоронних органів, закладений принцип справедливості. Справедливість висловлює відповідність між працею і винагородою, практичною діяльністю людей і їх соціальним положенням, між злочином і покаранням.

Порушення справедливості, як норми моралі, не утворює правопорушення, якщо не входить в сферу права. У той же час, будь-яке порушення правових норм є проявом неповаги до права, і тому має моральну оцінку: правопорушення завжди є порушенням моралі і, перш за все, справедливості.

У змісті справедливості виділяють три елементи:

заходи відплати;

міру вимоги;

правомірність оцінки.

**Поняття «заходи відплати»** означає винагороду або покарання людини з боку суспільства за скоєні вчинки відповідно до їх моральної значимості.

**Поняття «міра вимоги»** висловлює сукупність моральних вимог, що пред'являються до особистості з боку суспільства та представлених у вигляді норм і правил поведінки, традицій, звичаїв.

**Поняття «правомірність оцінки»** означає правильність оцінки, наявність єдиного морального критерію, висунутого до всіх людей, їх дій і вчинків.

Закріплений у нормах права, принцип справедливості виступає і як визнаний державою масштаб порівняння дій людей, і як морально-правова вимога, виконання якої строго обов'язково. Завдяки праву, те, що було тільки моральним, набуває чинності закону. Будь-який відступ від нього є не тільки правопорушенням, а й порушенням норм моралі.

Вищим проявом принципу справедливості є рівність прав і свобод громадян, а також їх рівність перед законом і судом.

Принцип справедливості вимагає, щоб кожен, хто вчинив злочин, був підданий справедливому покаранню, і жоден невинний не був засуджений. Невідворотність покарання осіб, які вчинили злочини – основне завдання правоохоронних органів демократичної держави.

Слідчі і співробітники кримінальної поліції часто не бачать моральних перепон того, щоб свідомо піти на порушення прав людини у вигляді обману допитуваної особи, психічного примусу її до дачі показань, фальсифікації доказів її провини тощо. При цьому, в якості вирішального аргументу наводиться посилання на вичерпність усіх наявних правових способів і методів добування доказів у справі. Справедливість при цьому ототожнюється з неминучістю покарання за вчинене діяння і цілком, на їхню думку, виправдовує порушення прав людини.

У подібних ситуаціях важливо усвідомити, що утвердження справедливості повинно проводитися справедливими (тобто моральними і, одночасно, правомірними) засобами. В іншому випадку на зміну ідеям справедливості приходить свавілля.

В якості засобів реалізації справедливості, як мети права, виступають санкції, передбачені правовими актами. Застосування їх завжди пов'язане з обмеженням прав і свобод людини, тому вони повинні бути справедливими по своєму характеру.

Слід зауважити, що принцип справедливості в галузі кримінального покарання безпосередньо проявляється в тому, що:

він спрямований на індивідуалізацію відповідальності;

при визначенні міри відповідальності суд керується точною оцінкою злочину і даних, що характеризують суб'єкта, який його вчинив;

покарання має бути пропорційне скоєному злочину;

при наявності виняткових обставин виправдано більш м'яке покарання, ніж передбачене за даний злочин;

неприпустимо двічі притягувати до кримінальної відповідальності за один і той же злочин.

Іноді в свідомості особистості співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом, справедливість як принцип права і як моральний принцип суперечить її суб'єктивному розумінню соціальної справедливості. Звідси – внутрішнє неприйняття співробітником існуючого в суспільстві явної соціальної і майнової нерівності і як наслідок – небажання захищати інтереси осіб, чиє благополуччя (в першу чергу матеріальне) не вписується в канони його суб'єктивного уявлення про соціальну справедливість взагалі і у справедливий принцип розподілу матеріальних благ – зокрема. Це є порушенням вимог Присяги працівника правоохоронних органів, яка передбачає обов'язок дотримання Конституції і законів України, сумлінне виконання службових обов'язків.

Центральне місце в системі моральних вимог системи бойового хортингу займає повага прав і свобод людини. Права людини – це її невід'ємні властивості, можливості вільного розвитку, що випливають з її природи і визначають міру її свободи, гарантовані суспільством і міжнародним співтовариством. У моральному сенсі права людини відображають ідею гідності особистості.

Бойовий хортинг виховує у співробітників правоохоронних органів підвищене почуття гідності. Гідність – це найвища соціальна цінність особистості. Немає ніяких матеріальних і духовних цінностей вище, ніж гідність.

З точки зору гуманістичної теорії прав людини, всі люди, незалежно від національності, раси, віросповідання, статі, соціального стану рівні у своїй гідності, і, отже, в своїх правах.

Ці принципи покладені в основу таких міжнародно-правових актів, як:

Європейська конвенція про захист прав людини і основних свобод від 4 листопада 1950 р.;

Європейська декларація про поліцію від 8 травня 1979 р.;

Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку від 17 грудня 1979 р.;

Основні принципи застосування сили і вогнепальної зброї 1990 року;

Звід принципів захисту всіх осіб, які піддаються затриманню чи ув'язненню в якій би то не було формі;

Мінімальні стандартні правила поводження з ув'язненими.

Міжнародні договори України є одним з елементів правової основи діяльності поліції. Зазначені стандарти правоохоронної діяльності повинні бути вивчені представниками сил правопорядку і покладені ними в основу виконання свого службового обов'язку.

Національні кодекси поліцейської етики, як правило, проголошують в якості одного з найважливіших етичних принципів правоохоронної діяльності повагу гідності будь-якої людини, незалежно від її походження та національності, соціального статусу, політичних, релігійних або світоглядних переконань.

Але при цьому співробітник сил правопорядку має чітко усвідомлювати, що чимала кількість злочинів сьогодні відбувається саме з політичних мотивів з національним забарвленням (наприклад, тероризм, масові заворушення тощо). Таким чином, він зобов'язаний, з одного боку, усвідомлювати значимість недопущення будь-якого обмеження прав людини за політичними, національними ознаками чи інших підстав, а з іншого боку, не повинен утримуватися від активного переслідування особи, яка вчинила протиправне діяння за вищезгаданими мотивами.

Совість, честь і культура – основні якості співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом.

Діяльність правоохоронних органів завжди перебувала під пильною увагою суспільства, оскільки ця діяльність у тій чи іншій мірі завжди зачіпає інтереси як усього суспільства, так і окремих його членів. Робота правоохоронних органів пов'язана з безліччю моральних проблем, виходячи зі специфіки цілей, змісту, форм, методів і засобів у їх діяльності.

В сучасних умовах особливого значення набуває чітка постановка суспільством завдань, що стоять перед правоохоронними органами, визначення їх функцій і повноважень, можливих і допустимих засобів у боротьбі зі злочинністю. Надання співробітникам правоохоронних органів владних повноважень і, як наслідок, моральної санкції на проведення заходів з охорони і захисту прав громадян, накладає на співробітників високу відповідальність за неухильне виконання законності, і в тому числі обов'язок дотримуватися меж допустимих дій, пов'язаних з виконанням службових обов'язків.

Уже сьогодні в Україні, сучасне суспільство досягло такого рівня демократичності та цивілізованості, що і в таких строго регламентованих структурах, як правоохоронні органи, моральність і культура, честь і совість співробітників придбали величезну значимість. Дотримання законності і службової дисципліни визначається сьогодні не тільки вимогливістю керівників, а й моральними установками та культурною вихованістю.

У багатьох випадках ці якості здійснюють на ефективність службової діяльності співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом, великий вплив і грають більшу роль, ніж професійна компетентність, що природно не применшує ролі останньої. Іншими словами, моральність і культура, честь і совість співробітника розглядаються як найважливіші професійні якості, що визначають його готовність до забезпечення службових завдань, бажання їх виконати, почуття відповідальності за їх виконання з найбільш результативним ефектом.

**Професійна честь** – це визнання громадською думкою і усвідомлення самими співробітниками правоохоронних органів України високої соціальної цінності (потрібності і важливості) самовідданого виконання свого обов'язку. Почуття честі – це потужний рушій справ і вчинків співробітників правоохоронних органів, які постійно займаються бойовим хортингом.

Категорія честі у виховній системі бойового хортингу дуже близько примикає до категорії гідності. Вони практично збігаються за своїм об'єктивним змістом, але розрізняються за формою. Оцінка честі – це оцінка громадської думки, а оцінка гідності – це перш за все справа самої особистості.

Співробітники правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, у своїй більшості – люди честі. Вони – гарні спортсмени і порядні люди. Честь проявляється у них, перш за все, у виконанні ними свого службового обов'язку. Його специфіка в тому, що і в мирний час виконання службового обов’язку вимагає мужності, витримки, а часом і самопожертви.

Честь співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом, невіддільна від честі спортивного колективу, в якому він тренується, і підрозділу правоохоронного органу, в якому він несе свою службу. Тому він не може дозволити собі нічого такого, що ганьбило б своїх товаришів по службі. Честь колективу – це також і його честь.

Авторитет правоохоронних органів за останні роки в громадській думці значно виріс, адже вся система правоохоронних органів у народі розглядається як необхідна і в цілому оцінюється позитивно. Обов'язок кожного співробітника, який займається бойовим хортингом, постійно піднімати авторитет правоохоронних органів в очах громадської думки і відроджувати і підтримувати кращі традиції.

Честь співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, вимагає від них руху вперед, оволодіння сучасною технікою та новітніми прийомами і методами для виконання своїх професійних обов'язків. У цьому сенсі важливо вивчати досвід роботи і досягнення правоохоронних органів інших країн. Це піднімає і зміцнює честь і гідність наших українських правоохоронних органів, допомагає більш ефективно виконувати свій службовий обов'язок.

В Етичному кодексі бойового хортингу одним із пунктів засновник бойового хортингу сказав: «Тобі ціна – твоє слово». І це не тільки в системі бойового хортингу, а такий принцип можна перенести на абияку людську діяльність. Ніщо так не підриває честі співробітника правоохоронних органів як порушення даного слова, відступ від нього, недотримання обіцяного, невідповідальність за своє рішення. Зрештою, такий співробітник неминуче втрачає авторитет і його чекає невідворотне професійне падіння.

Категорія честі одна з найважливіших у моральній культурі співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом. Дорожити честю – це повсякденний обов'язок. Зміст честі, як моральної категорії, у значній мірі залежить від рівня загальної культури людини, її духовного і фізичного розвитку, вміння мислити по-державному. Цьому необхідно постійно вчитися.

Саме совість представляє характеристику сутності людини. Втрата совісті, навіть применшення цього почуття означає деградацію людського початку особистості.

Форми прояву совісті у людини, яка займається бойовим хортингом, можуть бути самими різними, наприклад, у співробітника правоохоронних органів совість може проявлятися:

**у формі морального задоволення**, коли виконаний службовий обов'язок, допомога людині, в якій вона має потребу, захист від насильника, шанобливе ставлення до старших, жінки, турбота про дітей, нехай навіть пов'язані з переживаннями, труднощами, а то і з ризиком для життя, викликають у людини почуття душевного задоволення, щастя і радості від скоєного;

**у формі сорому**, коли почуття сорому випробовується як перед іншими людьми за аморальне діяння, що стало відомим їм, або перед самим собою – за вчинок або вчинки, про які люди, товариші по службі можуть навіть не здогадуватися. Цей сором проявляється у формі докорів сумління. І тільки каяття, відкрите визнання своєї провини може звільнити душу від докорів совісті;

**у формі сумніву**. Сумнів є результатом незнання або неповного знання, поспішності або ігнорування об'єктивних законів, поступок собі або груповим інтересам тощо. Тому співробітник і мучиться сумнівами: а чи правильно я вчинив? Це питання не дає людині спокійно жити. Співробітник начебто і прав, і неправий, і в основі цього почуття – неспокійна совість.

Совість людини, вихованої в бойовому хортингу, виступає як величезна спонукальна сила, це імунітет від багатьох моральних захворювань. Вона не дозволяє співробітнику правоохоронних органів абияк ставитися до дорученої справи, обманювати, грубити.

Моральна культура займає одне з центральних місць в особистій культурі співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом. Це пояснюється характером їх діяльності, оскільки вона пов'язана із забезпеченням прав і свобод громадян, виконанням їх обов'язків перед суспільством і державою, що в свою чергу пред'являє до співробітників правоохоронних органів високі моральні вимоги. Адже навіть у мирних умовах їх діяльність часто пов'язана з ризиком для життя.

Моральні якості, що входять у поняття моральної культури особистості, завжди грали і грають нині величезну роль в усіх сферах людської життєдіяльності, особливо співробітників правоохоронних органів. Коли говорять про чисті руки співробітників правоохоронних органів, то маються на увазі, перш за все, високі моральні якості.

Наприклад, співробітник поліції постійно знаходиться в сфері морального впливу суспільства і своєї службової структури. З одного боку він відчуває виховний моральний вплив суспільства, яке формує його відповідно до принципів суспільної моралі, з іншого, він своєю діяльністю сам надає виховний вплив на громадян.

У співробітнику правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом, повинні поєднуватися: висока пильність, політична гострота в роботі, винахідливість, підтягнутість, охайний зовнішній вигляд. Порушення або

невиконання одного з показників даних умов буде говорити про неповноцінність співробітника і нездатності його виконати всі вимоги, що пред'являються до органів правопорядку.

Підготовка та прийняття грамотних управлінських рішень на сучасному рівні організації діяльності співробітників правоохоронних органів передбачає використання різнобічної, достовірної інформації про проблеми, що стосуються правоохоронної діяльності. Успішно вирішити завдання збору такої інформації, не вдаючись до вивчення громадської думки, не представляється можливим.

Об'єктивна потреба у вивченні громадської думки, її велика значимість для співробітників правоохоронних органів знайшла своє відображення в ряді правових документів правоохоронних органів України, прийнятих за останні роки.

У цих документах чітко визначені завдання, які повинні вирішуватися при організації вивчення громадської думки про діяльність правоохоронних органів.

Такими завданнями є:

фіксація думки населення про стан правопорядку й ефективність роботи тих чи інших служб і підрозділів правоохоронних органів України;

виявлення недоліків, невирішених проблем, вузьких місць у діяльності конкретних служб і окремих посадових осіб;

можливість за підсумками вивчення громадської думки скорегувати різні сторони оперативно-службової діяльності.

Значимість результатів вивчення думки населення про діяльність правоохоронних органів України полягає в тому, що громадська думка багато в чому зумовлює практичні дії і вчинки людей. Тому дуже важливо визначити специфічні форми такого використання в системі управління правоохоронних органів.

Громадська думка, як міра довіри з боку населення повинна використовуватися, перш за все, для організації соціального контролю над діяльністю правоохоронних органів. Вона дозволяє виключити відособленість правоохоронних органів від суспільства, виділити проблеми, які необхідно вирішувати не тільки з позиції відомства, а й з урахуванням потреб розвитку суспільства. Досвід показує, що коли правоохоронні структури виходять з-під контролю соціальних інститутів (до таких в повній мірі можна віднести і громадську думку), то з'являється загроза їх використання в якості інструменту придушення особистості і демократичних свобод.

Одним з показників довіри населення до правоохоронних органів є рівень обіговості в правоохоронних органах з приводу злочинних посягань. Серед причин, що спонукають людей не звертатися до правоохоронних органів, переважає невіра в те, що поліція може допомогти.

Безпосереднім джерелом звернення до вивчення думки населення про діяльність правоохоронних органів на регіональному і місцевому рівні в першу чергу є різні моменти практичної роботи, пов'язаної з виявленням, рішенням або передбаченням небажаного явища. Найбільш поширені завдання з використанням вивчення думки населення може випливати з потреби органу (служби) або керівника особи в перевірці окремих елементів службової діяльності.

Таким чином, призначенням результатів вивчення думки населення є конкретизована діагностика придатності використовуваних засобів і пошук (заміна) непридатних або неефективних її елементів. Відповідно до реалізації функції соціального контролю може бути прийнятий комплекс організаційно-управлінських рішень.

У загальних рисах ці рішення можуть бути зведені до наступного:

здійснення заходів щодо конкретизації претензій до конкретних служб і співробітників;

вивчення думки потерпілих з метою виявлення причин невдоволення і претензій до співробітників правоохоронних органів;

вивчення, аналіз і критичне узагальнення відмовних та інших матеріалів, заведених за зверненнями громадян;

вжиття заходів щодо організації додаткового контролю за діяльністю чергових частин, дільничних інспекторів, підрозділів ДАІ, паспортно-візових служб тощо;

перевірка обліково-реєстраційної дисципліни в підрозділах правоохоронних органів;

проведення контрольних перевірок служб, окремих підрозділів і співробітників правоохоронних органів.

Що стосується окремих видів злочинів, які на основі моніторингу думки населення отримали найбільш сильний резонанс, необхідні жорсткі, своєчасні та дієві заходи правоохоронних органів, спрямовані на попередження негативної реакції на «бездіяльність поліції» з боку населення.

Особливо актуальне використання інформації, одержуваної на основі соціологічних опитувань, проведених як відомчими силами, так і сторонніми незалежними соціологічними організаціями.

Значним потенціалом у реалізації зворотного зв'язку співробітників правоохоронних органів із населенням мають такі «зрізи» думки населення, як телефонні експрес-опитування, «прямі лінії», телефони довіри. Також велике значення мають такі «напрацьовані» форми роботи з населенням як зустрічі з громадянами на підприємствах, організаціях, установах, на громадських заходах, з викладачами та студентами закладів освіти різного рівня.

Особливу цінність результати вивчення думки населення становлять при підготовці аргументованих виступів керівників регіональних і місцевих правоохоронних органів у пресі, електронних ЗМІ («прямий ефір»), а також при створенні інформаційних програм антикримінальної спрямованості, здатних поряд з інформуванням населення про діяльність правоохоронних органів також сприяти формуванню в суспільній думки позитивного портрета сучасного співробітника правоохоронних органів.

Реалізація директивної функції громадської думки у вирішенні організаційних і кадрових проблем на рівні регіональних та місцевих правоохоронних органів передбачає проведення комплексу заходів виховної та кадрової роботи, спрямованої на викорінення недоліків, а саме:

систематичні інструктажі та професійна підготовка особового складу в плані коректної взаємодії з населенням;

використання заходів дисциплінарного характеру до співробітників, які порушують норми службової етики;

звільнення від роботи співробітників, які дискредитують правоохоронні органи;

строгий відбір вступників на службу за морально-психологічними якостями.

Наведені дані про напрями в роботі співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, свідчать про те, що їх діяльність все більше виходить за рамки власне правозастосовчої діяльності, пов'язаної з боротьбою зі злочинністю. Від правоохоронних органів потрібно, щоб вони постійно були доступні для населення. Тому високий авторитет співробітників правоохоронних органів пов'язаний перш за все з їх орієнтацією на інтереси і потреби населення.

Співробітники правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом – це частина суспільства. Чим складніше умови, в яких їм доводиться нести службу, тим більше залежність благополуччя кожного громадянина від їх порядності, гуманності, прагнення чесно виконувати свій обов'язок.

Правоохоронні органи України позитивно сприймають гуманістичні ідеї, втілені в різних міжнародних угодах (в тому числі і в сфері поліцейської етики) і поступово відображають їх у своїх галузевих і поточних нормативних актах. Важливо, щоб в ряди співробітників правоохоронних органів потрапляли люди, здатні позитивно сприймати ці ідеї і керуватися ними у своїй практичній діяльності. З цією метою і було впроваджено у систему професійно-прикладної підготовки співробітника правоохоронних органів національний професійно-прикладний вид спорту України – бойовий хортинг. І саме для цього потрібно поліпшити систему професійного відбору майбутніх співробітників органів охорони правопорядку та методи їх подальшої професійної підготовки.

# РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

## 2.1. Зміст і форми занять бойовим хортингом співробітників правоохоронних органів

Зміст занять співробітників правоохоронних органів бойовим хортингом визначається, в основному, чотирма складовими:

сукупність фізичних вправ, що використовуються для втягування у специфічну фізичну роботу, для вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань і для нормалізації стану організму після виконаної роботи, тобто для виходу з неї;

діяльність інструктора з бойового хортингу підрозділу правоохоронного органу, яка включає підготовку і пояснення навчально-тренувальних завдань, вказівки щодо конкретизації завдань і організації їх виконання, спостереження за діями співробітників правоохоронних органів, аналіз цих дій, оцінка їх виконання, регулювання навантажень, тактовне спрямування у потрібне русло поведінки співробітників;

діяльність співробітників правоохоронних органів, що складається зі слухання інструктора, спостереження за показом, осмисленого проектування своїх рухових дій, контролю за своїми діями і їх оцінки, обговорення з педагогом питань, що виникають, слідкування за своїм станом, регулювання емоційних проявів тощо;

фізіолого-психічні процеси і зміни у станах співробітників правоохоронних органів, які складають внутрішній, відносно прихований бік змісту заняття бойовим хортингом.

На конкретних заняттях усі ці складові та їх елементи виявляються по-різному, а у випадках самостійних індивідуальних чи групових занять така складова як «діяльність інструктора» взагалі буде відсутньою.

Під формою занять розуміють порівняно стійкий спосіб об’єднання елементів з їх змістом. Сюди відносять: співвідношення частин занять, порядок виконання фізичних вправ та прийомів бойового хортингу, характер взаємин між співробітниками правоохоронних органів і керівниками підрозділів, організаційна побудова заняття тощо.

У кожному конкретному випадку форма занять повинна відповідати змісту, що є основною умовою якісного проведення заняття з бойового хортингу. Якщо зміст заняття спрямований на розвиток рухових якостей, то необхідним є специфічний порядок регламентації вправ, який визначається закономірностями їх розвитку. Залежно від цього розподіляється час частинами заняття, складається певний порядок регулювання навантаження і відпочинку, підбираються відповідні методи і прийоми організації діяльності співробітників правоохоронних органів.

Форми занять надзвичайно різноманітні, та легко піддаються систематизації. У цілому їх можна розділити на дві великі групи: робочі та позаробочі.

Заняття з бойового хортингу, як і будь-яка інша форма занять фізичними вправами, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Неодмінність такої схеми диктується психофізичними закономірностями функціонування організму співробітників правоохоронних органів при виконанні м'язових навантажень і змін його працездатності.

Функціональні зрушення у зоні передстартового стану можуть бути значними. ЧСС збільшується більш як на 10 уд/хв, легенева вентиляція – на літр і більше. Загальна мобілізація сил до роботи має умовно-рефлекторну природу і характеризується дією установки з предметною орієнтацією на наступну діяльність. Тип емоційного стану при цьому може бути різним – від стану «бойової готовності» до «передстартової лихоманки», або навпаки – до апатії.

У зоні впрацьовування безпосередньо з початком роботи тривають подальші перебудови фізіологічних функцій – організм впрацьовується. На відміну від передстартового стану, функціональні зрушення при впрацьовуванні мають більш специфічний характер – мобілізація функцій здійснюється у прямій залежності від особливостей тренувальної роботи, що виконується. У цілому рівень функціональної активності організму співробітників правоохоронних органів зростає. Налагоджується взаємодія у діяльності всіх органів і систем, які забезпечують фізичну роботу при провідній ролі центральної нервової системи (ЦНС).

З витратою функціональних резервів робочих органів і систем організму працездатність співробітників правоохоронних органів під час тренування поступово знижується. Ступінь загальної втоми співробітників у кінці заняття залежить від конкретної спрямованості завдань, особливостей змісту, об'єму та інтенсивності навантаження.

Такий механізм включення організму у м'язову роботу є універсальним і неминуче проявляється у будь-якій руховій діяльності. Оскільки основним змістом заняття з бойового хортингу є рухова діяльність, у його структурній побудові мають бути враховані всі зони реагування організму на м'язові навантаження. Так, зонам передстартового стану і впрацьовування відповідає підготовча частина заняття. Вона використовується головним чином для того, щоб організувати співробітників правоохоронних органів і психологічно спрямувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом і виконання інших завдань у даному конкретному занятті з бойового хортингу.

Для початкової організації тренувальної групи, або одного співробітника потрібно декілька хвилин, потім починається розминка. Спочатку проводиться загальна розминка. Вона спрямована на те, щоб з необхідною поступовістю активізувати функції м'язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, котрі сприяють ефективній реалізації рухових можливостей. Найбільш ефективними у цьому плані є вправи у русі: різноманітні способи ходьби, біг, стрибки, підскоки, загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) у русі і на місці, без предметів і з предметами.

При виконанні комплексу вправ для загальної розминки на місці, як правило, дотримуються такої послідовності: потягування, вправи для м'язів і

суглобів шиї, вправи для поясу верхніх кінцівок, вправи для тулуба, ніг, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Усі вправи, як у русі, так і на місці, доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. На кожному занятті у підготовчій частині повинні бути оптимально врівноважені нові та відомі вправи. Змінюючи характер виконання ЗРВ, корисно змінювати форму розташування (у колоні, шерензі, у замкнутому і розімкнутому строю, колі, квадраті, дугами тощо), і прийоми управління співробітників правоохоронних органів – спортсменами бойового хортингу (під рахунок, музичний супровід, оплески, постукування паличками, самостійний рахунок вголос і мовчки, елементи змагань тощо).

Дуже важливо, щоб кожна вправа виконувалась співробітниками правоохоронних органів технічно правильно, у протилежному випадку вона не подіє на організм співробітників з очікуваною ефективністю.

Виконання вправ у підготовчій частині слід строго індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання (вправи повинні виконуватись по-різному жінками і чоловіками відповідно до конституції тіла, росто-вагових параметрів, починаючи з першого заняття).

Ефективність загальної розминки загалом оцінюється щонайменше за двома показниками:

за самопочуттям співробітників правоохоронних органів і рядом об’єктивних показників, викликаних розминкою (збільшення амплітуди рухів швидкості і темпу виконання вправ, потовиділенням, частоти дихання і серцевих скорочень тощо);

за схожістю використаних прийомів бойового хортингу та фізичних вправ до тих, які будуть виконуватися в основній частині заняття.

Незважаючи на те, що під час загальної розминки відтворюються окремі елементи наступної основної діяльності з бойового хортингу, тим не менше, вони не замінюють того, що повинна дати співробітникам правоохоронних органів спеціальна розминка.

Суть спеціальної розминки полягає у забезпеченні оптимального впрацьовування систем організму у напрямі, адекватному особливостям наступної діяльності.

Ступінь різноманітності вправ загальної та спеціальної розминки залежить, перш за все, від кількості запланованих основних прийомів бойового хортингу, фізичних вправ і рівня їх засвоєння.

У процесі проведення спеціальної розминки доцільно передбачити місце для короткочасної індивідуальної розминки, під час якої співробітників правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу виконують запропоновані інструктором і підібрані самостійно вправи, що сприяють кращій підготовці до розв’язання наступних завдань. Загалом на підготовчу частину заняття відводиться від 12 до 15 хв.

В основній частині заняття розв’язуються такі завдання:

набуття співробітниками правоохоронних органів знань, умінь і навичок виконання фізичних вправ та прийомів бойового хортингу за планом даного заняття;

навчання співробітників правоохоронних органів самостійно виконувати фізичні вправи;

формування правильної постави співробітників правоохоронних органів у процесі виконання прийомів бойового хортингу та фізичних вправ;

виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність співробітників правоохоронних органів;

сприяння професійно-прикладній підготовці, моральному, трудовому, розумовому та естетичному вихованню, зміцненню волі співробітників правоохоронних органів;

підвищення рівня професійно-прикладної готовності, прагнення до фізичного вдосконалення і спортивних досягнень співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом.

Названі завдання визначають головні підходи до формування змісту і методики проведення основної частини заняття.

Враховуючи той факт, що стан максимальної працездатності співробітників правоохоронних органів, особливо психічної – явище відносно короткочасне, розв'язання завдань на занятті здійснюється у такій послідовності: на початку основної частини заняття вирішують завдання, пов'язані з вивченням нового матеріалу, діями вищої координаційної складності. Потім відпрацьовуються вправи, які потребують деталізованого розучування. І у кінці основної частини заняття – вдосконалення техніки виконання прийомів бойового хортингу та спеціальних фізичних вправ силового впливу, що входять у розділ професійно-прикладної підготовки співробітників правоохоронних органів.

Виховання фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного заняття. Хоча їх розвиток невіддільний від усього процесу навчання, необхідно включати у нього і спеціальні вправи, що найбільш активно, впливають на ту чи іншу фізичну якість. На заняттях з комплексним змістом навчального матеріалу вправи для спрямованого впливу на фізичні якості співробітників правоохоронних органів виконуються у такій послідовності:

підготовча частина заняття – прудкість і спритність;

основна – сила, витривалість;

заключна – гнучкість.

На заняттях з предметним змістом послідовність виконання бойових прийомів та спеціальних вправ залежить від характеру навчального матеріалу. Витривалість, наприклад, краще розвивати на заняттях, де використовується біг на довгі дистанції, сила і гнучкість – при застосуванні гімнастичних вправ, спритність – у спортивних і рухливих іграх.

Для досягнення оптимального рівня рухової підготовленості співробітників правоохоронних органів протягом усього року пропонується:

у 1 півріччі сприяти розвитку: переважно загальної витривалості, сили, гнучкості та спритності;

у 2 півріччі – загальної витривалості, швидкості та швидкісної витривалості.

Значної цінності у комплексному розвитку фізичних якостей співробітників правоохоронних органів набуває така організаційна форма занять з бойового хортингу, як «функціональна підготовка».

Конкретна тривалість основної частини заняття залежить від об’єму і інтенсивності навантаження, статі співробітника правоохоронних органів, кількості часу, який буде витрачений у підготовчій і заключній частині заняття. У середньому вона триває 55 хв.

Заключна частина заняття (зона тимчасової втрати працездатності та відносного відновлення), її тривалість – 7–10 хв. За цей час необхідно забезпечити спрямоване поступове зниження функціональної активності організму. Міра відновлювальної спрямованості заключної частини заняття залежить від тих функціональних зрушень, які мали місце в основній частині заняття. Разом з тим треба пам’ятати, що використання засобів, які прискорюють відновні процеси не повинно зводити нанівець той позитивний ефект заняття бойовим хортингом, завдяки якому досягаються певні зміни у рівні підготовки та стані здоров’я співробітників правоохоронних органів.

У заключній частині, як правило, застосовують стройові та порядкові вправи, дихальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на увагу та інші вправи, що не пов’язані з інтенсивними навантаженнями. У кінці заняття інструктор коротко підбиває підсумки, оцінює дисципліну, загальні успіхи і недоліки, повідомляє або нагадує про подальші завдання.

Завдання і поради на наступне можна давати всій групі, групам співробітників правоохоронних органів і окремим співробітникам по ходу заняття. Зміст завдань складають прийоми бойового хортингу, елементи самозахисту, фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних рухових якостей і повторення нескладних елементів техніки рухів. Зміст завдання на наступне повинен бути доступним і не пов’язаним з небезпекою травматизму і перенавантаження.

Серед ключових підготовчих, освітніх і оздоровчих завдань професійно-прикладної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу на весь період роботи у підрозділі є:

Освоєння елементів техніки і тактики застосування прийомів бойового хортингу в різних умовах та ситуаціях;

укріплення здоров’я, засвоєння необхідного мінімуму знань у галузі фізіології організму, загальної фізичної культури, гігієни фізичних вправ;

навчання життєво важливим руховим навичкам і умінням, розвиток основних фізичних якостей;

виховання у співробітників правоохоронних органів високих моральних якостей, потреби до систематичних занять бойовим хортингом та фізичними вправами, готовності до праці та захисту прав громадян та інтересів Батьківщини.

Перераховані вище завдання визначають загальні стратегічні напрями роботи інструктора з бойового хортингу, фізичного виховання, які потім конкретизуються на кожному етапі професійно-прикладної підготовки співробітників правоохоронних органів.

Освітні завдання визначають зміст процесу навчання, дають цілеспрямовану установку тренувальній діяльності, дозволяють припустити реальний кінцевий результат.

На заняттях з бойового хортингу використовуються різні способи виконання вправ і методи організації тренувальної діяльності співробітників правоохоронних

органів. У кожному конкретному випадку застосовується такий метод, який найбільшою мірою відповідає завданням заняття, забезпечує оптимальне фізичне навантаження співробітників і високу щільність заняття. Серед них розрізняють: способи управління та способи виконання вправ.

Способи управління:

шикування і перешикування для спільних дій;

показ і виконання прийомів бойового хортингу та фізичних вправ, перехід від одного місця занять до іншого;

розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять;

індивідуальні завдання співробітникам правоохоронних органів при засвоєнні прийомів бойового хортингу та фізичних вправ і вихованні фізичних якостей тощо.

Способи виконання прийомів бойового хортингу та фізичних вправ:

одночасний, коли співробітники правоохоронних органів одночасно виконують одне або різні завдання;

почерговий, коли кожен співробітник починає виконувати бойовий прийом, фізичну вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується, як правило, на початковому етапі тренування;

поточний, коли кожен співробітник залучається до роботи перед закінченням виконання прийому бойового хортингу попередніми;

поперемінний – коли співробітників правоохоронних органів поперемінно виконують прийом або фізичну вправу;

позмінний – коли виконання прийомів і вправ здійснюється хвилями по 4–6 і більше співробітників. Використовується залежно від якості обладнання, місця занять, наявності дрібного інвентарю.

## 2.2. Методи організації тренувальної діяльності співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу

Сьогодні у теорії та методиці бойового хортингу, теорії професійно-прикладної підготовки співробітників правоохоронних органів у відомчих закладах вищої освіти правоохоронної спрямованості існує декілька класифікаційних методів навчання, виховання та розвитку особистості. За методикою бойового хортингу розглядаються методи, в основі яких лежить певний порядок поєднання і регулювання навантаження у процесі відновлення вправи, або той чи іншій спосіб упорядкування дії співробітників правоохоронних органів та умов їх виконання.

**Методи організації діяльності співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом:**

**Фронтальний метод** – характерною ознакою його є спрямованість роботи всіх присутніх на занятті на виконання лише одного завдання. Позитивним у даному методі є те, що тут найлегше керувати колективом і підтримувати необхідну дисципліну. Негативним у даному методі є його невеликі потенційні можливості щодо кількості вирішення завдань на занятті з бойового хортингу, і

дозування навантаження у розрахунку на середньостатистичного співробітника правоохоронного органу.

**Груповий метод** – характерною ознакою його є спрямованість роботи на вирішення кількох завдань одразу. Це одночасно є і його позитивним аспектом, але використання цього позитивного аспекту можливе лише при наявності високої службової дисципліни. Коли це є, то організована таким чином робота дозволяє, окрім вирішення основних завдань, розвивати у співробітників правоохоронних органів самостійність, ініціативність, уміння підпорядкувати свої бажання запитам мікроколективу. Також, при застосуванні цього методу дозування, навантаження здійснюється у розрахунку на абстрактного середнього співробітника правоохоронного органу, що є його недоліком.

**Індивідуальний метод** – характерна його ознака така, що кожен співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу виконує своє індивідуальне завдання. І великою перевагою цього методу, порівняно з фронтальним і груповим, є можливість дозувати навантаження точно у відповідності з індивідуальними можливостями співробітників правоохоронних органів, але реалізувати означену перевагу стосовно до групи співробітників у цілому підрозділі дуже важко.

Отже, він застосовується на заняттях у вигляді окремих вкраплень на фоні інших методів організації діяльності співробітників правоохоронних органів, як правило, стосовно тих співробітників, які різко відрізняються від своїх колег рівнем професійної підготовки, станом здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. А ось під час факультативних секційних занять бойовим хортингом він може застосовуватись у повному обсязі. Під час вирішення завдань професійно-прикладної підготовки та фізичного розвитку співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом, спортивного тренування особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно та продуктивно їх досягати. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та виховання особливих властивостей, відповідно до професії правоохоронця.

Рівномірний метод характеризується тим, що при його застосуванні співробітники правоохоронних органів виконують фізичну вправу безперервно з відносно постійною інтенсивністю, прагнучи, наприклад, зберегти незмінно швидкість пересування та проведення бойових прийомів самозахисту, темп роботи, величину та амплітуду рухів.

Якщо під час проходження дистанції у бігу коливання швидкості не перевищує 3 % від середньої швидкості, то такий біг можна вважати рівномірним. Цей метод використовується у циклічних вправах (біг, плавання, веслування тощо), хоча не виключена можливість його застосування і у вправах ациклічного характеру (бойовий хортинг, гімнастика, бокс тощо). Збільшення навантаження досягається або за рахунок збільшення тривалості, або інтенсивності виконання вправ. Зрозуміло, що зі збільшенням інтенсивності роботи тривалість її зменшується, і навпаки. За допомогою цього методу вирішують таки завдання:

розвиток загальної і спеціальної витривалості співробітників правоохоронних органів;

підвищення економічності рухів під час виконання прийомів сутички;

виховання вольових якостей (наполегливості, цілеспрямованості, рішучості, сміливості, самостійності, витримки, сили волі, завзятості тощо).

Розрізняють два варіанти рівномірного методу:

метод тривалого рівномірного тренування;

метод короткочасного рівномірного тренування.

Перший варіант характеризується виконанням роботи невеликої інтенсивності протягом тривалого часу. Енергозабезпечення м’язової діяльності співробітника правоохоронного органу – спортсмена бойового хортингу здійснюється за рахунок аеробних механізмів енергопродукції, тобто споживання кисню відповідає потребам у ньому. Частота серцевих скорочень (ЧСС) коливається від 130 до 180 уд/хв. Тривалість безпосередньої тренувальної роботи може перебувати у діапазоні від 15 до 90 хв і більше. Такий варіант сприяє удосконаленню аеробного компонента витривалості співробітників правоохоронних органів.

У другому варіанті робота носить більш інтенсивний характер. Її тривалість зменшується. Вправи виконуються у змішаному аеробно-анаеробному режимі. Він застосовується для виховання та вдосконалення почуття темпу (у виконанні прийомів бойового хортингу, в бігу, веслуванні, ходьбі), а також для розвитку аеробно-анаеробного компонента витривалості. Подібний варіант рівномірного методу пред'являє підвищені вимоги до серцево-судинної та дихальної системи організму, тому його доцільно застосовувати добре підготовленим співробітникам правоохоронних органів, які вже мають певний досвід занять бойовим хортингом і виконують прийоми самооборони досить впевнено.

Переваги рівномірного методу полягають, передусім, у тому, що він дає можливість виконати значний обсяг роботи, сприяє стабілізації рухової навички, зростанню потужності роботи серця. покращенню центрального і периферійного кровообігу у м'язах, удосконалення координації роботи внутрішніх органів і м'язів.

Недоліками рівномірного методу є швидка адаптація до нього організму співробітника, у зв'язку з цим знижується тренувальний ефект. Безперервна тривалість роботи з постійною інтенсивністю призводить до того, що з часом у співробітників правоохоронних органів виробляється деякий звичний стандартний темп рухів.

Перемінний метод характеризується послідовним варіюванням під час безпосереднього виконання вправ шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості ритму, амплітуди рухів, величини зусиль. зміни техніки рухів тощо.

Прикладом цього може бути зміна швидкості бігу протягом дистанції, темпу гри і виконання технічних прийомів бойового хортингу протягом кожного періоду.

Завдання, що вирішуються за допомогою перемінного методу дуже різноманітні:

розвиток швидкісних можливостей і витривалості (загальної і спеціальної);

розширення діапазону рухової навички;

підвищення координації руху;

набуття певних тактичних вмінь, необхідних для виконання службових обов'язків і навіть за бажанням – виступу у спортивних змаганнях з бойового хортингу;

виховання професійно-прикладних здібностей і вольових якостей співробітників правоохоронних органів.

Перемінний метод застосовується у циклічних і ациклічних вправах. У циклічних вправах навантаження в основному регулюються за рахунок варіювання швидкості пересування. Воно може змінюватися від помірного до змагального. Від варіювання швидкості та тривалості виконання вправи, залежить характер фізичних зрушень в організмі, що, у свою чергу, веде до розвитку у співробітників правоохоронних органів аеробних або аеробно-анаеробних можливостей.

У циклічних вправах перемінний метод реалізується шляхом виконання вправ, які безперервно змінюються як за інтенсивністю, так і за формою рухів.

Виділяють кілька варіантів перемінного методу:

зі значним коливанням інтенсивності – однакові періоди роботи з підвищеною інтенсивністю чергуються з такими самими періодами роботи зниженої інтенсивності, наприклад, у бігу на довгу дистанцію 3000 м: 500 м у 1/2 сили + 200 м у 3/4 сили + 300 м вільно + 500 м у 1/2 сили + 200 м у 3/4 сили + 300 м вільно тощо;

з ритмічними коливаннями інтенсивності та тривалості м'язової роботи. Прикладом цього варіанту є «фартлек», що у перекладі з грецької означає «швидкісна бігова гра». Зміст цього варіанту – це біг на місцевості протягом тривалого часу (від 30 хв до 2 год з різною швидкістю). Швидкість пересування та тривалість її збереження при цьому заздалегідь не планується. Бажано проводити пересування у лісі, у парку. Кожний учасник бігу залежно від самопочуття почергово може відвідувати у групі з прискореннями на відрізках різної довільної довжини, що пробігаються з різною швидкістю;

з ритмічними коливаннями інтенсивності, що залежить від вирішення певних техніко-тактичних завдань (наприклад, при відпрацюванні тактики рваного бігу при функціональній підготовці до затримання злочинця, виступу на змаганнях з бойового хортингу тощо).

Переваги методу полягають у тому, що він виключає одноманітність у роботі.

Зміна інтенсивності виконання техніки прийомів бойового хортингу потребує постійного переключання фізичних систем організму на нові більш високі рівні активності, що у кінцевому результаті сприяє розвитку швидкості їхнього спрацювання, підвищення здатності до одночасної перебудови всіх органів і систем. Чергування швидкостей та напружень у циклічних вправах дає можливість удосконалювати рухові якості та техніку руху співробітників правоохоронних органів.

Недоліком перемінного методу є те, що він дещо «неточний», тому що всі основні компоненти (довжина прискорення, швидкість, тривалість зниження

швидкості тощо) навантаження у перемінному методі плануються приблизно як правило, «за самопочуттям», на основі поточного суб'єктивного контролю, хоча попереднє планування приблизного діапазону тренувальної роботи на занятті з бойового хортингу також ведеться.

Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням бойових прийомів самозахисту через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається повне відновлення працездатності. Метод забезпечує тренувальну дію на організм не тільки під час виконання прийому, а також, дякуючи підсумковому стомленню організму співробітників правоохоронних органів від кожного повторення за завданнями.

Завдання, що вирішуються повторним методом:

розвиток сили;

розвиток швидкісних і швидкісно-силових можливостей;

розвиток швидкісної витривалості;

вироблення необхідного змагального темпу і ритму;

виховання психічної стійкості.

Цей метод використовується як у циклічних, так і ациклічних вправах і видах підготовки. Інтенсивність навантаження може бути: 75–95 % від максимальної у даній вправі, або *майже граничною* та *граничною* – 95–100 %. Тривалість вправи також може бути різною, наприклад, у бігу застосовується робота на коротких, середніх і довгих відрізках. Швидкість пересування заздалегідь планується, виходячи з особистих рекордів на даному відрізку. Вправи виконуються серіями. Кількість повторень вправ у кожній серії невелика і обмежується здатністю співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, підтримувати задану інтенсивність.

**Інтервали відпочинку** залежать від тривалості та інтенсивності навантаження. Однак, вони встановлюються за таким розрахунком, щоб забезпечити відновлення працездатності до чергового повторення правил.

У циклічних вправах повторна робота на коротких відрізках спрямована на розвиток швидкісних якостей, а на середніх і довгих – швидкісної витривалості. Характер енергозабезпечення при роботі на коротких відрізках в основному – анаеробний, а на середніх та довгих – змішаний, тобто – аеробно-анаеробний.

В ациклічних вправах (бойовий хортинг, важка атлетика, стрибки, метання) поряд з удосконаленням техніки рухів даний метод використовується, в основному, для розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

У практиці бойового хортингу повторний метод застосовується у кількох варіантах, і частіше за все використовують такі:

повторна робота з рівномірною неграничною інтенсивністю (до 90–95 % від максимальної) для вироблення необхідного реального (змагального) темпу і ритму, стабілізації техніки бойового хортингу на високій швидкості тощо;

повторна робота з рівномірною граничною інтенсивністю.

Застосування коротких відрізків розвиває переважно швидкісні здатності, довші відрізки включаються у зайняття порівняно рідко та лише невеликими серіями для розвитку швидкісної витривалості та максимальної дії на вольові якості.

Переваги повторного методу полягають, перш за все, у можливості точного дозування навантаження, а також його спрямуванні на вдосконалення економічного витрачання співробітниками правоохоронних органів енергозапасів м'язів та стійкості м'язів до недостачі кисню. Крім того, якщо усі попередні методи, в основному, діють на серцево-судинну і дихальну систему, і менше на обмін речовин у м'язах, то повторний метод у першу чергу – вдосконалює обмін речовин і знижує біль у м'язах.

Недоліком повторного методу є те, що він впливає на ендокринну і нервову системи. При роботі з недостатньо підготовленими співробітниками правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, його слід застосовувати з великою обережністю, оскільки максимальні навантаження можуть викликати перенапруження організму, порушення у техніці та закріплення неправильної рухової навички при застосуванні на практиці прийомів бойового хортингу.

Інтервальний метод зовні схожий на повторний. Обидва вони базуються на багаторазовому повторенні прийому через певні інтервали відпочинку. Проте, якщо у повторному методі характер дії навантаження на організм визначається виключно самою фізичною вправою (тривалістю та інтенсивністю), то при інтервальному методі великою тренувальною дією володіють також інтервали відпочинку.

Суть цього методу полягає у тому, що під час багаторазового виконання прийомів бойового хортингу інтенсивність одноразового навантаження повинна бути такою, щоб ЧСС наприкінці роботи була 160–180 уд/хв. Оскільки тривалість навантаження зазвичай невелика, споживання кисню під час виконання вправи не досягає своїх максимальних величин. У паузі ж відпочинку, незважаючи на зниження ЧСС, споживання кисню протягом перших 30 с збільшується та досягає свого максимуму. Одночасно з цим створюються найбільш сприятливі умови для підвищення ударного об'єму серця. Таким чином, стримуюча дія відбувається не тільки у момент виконання вправи, скільки у період відпочинку, звідси пішла і назва даного методу.

Паузи відпочинку встановлюються з таким розрахунком, щоб перед початком чергового повторення вправи ЧСС була у межах 120–140 уд/хв, тобто кожне нове навантаження дається у фазі неповного відновлення. Відпочинок може бути активним і пасивним, вправи повторюються серіями. Серія закінчується, якщо наприкінці стандартних пауз відпочинку ЧСС не стає нижчою за 120 уд/хв. Загальна кількість повторень вправ при цьому може бути від 10 до 20 разів.

Інтервальний метод має ряд варіантів, в основі яких лежать різні поєднання складових компонентів навантаження (тривалість, інтенсивність, кількість вправ тощо). Така різноманітність пов'язана з вирішенням конкретних завдань, рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, виду і характеру фізичних вправ, але суть фізіологічної дії в усіх цих варіантах інтервального методу залишається приблизно однаковою.

За інтенсивністю навантаження виділяють два варіанти інтервального методу:

метод екстенсивної (неінтенсивної) інтервальної вправи;

метод інтенсивної інтервальної вправи.

Для екстенсивного інтервального методу характерні такі параметри навантаження:

50–60 % від максимальної потужності в ациклічних вправах та на 60–80 % у циклічних, ЧСС під час роботи знаходиться на рівні 160–180 уд/хв;

тривалість одноразової роботи у діапазоні 45–90 с, проте це не виключає застосування тривалих навантажень (2–3 хв і більше);

інтервали відпочинку можуть бути від 45–90 с до 1–3 хв, сигналом до закінчення відпочинку може бути зниження частоти сердечних скорочень до 120–130 уд/хв;

характер відпочинку – активний легкий біг підтюпцем, ходьба, вільне плавання тощо;

кількість повторень прийомів бойового хортингу, фізичних вправ підбирається з таким урахуванням, щоб уся серія проходила при порівняно стійкому пульсовому режимі. В одній серії може бути 3–4 повторення вправи, а всього виконується від 2 до 6 серій.

Екстенсивний варіант інтервального методу спрямований на розвиток аеробної продуктивності організму. Стосовно до функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, що характеризується переважно аеробним енергозабезпеченням, інтервальний метод можна розглядати як один з методів розвитку спеціальної витривалості.

Інтенсивний інтервальний метод характеризується такими параметрами навантаження:

інтенсивність роботи 80–95 % від максимальної потужності у циклічних вправах, та до 75 % – у ациклічних. ЧСС наприкінці вправи не повинна перевищувати 180 уд/хв;

тривалість одноразової роботи коливається у діапазоні від 30 с до 2 хв (наприклад 200–600 м – у бігу, 50–200 м – у плаванні);

інтервали відпочинку контролюються за відновленням ЧСС, що дорівнює 120–130 уд/хв, і становить у середньому 2–3 хв. Із підвищенням тренованості співробітників правоохоронних органів інтервали відпочинку на тренуванні скорочуються у середньому до 1–1,5 хв. Між серіями відпочинок більш тривалий – до 15–20 хв;

кількість повторень вправ в одній серії – 3–4. Серії повторюються протягом окремого тренувального заняття з бойового хортингу від 2 до 6 разів.

Цей варіант інтервального методу застосовується для розвитку анаеробно-гліколітичних можливостей організму співробітників правоохоронних органів.

Перевага інтервального методу полягає у тому, що він дозволяє досить точно дозувати величину навантаження. Його застосування економить час при проведенні занять з бойового хортингу, оскільки забезпечує високу щільність навантаження та дозволяє швидше, ніж через будь-який інший метод, підвищити рівень витривалості, не боячись перетренованості.

Недоліком методу є порівняно одноманітне чергування навантаження, що негативно позначається на психічному стані співробітників правоохоронних

органів. Через швидке зростання витривалості невдовзі настає адаптація до цього методу та знижується його тренувальна ефективність.

Функціональна підготовка співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу за коловим методом тренування – це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості та особливо їхніх комплексних форм: силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили.

Співробітники правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, переходять від виконання однієї вправи до виконання іншої, від снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись ніби по колу, закінчивши виконання останньої вправи у даній серії, вони знову повертаються до першої. Таким чином замикаючи цикл вправ.

Виділяють декілька варіантів функціонального тренування співробітників правоохоронних органів за коловим методом:

метод тривалої безперервної вправи. Заняття проводиться без перерви і складається з одного, двох або трьох проходжень циклу. Метод застосовують в основному для розвитку загальної і спеціальної витривалості;

метод інтенсивної тренувальної вправи застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної та силової витривалості, швидкісно-силових якостей;

метод інтенсивної інтервальної вправи розрахований на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, спеціальної, швидкісної та силової витривалості;

метод повторної вправи пропонується використовувати для розвитку максимальної та швидкісної витривалості.

Для проведення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом заздалегідь складається комплекс вправ і визначаються місця, на яких будуть виконуватися вправи (станції). Засобами для функціонального тренування можуть бути загальнорозвивальні та спеціальні вправи, як правило, технічно нескладні. Вони можуть бути циклічними та ациклічними. Вправи підбираються залежно від завдань заняття, рухових можливостей співробітників правоохоронних органів та з урахуванням перенесення фізичних якостей і рухових навичок.

До комплексу, спрямованого на всебічний фізичний розвиток співробітників правоохоронних органів, зазвичай включається не більше 10–12 вправ, до комплексу зі спеціальною спрямованістю – не більше 6–8 вправ. Вправи можуть виконуватися на спортивних снарядах (брусах, перекладині, кільцях) або з використанням спортивного інвентарю та пристроїв (гирі, набивні м'ячі, гантелі, штанга, гумові амортизатори, блочні пристрої тощо).

Методика контролю за рівнем навантаження при станційній роботі має свої особливості, залежно від способів його дозування. Способів два: за повторним максимумом (ПМ) і за тривалістю роботи. ПМ визначається заздалегідь, для чого проводиться тестування співробітників правоохоронних органів на максимальне виконання співробітником кожної із вправ, які будуть задіяні у станційному методі.

При першому способі співробітники правоохоронних органів виконують на станціях тільки певну частину повторного максимуму, потім від заняття до заняття кількість повторень може нарощуватись, або ж збільшуватись кількість проходжень всього кола за тренування. Контроль пульсу потрібно здійснювати перед початком роботи і після проходження всього кола.

При другому способі вказуються час роботи на станції, скажімо, 45 с, але при цьому дається установка працювати з такою інтенсивністю, щоб вийти, припустимо, на пульс 160 уд/хв. У даному випадку пульс треба визначати не тільки перед роботою і у кінці проходження кола, а й безпосередньо у процесі роботи (після закінчення навантаження на окремих станціях), вносити відповідні корективи щодо інтенсивності навантаження. В обох випадках виявляють не всі значення пункту, а лише кілька, які менше нижньої (наприклад, 150 уд/хв) і верхньої (наприклад, 170 уд/хв) границь у зв'язку з цим інструктором з бойового хортингу даються необхідні установки і вносяться корективи.

При функціональній підготовці співробітників правоохоронних органів за методом тривалої безперервної вправи розвивається загальна витривалість. При функціональній підготовці за методом інтервальної вправи з жорсткими паузами відпочинку – силова, швидкісна та швидкісно-силова витривалість.

При функціональній підготовці співробітників правоохоронних органів за методом інтервальної вправи з ординарними паузами відпочинку – силові та швидкісні здібності.

Окрім перерахованих вище способів виконання вправ і методів органічної діяльності співробітників правоохоронних органів, на якість заняття впливають й інші чинники, такі, як місце знаходження інструктора, співробітників правоохоронних органів і приладів на спортивному майданчику або у спортивному залі бойового хортингу.

Бажано, щоб розміщення приладів задовольняло такі вимоги:

забезпечувало інструктору і співробітникам правоохоронних органів можливість добре бачити і чути все, що відбувається на занятті;

відповідало правилам особистої та громадської гігієни;

виключало можливість травм.

Добре продумане розміщення приладів у спортивному залі сприяє формуванню уміння працювати, виховує у співробітників правоохоронних органів дисциплінованість та інші позитивні якості.

Як правило, у практиці бойового хортингу віддається перевага одному з описаних методів або їх поєднанням. Вони чергуються у певній послідовності протягом одного або декількох суміжних занять. У кожному окремому випадку вибір методу визначається завданням, яке вирішується, характером фізичної вправи та умовами її виховання, індивідуальними властивостями співробітників.

## 2.3. Загальнопедагогічні принципи проведення занять для співробітників правоохоронних органів за методикою бойового хортингу

Принципи тренування, закономірності і правила тренування з бойового хортингу співробітників правоохоронних органів обумовлюють і визначають його

науково обґрунтовану побудову та ефективне виконання фізичних вправ. Ці причини є педагогічними. Але у зв'язку зі специфічними особливостями занять бойовим хортингом вони розвинулися до процесу спортивної підготовки.

Сьогодні таких принципів, правил і науково обґрунтованих положень, що обумовлюють і визначають побудову багаторічної підготовки в системі бойового хортингу, дуже багато. Вони відбивають різні закономірності, облік яких обов'язковий у побудові і здійсненні процесу підготовки. У цьому процесі є наступні ознаки: єдність людини і зовнішнього середовища, функціональний взаємозв'язок органів і систем в організмі, відповідність тренувальних навантажень функціональним і адаптаційним можливостям організму, і регулярність, безперервність планування, варіативність і хвилеподібність, органічний зв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки, відповідність використовуваних засобів і методів завданням тренування, гіперкомпенсація у відбудовних процесах і багато чого іншого.

З усієї розмаїтості принципів слід виділили тільки ті, котрі у більшій мірі визначають головні положення підготовки співробітників правоохоронних органів, служать першоосновою правильності й ефективності тренування, а саме: свідомість і активність, поступовість, повторність, індивідуальність, спеціалізація.

**Принцип свідомості й активності**. Свідоме відношення до занять дозволяє більш ефективно розв'язувати питання професійно-прикладної та фізичної підготовки. Цей принцип вимагає розуміння співробітниками правоохоронних органів цілей і завдань бойового хортингу, фізичної культури, усвідомлення оздоровчої можливості вправ. Для цього інструктор ставить перед співробітниками конкретні завдання, розв'язання яких планується на точні терміни, вказується кінцева мета, до якої повинні дійти співробітники, розв'язуючи ці завдання. Треба визначити перспективні шляхи, здійснити просування до ясно поставлених цілей. Відсутність перспективних завдань знижує доцільність тренувального процесу, що приводить до затримки у розвитку здібностей та опануванні новими прийомами сутички.

Принцип свідомості вимагає розуміння значення знань, що здобуваються, і навичок, їхньої професійно-прикладної цінності для співробітників правоохоронних органів, виховує вміння оцінювати свій успіх і аналізувати невдачі. Поряд з цим, свідомість повинна підкріплюватися активністю, що має інтелектуальну спрямованість. Форми активності у процесі занять бойовим хортингом виявляються у контролі за своїми рухами, у витримці; слід придушувати негативні емоційні почуття, реально оцінювати власні можливості і суперників.

Тренувальний процес будується таким чином, щоб активність співробітників правоохоронних органів спрямовувалася на колективну діяльність, шляхом взаємодопомоги у вивченні техніки прийомів, підтримці, при необхідності прояву вольових якостей. Не менш важливо і те, що при свідомому активному відношенні до своєї підготовки, при поглибленому вивченні теорії і методики бойового хортингу співробітники правоохоронних органів здобувають знання і досвід, що дозволяють їм ефективно тренуватися, успішно виконувати службово-бойові

завдання, брати участь у змаганнях з бойового хортингу і надалі передавати свій досвід більш молодим співробітникам правоохоронних органів.

Необхідно виховувати у співробітників правоохоронних органів самостійність, уміння самому вирішувати спочатку прості, а потім більш складні завдання, що виникають впродовж тренування.

**Принцип наочності**. Наочне сприймання повинно бути зрозумілим та усвідомленим співробітником правоохоронних органів, пов'язано з їх активністю. Наочність повинна підвищувати розумову активність, наштовхувати на пошук способів більш ефективного розв'язання тренувальних завдань. Наочність є принципом тільки у тому випадку, якщо вона дає можливість співробітникам правоохоронних органів формулювати чіткі уявлення, що спонукають до діяльності. Правильно організована наочність дозволяє виховувати почуття критичності у співробітників правоохоронних органів на підставі аналізу якості рухів.

Усвідомлене сприйняття відмінностей дозволяє формувати зворотний зв'язок з результатами рухів і вчасно вносити корекції при повторному виконанні бойових прийомів. Цей принцип реалізується через застосування технічних засобів навчання з візуальною і слуховою індикацією, зразковий показ з поясненнями наочних посібників, малюнків, кінограм, детальні і зрозумілі пояснення завдань у процесі тренування, придбання «рухового запасу», і різноманітніше відчуття та сприйняття, тим вище буде їхня адекватність реальному об'єкту.

Принцип наочності має найбільше значення насамперед у навчанні. Показ рухів під час проведення прийому бойового хортингу, відеофільмів, фотознімків, кінограм і навчальних кінокартин, використання комп’ютерних засобів значно прискорюють навчання, допомагають успішно опановувати технікою вправ і прийомів бойового хортингу. Наочність необхідна також для виховання моральних і вольових якостей співробітників правоохоронних органів. Вона впливає і на підвищення їхніх функціональних можливостей. Так, менш підготовлений співробітник, дивлячись на більш підготовленого, намагається краще виконати технічний прийом, тягнеться за найсильнішим, перестає боятися труднощів, легше переборює втому. Наочність у професійно-прикладній і фізичній підготовці співробітників правоохоронних органів – це, насамперед, сила прикладу.

Наочне зіставлення завдання з результатом його виконання – один з важливих факторів навчання, виховання і розвитку рухових якостей. Тут велику роль грають засоби термінової інформації.

**Принцип всебічності**. Цей принцип визначає такий розвиток співробітника правоохоронних органів, що забезпечує його високий моральний і культурний рівень, вольові якості, необхідний розвиток мускулатури і рухових здібностей, відмінну працездатність серцево-судинної, дихальної й інших систем та органів, уміння координувати рухи, фізичну досконаліть у цілому.

Принцип всебічності випливає з цілісності організму, тісного взаємозв'язку у ньому всіх органів і систем, психічних процесів і фізіологічних функцій. Різноманітність і численні зміни, що відбуваються в окремих органах і системах

під впливом тренування з бойового хортингу, завжди взаємозалежні, завжди «спираються» на діяльність цілісного організму.

Підвищення рівня всебічного розвитку – основна умова у досягненні спеціальної фізичної підготовленості співробітників правоохоронних органів, технічної і тактичної майстерності, подальшого спортивного росту в бойовому хортингу, опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Всебічність підготовки забезпечує різнобічний, гармонійний розвиток співробітників правоохоронних органів, їх фізичних, моральних і вольових якостей. Тренування співробітника в бойовому хортингу здійснюється за допомогою теоретичної, фізичної, технічної, тактичної і морально-вольової підготовки. Всебічність припускає придбання професійно-прикладних навичок у володінні прийомами, гарного здоров'я, гармонічного розвитку мускулатури, високої працездатності. Відповідно до цього заняття бойовим хортингом, особливо з молодими співробітниками правоохоронних органів, повинні проводитися на основі многоборності із застосуванням різноманітних засобів і методів.

**Систематичність і послідовність**. Вони ґрунтуються на положенні фізіології про поступову зміну і перебудову органів і систем людини під впливом фізичних вправ. Цей принцип полягає у систематичності і послідовності вивчення співробітниками правоохоронних органів способів, варіантів і видів фізичних вправ і прийомів бойового хортингу.

Регулярність занять, систематичність у тренуванні, раціональність і послідовність застосування вправ прискорюють оволодіння новими руховими навичками. В бойовому хортингу принцип систематичності і послідовності забезпечується безперервністю та цілорічністю тренувального процесу. Багаторічне планування припускає тривале, поступове удосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості й технічної майстерності.

В основі систематичності лежить розуміння чергування роботи і відпочинку, тренувальних циклів різного змісту і спрямованості. Поняття систематичності тренувального процесу з бойового хортингу важко відокремити від його послідовності і поступовості. Систематично, але поступово зважуються співробітником правоохоронних органів визначені рухові завдання, вивчаються елементи техніки, а також технічні прийоми у цілому.

Послідовність заснована на простих педагогічних правилах «від простого до складного», «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого». Систематичність, послідовність і поступовість лежать в основі планування спортивного тренування у бойовому хортингу і здійснюються у тижневому, місячному, річному тренувальному циклі, припускаючи систематичне, послідовне, але поступове підвищення тренувальних навантажень, збільшення його обсягу та інтенсивності тренувань. При цьому мають на увазі не механічне (від тижня до тижня) збільшення тренувальних навантажень, а хвилеподібний розвиток з достатніми періодами відновлення.

Систематичність і послідовність у річному тренувальному циклі виявляються у плавному гомологічному переході співробітниками правоохоронних органів від одного періоду тренування до іншого. Перехідний

період дає можливість організму співробітника відпочити, переключитися на інші види фізичної діяльності. Це поступово підводить його до систематичного збільшення навантаження у підготовчому періоді, коли створюються передумови для подальшого вдосконалювання технічної майстерності, виходу на новий рівень професійно-прикладної підготовленості та спортивних результатів у бойовому хортингу. Так поступово відбувається перехід від активного підготовчого до службово-діяльнісного (змагального) періоду.

**Принцип повторності** є одним з найважливіших принципів процесу спортивно-професійної підготовки співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу. Тільки багаторазове повторення техніки прийомів дозволить домогтися міцних змін в органах і системах організму співробітників правоохоронних органів, придбати і закріпити навички і знання, підвищити спортивні результати.

Цей принцип заснований на найважливішому фізіологічному положенні про необхідність повторних впливів для утворення умовно-рефлекторних зв'язків, дня виникнення відповідних змін в органах і системах з метою удосконалювання функціональних можливостей співробітників правоохоронних органів. У зв'язку з цим і передбачається повторення окремої вправи, технічного прийому бойового хортингу, завдання, дії, тренувального заняття, циклу тощо.

Застосування цього принципу може дати ефект лише при систематичному тренуванні. Якщо перерви між заняттями невиправдано великі, то і досягнуті функціональні та фізіологічні зміни в організмі у значній мірі слабшають, і належного ефекту від такого тренування не досягається. У зв'язку з цим особливого значення набуває питання про тривалість інтервалів між тренувальними заняттями.

З фізіології відомо, що організм людини після закінчення тренувальних занять з навантаженнями вище звичайних у функціональному відношенні проходить через ряд станів:

фазу стомлення;

фазу, у який стан організму досягає первісного рівня;

фазу понадвідновлення, тобто – підвищеної працездатності.

Тривалість кожної фази залежить від обсягу й інтенсивності навантаження у тренувальних заняттях, а також від рівня підготовленості співробітників правоохоронних органів.

Планувати тренувальний процес треба таким чином, щоб кожні наступні заняття, спрямовані на підвищення функціональних можливостей співробітників правоохоронних органів, приходилися в основному на третю фазу. В усіх випадках успіх повторень фізичних вправ і прийомів, тренувальних навантажень залежить від правильного сполучення роботи і відпочинку, втомлення і відновлення. Число повторень виконання прийомів бойового хортингу залежить від підготовленості співробітників правоохоронних органів, виду вправ, зовнішніх умов і інших факторів. Воно встановлюється на основі наявного досвіду з обліком наукових даних, результатів педагогічних спостережень, термінової інформації.

Для міцного опанування навичкою потрібно гармонічне сполучення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Для формування стійкості навичок

необхідна не тільки кількість повторень, але й умови, обстановка виконання. Варіативність зовнішніх умов створює більш пластичну і готову до несподіваних впливів навичку. Особливо це важливо в умовах реального зіткнення з правопорушником, змагань з бойового хортингу, у напруженій емоційній ситуації, екстремальних умовах тощо.

Обстановка змагань створює пластичну, стійку навичку, що у підсумку дозволяє підвищити її результативність за рахунок більш надійних зв'язків між елементами структури рухів. Повторення повинно бути систематичним. Повторення старого потрібне не для того, щоб повторювати забуте, а щоб цим старим зміцнити нове. Тренувальний процес у фізичному вихованні будується так, щоб нове вивчалося на тлі засвоєних навичок і одночасно допомагало вдосконалювати і закріплювати досягнуте.

**Принцип індивідуальності** вимагає проведення тренування з урахуванням індивідуальних особливостей співробітника правоохоронних органів, відповідності навантажень і вимог його силам і можливостям.

Індивідуальні особливості співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу вивчають насамперед за допомогою лікарського обстеження, педагогічних спостережень, контрольних вправ (на силу, швидкість, гнучкість, витривалість). Дані про стан здоров'я і результати регулярної перевірки шляхом виконання контрольних вправ, а також спортивні досягнення дозволяють визначити сильні і слабкі сторони підготовленості співробітника правоохоронних органів, і у залежності від цього ставити й уточнювати завдання, складати і корегувати плани підготовки.

Спостерігаючи за співробітником правоохоронних органів у процесі занять і змагань з бойового хортингу, вивчаючи дані, отримані у результаті медичних обстежень, інструктор одержує ясне представлення про те, який обсяг і яка інтенсивність тренувальних навантажень доступні його співробітникам, які рухові завдання вони можуть успішно вирішувати на даному етапі підготовки.

**Принцип спеціалізації**. Спортивна спеціалізація – основа для досягнення успіху. Тільки за допомогою специфічних спрямованих впливів можна одержати і специфічні зміни в органах і системах організму співробітників правоохоронних органів стосовно до вимог бойового хортингу. Також спеціалізована спрямованість піддається оволодінню технікою і тактикою, вихованню вольових якостей тощо. Однак, треба мати на увазі, що у спеціалізації вузьке значення має тільки мета, яка досягається застосуванням різноманітних засобів. У залежності від статі, підготовленості співробітників правоохоронних органів і особливостей методик бойового хортингу специфічні засоби і методи мають різні співвідношення з загальнорозвивальними фізичними вправами.

Важливо враховувати, що у професійно-прикладній і спортивній підготовці всі зазначені принципи взаємозалежні як різні сторони цілісного виховання, навчання і розвитку співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу.

## 2.4. Характеристика фізичних вправ бойового хортингу та їх визначення і професійно-прикладна спрямованість для правоохоронних органів

У тренувальному процесі з бойового хортингу використовуються різноманітні засоби, що включають і загальнопедагогічні, але особливу роль відіграють фізичні вправи, як основний засіб загальної і спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також природні фактори (сонце, повітря, вода), гігієнічні, відновлювальні й інші.

У спортивно-технічній підготовці в бойовому хортингу засобом називають ті дії і форми діяльності інструктора і співробітників правоохоронних органів, які застосовуються безпосередньо у процесі занять і направлені на вирішення їхніх завдань.

У деяких методиках засоби спортивного тренування ототожнюються з фізичними вправами, а всі інші характеризуються як додаткові різноманітні рухові дії, що виконує співробітник правоохоронних органів у повсякденному житті, (фізична праця, прикладні дії, побутові рухи тощо) не можна ототожнювати із фізичними вправами, які за своєю суттю дії, змістом і формою відповідають закономірностям фізичної підготовки. У зв'язку з цим під терміном «фізична вправа» слід розуміти раціонально необхідне повторення цілеспрямованих рухових дій, які направлені на вирішення конкретних поставлених завдань.

Ефект фізичної вправи може бути втіленим за певних умов раціонального виконання під час процесу навчання й удосконалення, а також може виражатись у розвивальному режимі на фізичні і психічні властивості організму співробітників правоохоронних органів.

Виходячи із зазначеного, фізичні вправи набувають подвійного значення і застосовуються у якості основних засобів і методів підготовки. Таким чином, виконання вправи і її ефективність під час повторності рухових дій означає право технічного навчання їх удосконалення, методичні форми повторності дії складають основу, притаманну цій вправі, тобто методичну спрямованість даної вправи.

Давно доведено, що фізичне виховання позитивно впливає на розумові здібності, поведінку людини і навпаки. Як правило, чемпіонами і призерами чемпіонатів світу і Європи в індивідуальному виді спорту бойовому хортингу стають не тільки сильні фізично, спритні, витривалі, а високоосвічені, різнобічно обдаровані талановиті спортсмени.

За рівнем фізичної, технічної й інших видів підготовки, що має місце у бойовому хортингу, перемагає спортсмен, який переважає за розумовими здібностями, більш кмітливий, інтелектуально розвинений. Не дарма в українській бойовій культурі ще у Запорозькій Січі з сарказмом відгукувались про тих козаків, які напочатку занять не мали гармонійного розвитку особистості, тобто, таких людей які не вміли плавати, малювати й писати.

Описуючи зміст фізичної вправи, не можна обходити її форму, оскільки зміст деякою мірою впливає на форму, і навпаки. Форма фізичної вправи є відображенням її зовнішньої та внутрішньої структури. Найбільш характерною у

визначенні форми вправи є зовнішня структура (видима форма), яка характеризується кінематичними параметрами (просторові, часові, просторово-часові й динамічні характеристики).

До внутрішньої структури потрібно віднести функціональні процеси та їх зв'язок, що відбувається під час виконання фізичної вправи.

Зміст кожної фізичної вправи відрізняється від інших своїми складовими діями, які входять до них і, звичайно, тими процесами які відбуваються в організмі під час виконання вправи, тим самим визначається специфічна дія техніки прийому на спортсмена бойового хортингу.

На сьогоднішній день фізичних вправ надзвичайно багато, і всі вони мають, крім специфічного спрямування, ще й загальний вплив на комплексний розвиток тих чи інших рухових якостей, формування рухових навичок тощо.

З педагогічної точки зору важливим є як функціональні зміни в організмі, так і формування здатності співробітників правоохоронних органів до використання цих зрушень у єдності з формуванням умінь і навичок, тобто, в осмисленні суті фізичних вправ. У зв'язку із зазначеним, фізичні вправи слід розглядати не тільки як фізіологічні подразники, а й як такі, що впливають на свідомість, психіку і поведінку співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу.

**Тренувальний ефект** виражається як міра дії будь-якого засобу або комплексу засобів на організм, що визначається за величиною пристосувальних перебудов організму. Короткочасний ефект можна отримати від одного засобу нетривалої дії, яка виражається у нетривалому покращенні функціонального стану співробітників правоохоронних органів, а віддалений ефект виникає внаслідок постійної функціональної перебудови і, як правило, у комплексі з іншими засобами бойового хортингу і у тому випадку, коли тренувальні навантаження достатні за своїм обсягом.

**Обсяг тренувальної роботи** складається з таких фізичних вправ, які добираються інструктором і співробітниками правоохоронних органів, і є кількісною мірою оцінки тренувальної роботи. Направленість тренувального процесу в бойовому хортингу залежить від складу вправ (комплексу застосованих вправ), структури (співвідношення засобів між собою, у тому числі у часі), їх кількості та повторності.

**Інтенсивність** (ступінь напруженості тренувальної роботи) може виражати, скажімо, швидкість або виявлені зусилля під час виконання комплексу підібраних вправ та інтервали відпочинку між виконанням вправ чи їх серіями.

Сума специфічної тренувальної дії підібраного комплексу фізичних вправ складає *тренувальне навантаження*. Тренувальне навантаження можливо змінювати за рахунок збільшення або зменшення обсягу, інтенсивності та дії психічного характеру.

Виконання великих тренувальних навантажень не є гарантом зростання професійно-прикладних або спортивних досягнень співробітників правоохоронних органів в бойовому хортингу, особливо на етапах вищої спортивної майстерності. Навантаження будуть ефективними у разі якісного добору засобів тренування, які здатні викликати в організмі адаптаційні процеси.

Зазначене не означає, що на ранніх етапах тренування потрібно застосовувати «гостро» дієві засоби.

Необхідно враховувати поетапність застосування фізичних вправ з тим розрахунком, щоб на кожному новому етапі тренувальний ефект від вправ підвищувався. На прикладі застосування стрибкових вправ, які за своїм призначенням ефективно впливають на зростання швидкісно-силових якостей, є можливість простежити етапність впровадження даного засобу зі збереженням ефективності дії на організм співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу:

стрибки через скакалку;

застрибування двома ногами на лаву, сходи тощо;

стрибковий біг;

стрибки з ноги на ногу;

стрибки через м'ячі, предмети з поступовим збільшенням висоти перешкод;

стрибки на одній нозі;

стрибки на піску, снігу, вгору, з поступовим застосування обтяження (гантелі у руках, вантаж на плечах тощо);

застрибування на максимальну висоту;

стрибки вглиб (вниз) з наступним максимальним за силою відштовхуванням угору або вперед з максимальним результатом.

Виконання співробітниками правоохоронних органів – спортсменами бойового хортингу будь-якої вправи завжди пов'язане з виявленням відповідних фізичних і моральних якостей. Однак, різні фізичні вправи висувають неоднакові вимоги до виявлення тих чи інших фізичних якостей, що дозволяє добирати фізичні вправи за їх переважним впливом на організм кожного співробітника. За останні роки фізичні вправи набувають все більш спеціалізованого характеру не тільки у підготовці кваліфікованих спортсменів бойового хортингу, а також у системі тренувань молодих спортсменів-початківців.

Комплексна дія тренувальної роботи сприяє можливості вирішення декількох завдань тренувального процесу, що є більш ефективним у тренуванні співробітників правоохоронних органів, особливо на ранніх етапах підготовки. У спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації поряд з тренувальним ефектом комплексної дії, зазвичай повинні мати місце вправи вузького спрямування (наприклад, силові вправи локальної дії, вправи анаеробного характеру тощо), які повинні виконуватися з високою інтенсивністю з метою відповідних глибоких зрушень в організмі.

Однак, впровадження вузькоспеціалізованих вправ рано чи пізно все одно призведе до збільшення обсягу навантаження, тому, що специфічність окремих вправ бойового хортингу не взмозі забезпечити достатнього розвитку всіх функцій і систем організму на достатньо високому рівні.

У силу цих обставин потрібно буде впроваджувати інші вузькоспеціалізовані вправи для «вирівнювання» функціональної підготовленості всіх органів і систем організму до відповідного високого рівня. Тому, у підготовці співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації необхідно також застосовувати вправи комплексної дії (вправи

імітаційного характеру, за методом «поєднуючої дії», необмежені силові вправи з високою і максимальною швидкістю та інші), а тренувальні заняття комплексного спрямування із застосуванням функціонального тренування, враховуючи індивідуальні можливості кожного співробітника правоохоронних органів за допомогою **максимального тестування (МТ)**.

Аналізуючи зазначене, поступово переходимо до характеристики фізичної вправи бойового хортингу як методу виконання вправи, тобто способу використання такого засобу, що є потужним стимулом вирішувати завдання тренувального процесу на тому чи іншому етапі підготовки відповідно до рухового режиму співробітників правоохоронних органів. З метою більшої конкретизації таких поглядів на систему застосування та ефективності використання фізичних вправ наводимо узагальнену схему, яка може мати такий вигляд: вибір ефективних засобів підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу на відповідному етапі тренування, збільшення обсягу цих вправ, підбір відповідних методів використання фізичних вправ, інтенсифікація всього тренувального процесу.

До наведеної схеми можна додати декілька зауважень, не враховувати які просто неможливо, якщо у тренувальному процесі ставити за мету ефективне використання прийомів самооборони системи бойового хортингу:

надзвичайно важливим є вибір вправ, що зможуть забезпечити оптимальний тренувальний ефект на відповідному етапі підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу;

підбір фізичних вправ і технічних прийомів повинен враховувати їх специфічність дій і комплексний системний підхід до розвитку всіх функцій і систем організму та утворення і формування рухових навичок, психіки співробітників правоохоронних органів;

тривале використання фізичних вправ зменшує ефективність їх без періодичної зміни складових інтенсифікації тренувального процесу: самих бойових прийомів самооборони, фізичних вправ, їх обсягу, інтенсивності виконання, рухового режиму тощо;

зі зростанням тренованості коефіцієнт корисної дії фізичних вправ зменшується;

необхідно враховувати післядію фізичних вправ при виборі засобів наступного тренування чи наступного тренувального циклу.

Фізичні вправи для функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу можуть підбиратися найрізноманітніші, але найбільше застосування знаходять нескладні у технічному плані із арсеналу спортивно-допоміжних, борцівських, гімнастичних, легкоатлетичних, важкоатлетичних та інших вправ.

За структурою рухів, фізичні вправи можуть бути як циклічними, так і ациклічними. Більшість вправ, які підбираються до того чи іншого комплексу, є ациклічними, але у функціональній підготовці співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу їм надається штучно циклічний характер шляхом серійних повторів. Вправи підбираються відповідно до символічної схеми

функціонального кардіо-тренування з урахуванням дії на всі основні м'язові групи та серцево-судинну, дихальну й інші системи організму та внутрішні органи.

Із загальноприйнятої класифікації у системі бойового хортингу можна умовно виділити чотири групи фізичних вправ:

1) змагальні;

2) загальнопідготовчі;

3) допоміжні;

4) спеціальнопідготовчі.

Змагальні вправи – це вправи, які виконують із дотриманням всіх правил змагання, а тому для використання у функціональній підготовці вони непридатні.

Загальнопідготовчі вправи – це вправи, які використовують з метою всебічного функціонального розвитку організму. Ці вправи здебільшого використовують у підготовці молодих співробітників правоохоронних органів – початківців, спортсменів бойового хортингу середньої кваліфікації, а також вони мають місце у функціональній підготовці курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти.

Допоміжні вправи сприяють створенню спеціального фундаменту для наступного вдосконалення співробітників правоохоронних органів у бойовому хортингу.

Спеціально-підготовчі вправи найширше використовуються у системі підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу високої, насамперед, і середньої кваліфікації. За своєю формою і структурою, а також за характером виявлення рухових якостей і функціонального спрямування вони найближчі до змагальних, або ж можуть мати окремі елементи змагальної діяльності.

Ця група вправ для функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів надзвичайно важлива, особливо у роботі зі спортсменами високої кваліфікації. Спеціально-підготовчі вправи дозволяють локально розвивати силу окремих м'язових груп у синтезі з іншою провідною руховою якістю, згідно з внутрішньою структурою технічного прийому, коли зовнішню структуру рухів витримати методично неможливо. Під час складання комплексу фізичних вправ для функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу цей фактор потрібно враховувати.

Необхідно враховувати кваліфікацію співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу або спортивну підготовку тих людей, які займаються даним видом тренування. Для початківців комплекс фізичних вправ переважно матиме загальну підготовчу спрямованість. Для співробітників правоохоронних органів – спортсменів високої кваліфікації, навпаки, комплекс фізичних вправ переважно буде складений зі спеціально-підготовчих вправ. Часто у таких комплексах мають місце і спеціальні вправи, які відповідають як зовнішній, так і внутрішній структурі окремих важливих елементів, фаз чи частин змагальної вправи.

Важливо пам’ятати, що виконання вправ різної спрямованості дає можливість запланувати такий кінцевий результат, який передбачає інструктор з бойового хортингу, застосовуючи відповідні засоби і методи тренування.

Передбачуваність кінцевого результату у функціональній підготовці співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу у першу чергу зводиться до розвитку рухових якостей у їх комплексному виявленні. Як правило, не відкидаються при цьому вивчення і вдосконалення відповідних рухових дій і навичок, освітнє, естетичне значення приоймів самозахисту і фізичних вправ.

Кінцевий результат можна прогнозувати з тим більшою вірогідністю, з якою ми впевнені у своїх знаннях відносно системи: фізичні вправи – засоби – методи тренування. У функціональній підготовці співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу, як ні у якому іншому виді тренування, взаємопов'язані фізичні вправи, засоби, методи. Справа у тому, що тут фізичні вправи фігурують у подвійному значенні, як засоби та методи підготовки.

Ефект вправи може бути втілений за певних умов раціонального використання під час процесу навчання і вдосконалення, а також може впливати у розвивальному режимі на фізичні і психічні властивості організму співробітників правоохоронних органів. Тут вправа та її ефективність під час повторення рухових дій означає вправу для технічного навчання та вдосконалення, а методичні форми повторення дій під час виконання вправи складають основу практичних методів (методи розвитку рухових якостей).

Правильний підбір фізичних вправ у функціональному тренуванні співробітників правоохоронних органів має надзвичайно велике значення не тільки для безпосереднього гармонійного формування статури спортсмена бойового хортингу, але і враховує функціональну спрямованість професійно-прикладної підготовки правоохоронної спрямованості.

Залежно від кількості м'язів і м'язових груп, що приймають участь у роботі, розрізняють глобальні, регіональні та локальні фізичні вправи.

Глобальними вважаються вправи, що охоплюють більше двох третин усіх м'язів.

Локальні вправи охоплюють окремі м'язи, групи м'язів або вважаються такими, які охоплюють до однієї третини всіх м'язів співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу.

Регіональні вправи посідають проміжне положення між глобальними та локальними, тобто у роботі беруть участь м'язи від однієї до двох третин м'язової системи співробітника.

Підбір фізичних вправ до комплексу функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу не є простою сукупністю вправ на запланованих станціях. У більшості випадків інструктори виходять із принципу розподілу вправ на загальнорозвивальні та спеціально-підготовчі. Відсоткове співвідношення, звичайно, різне і залежить від ступеня підготовки тих співробітників, хто займається функціональним тренуванням.

Наприклад, для співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу середньої кваліфікації це співвідношення, як правило, знаходиться у межах 50 %. Велике значення при підборі вправ надається їх переважному впливу на розвиток тієї чи іншої фізичної якості (сили, витривалості

тощо), але при цьому не слід забувати, що поряд розвиваються й інші фізичні якості, але звичайно ж, меншою мірою.

Кожна вправа бойового хортингу, що розумно підібрана до комплексу, може вирішувати декілька завдань у тренуванні співробітників правоохоронних органів завдяки різнобічності свого впливу, якщо вона вибирається за принципом «поєднуючої дії». Необхідно також враховувати особливості регіональних, і тим більше – глобальних вправ на активізацію діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем. Змінюючи такі параметри, як кількість повторів, частоту повторів за одиницю часу, амплітуду виконання прийому бойового хортингу, зовнішній опір суперника тощо, можна збільшувати або зменшувати потужність роботи.

Ефективність локальних вправ, у першу чергу, буде залежати від координаційних можливостей та нервово-м'язових факторів під час їх виконання у функціональній підготовці співробітників правоохоронних органів.

Чергування вправ глобальної, регіональної та локальної дії позитивно впливає на ефект «перемикання» центральної нервової системи з переважно однієї спрямованості дій організму на іншу і, як результат – спостерігається тривалий час працездатності, уникнення монотонності та перевтоми у тренуванні.

При підборі комплексу фізичних вправ необхідно також враховувати «анатомічний» підхід, у якому обов'язково враховується чергування під час виконання фізичних вправ на розвиток рук, ніг, тулуба. Як правило, у функціональній підготовці співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу не повторюються підряд на декількох станціях вправи, спрямовані на певні групи м'язів локального чи регіонального характеру, хоча вони можуть повторюватися через 2–3 станції з деякою видозміною.

У функціональній підготовці співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу практично жодна рухова якість не розвивається у «чистому» вигляді. Основні рухові якості розвиваються у комплексному їх виявленні. Так, наприклад, сила може розвиватися як максимальна, так і швидкісна, або силова витривалість і максимальна сила у спортсменів-початківців або співробітників – спортсменів бойового хортингу невисокої кваліфікації.

Ураховуючи завдання, які стоять перед тренувальним процесом, до комплексу вправ функціонального тренування співробітників правоохоронних органів можуть підбиратися фізичні вправи, що суттєво відрізняються як за своєю специфікою впливу на організм, так і за структурою та особливістю виконання.

Під час вирішення завдань загальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів в одному комплексі рекомендується застосовувати вправи різного спрямування: циклічні, ациклічні, силові, швидкісно-силові та інші. У цьому випадку розвиток рухових якостей можна характеризувати як безвідносний до спортивної спеціалізації бойового хортингу. І навпаки, при вирішенні завдань спеціальної підготовки, особливо на етапі вищої спортивної майстерності, засоби тренування у комплексі функціонального тренування співробітників правоохоронних органів доцільно підбирати з урахуванням специфіки бойового хортингу.

Це стосується, по-перше, підбору спеціально-підготовчих фізичних вправ, специфіки їх виконання, а, по-друге, обов'язково ураховується інтенсивність, режими м'язової та функціональної діяльності, інтервал відпочинку тощо. У цьому випадку кожна фізична вправа зі своєю специфічною функціональною системою повинна співпадати за функцією з певними органами чи системами організму, або мати у своєму складі певні співпадаючі елементи, наприклад, режими м'язової діяльності.

Одним із загальноприйнятих підходів серед провідних фахівців з бойового хортингу при підборі фізичних вправ до комплексів функціонального тренування співробітників правоохоронних органів є підбір за можливістю простих, добре вивчених фізичних вправ. Прості вправи не потребують страховки, крім того, за умови ускладнення виконання вправи (зміна вихідного положення, амплітуди, застосування обтяження тощо) техніка виконання прийомів бойового хортингу не зазнає суттєвих змін.

## 2.5. Методи розвитку фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом

Фізична підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу спрямована на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою прийомів, фізичних вправ, вдосконалювання тактики проведення сутичок. Підготовка здійснюється шляхом навчання і тренування, що є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування і закріплення визначених навичок, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

Підготовка співробітника правоохоронних органів у системі бойового хортингу – це багаторічний, цілорічний процес. Він передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але і виховання таких необхідних співробітнику якостей, як воля, характер, придбання знань в області методики тренування, виконання техніки прийомів бойового хортингу, тактики проведення сутичок, а також знань і навичок гігієни та самоконтролю.

Багаторічна підготовка співробітників правоохоронних органів у бойовому хортингу містить у собі теоретичну, фізичну, технічну, тактичну і морально-вольову підготовку.

Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна з найголовніших частин підготовки співробітників правоохоронних органів.

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)** спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу: підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційних здібностей, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури.

Для рішення цих завдань застосовують різноманітні фізичні вправи із зазначених раніше груп, особливо загальнорозвивальні. Підбирають такі вправи з урахуванням особливостей і вимог бойового хортингу.

Час, що відводиться на ЗФП, залежить від фізичної і спортивно-технічної підготовки співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу.

Разом з ростом спортивної майстерності засоби ЗФП все більше направляються на підтримку, а у ряді випадків і на зміцнення компонентів загальної фізичної підготовленості. Це насамперед працездатність серцево-судинної і дихальної систем, процеси обміну і виділення. Для підвищення функціональних можливостей цих систем широко застосовують тривалий біг, кроси, ходьбу на лижах, велопрогулянки. Підвищення загальних функціональних можливостей організму дозволяє збільшити обсяг спеціального тренування, поліпшити відбудовні здібності. Щодо жіночої статі, то можна вказати на обов'язкові для всіх жінок вправи для зміцнення м'язів черевного преса і тазової мускулатури.

Велике значення мають вправи ЗФП, застосовувані для підвищення функціональних можливостей співробітників правоохоронних органів стосовно до спортивної спеціалізації бойового хортингу.

Різнобічність фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу досягається також здійсненням принципу багатоборства у процесі тренування, застосуванням прийомів сутички, легкоатлетичних вправ, гімнастики, рухливих і спортивних ігор, ходьби на лижах, плавання й інших видів спорту.

**Фізичні вправи**. За допомогою системного виконання фізичних вправ, що є основним засобом підготовки, співробітники правоохоронних органів вдосконалюють техніку і тактику бойового хортингу, поліпшують фізичні і вольові якості.

**Сила** – це здатність людини переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила є однією з найважливіших фізичних якостей. Розрізняють види сили як: загальну і спеціальну, абсолютну і відносну.

**Загальна сила** характеризується різнобічним розвитком мускулатури, підвищенням здатності до прояву сили у різних режимах, різноманітних рухах.

**Спеціальна сила** характеризується дуже високою здатністю співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу виявляти силу м'язів у режимах і рівнях стосовно до виду спеціалізації і розділу змагань.

**Абсолютна сила** – це прояв максимальної сили (динамічної і статичної).

**Відносна сила** – це прояв максимальної сили у перерахуванні на 1 кг ваги спортсмена бойового хортингу.

У більшості спортивних вправ бойового хортингу сила у сполученні зі швидкістю визначає рівень професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів та їх спортивних досягнень. Сила не тільки доповнює, але і у значній мірі визначає розвиток якості швидкості. У багатьох випадках ведення сутички бойового хортингу необхідно вміти виявляти силу у дуже короткий час. Сила, виявлена у таких рухах, називається вибуховою, а самі рухи – швидкісно-силовими, і вона залежить від:

фізіологічного поперечника м'язів;

ступеня порушення нервових центрів, що іннервують скорочення даного м'яза;

хімічної активності даної тканини;

техніки виконання руху.

До найбільших характерних засобів розвитку сили співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу відносяться вправи з обтяженням (різними снарядами), виконувані у динамічному та ізометричному режимах: вправи, пов'язані з подоланням ваги власного тіла, спеціальні вправи бойового хортингу з партнером (парні вправи).

Методи виховання сили засновані на закономірностях, що діють при чергуванні роботи з обтяженням і відпочинком, а також на взаємозалежності між інтенсивністю і об'ємом навантаження.

Існує три основні способи застосування вправ з обтяженням і опором амортизатора або еспандера:

робота впродовж тривалого проміжку часу з обтяженням або опором;

робота з обтяженням або опором з граничною швидкістю;

робота з обтяженням або опором *біля граничної* або *граничної* ваги й опору.

Найбільш дієвим способом розвитку сили є робота з обтяженням біля граничної і граничної ваги й опору. Максимальні зусилля можна розвивати впродовж короткого проміжку часу, оскільки організм співробітників правоохоронних органів не в змозі витримати максимальної напруги м'язів через відсутність у достатній кількості кисню, необхідного для перетворення енергії. Після максимального зусилля для відновлення працездатності співробітників правоохоронних органів на тренуванні з бойового хортингу необхідний «повний інтервал» відпочинку терміном 3–5 хв.

При роботі з обтяженням і опором *до відмови* тренувальний вплив надають, головним чином, останні спроби, у яких нервова регуляція за своїм характером близька до регуляції, як і при роботі з біля граничним обтяженням. На це необхідно звертати увагу, для того, щоб співробітники правоохоронних органів на тренуваннях свідомо підходили до меж своїх можливостей і намагалися їх поступово розширювати.

Розвиток сили за допомогою малих обтяжень має свої переваги. При цьому легко здійснюється контроль за правильністю рухів і дихання, виключається надмірне закріпачення м'язів і напруження, що особливо важливо на тренуваннях з бойового хортингу у роботі з молодими і недостатньо підготовленими співробітниками правоохоронних органів.

Більшість вправ, спрямованих на розвиток сили, можуть бути з успіхом використані для рішення різних завдань тренування. Суть полягає у фізичному стані при виконанні вправ. Наприклад, присідання зі штангою, виконане з різною швидкістю і дозуванням, можуть бути переважно спрямовані на розвиток сили (відносно повільні присідання), швидкості (максимальна кількість присідань в одиницю часу), силової витривалості (велика кількість повторних присідань протягом 8–9 хв у заданому темпі 20–30 повторів за 1 хв).

Таким чином, при виконанні вправ з обтяженням, дозування навантаження, вага обтяження обумовлюють головну їхню спрямованість (швидкісно-силову, силову, на розвиток спеціальної силової витривалості тощо).

Однак варто пам'ятати, що у бойовому хортингу дії вимагають чималої сили і достатньої швидкості. Тому, не слід захоплюватись повільним виконанням силових вправ, якщо це не випливає зі специфіки розділу змагань.

У швидкісно-силових видах програми бойового хортингу динамічні вправи для розвитку сили рекомендується виконувати тільки на перших заняттях – у силу недостатньої підготовленості молодих співробітників правоохоронних органів.

Необхідно пам'ятати, що виконання спеціальних вправ, наприклад, на збільшення м'язової маси чи на підвищення здатності виявляти силу, повинні завжди сполучатися з повторним виконанням вправ, тому, що це буде удосконалювати нервово-м'язові зв'язки.

Не слід забувати, що спеціальні силові вправи в бойовому хортингу відіграють тільки допоміжну роль, хоча у загальному обсязі тренувального навантаження їм буде приділятися значне місце до 25–50 %.

При розвитку сили особлива увага приділяється тим м’язовим групам, на котрі приходиться основне навантаження при виконанні спортивної вправи, що визначає специфіку бойового хортингу.

Застосовуючи для тренування співробітників правоохоронних органів вправи з обтяженням, необхідно дотримуватися наступних методичних правил:

поступово переходити від малих обтяжень до великих;

визначати кількість повторень у залежності від ваги обтяження (чим менша вага обтяження, тим більше кількість повторень);

чергувати виконання вправ з різним режимом роботи м’язів (динамічним, статичним, ізометричним);

після виконання вправ з обтяженням включати вправи на розслаблення і гнучкість.

Для розвитку загальної сили використовують різноманітні щодо координації і зусиллям вправи. Загальна сила розвивається за допомогою багатьох вправ, починаючи від елементарних і закінчуючи цілісним видом вправ. Найбільше значення мають вправи з обтяженням (гантелі від 2,5 кг, мішок з піском до 10–15 кг, гирі 16, 24 і 32 кг, штанга тощо). Крім того, використовують різні тренажери і пристрої (маятникові, гойдалкові, відцентрові, пружинні, ударні тощо).

Важливо у більших межах застосовувати такі вправи, у яких прояв м’язової сили відбувається при зустрічній протидії нерухомої опори, що рухається, і маси тіла (стрибки у глибину з миттєвим наступним вистрибуванням, відштовхування на маятниковому тренажері тощо).

Особливої уваги заслуговують вправи з обтяженням: метання більш важких снарядів, стрибкові вправи з мішком піску на плечах, біг, стрибки й інші вправи з поясом-жилетом, з манжетами на гомілках і передпліччях.

Вправи для розвитку сили застосовують більше у підготовчому періоді тренування, і менше – у змагальному.

Основні вправи для розвитку сили, що вимагають великих напруг, включають у тренувальні заняття 3 рази у тиждень, а вправи з меншим навантаженням – у кожне заняття. Крім того, окремі вправи для розвитку сили варто виконувати щодня вдома.

Зросла сила окремих м'язових груп може бути реалізована тільки на основі висококоординованої нервово-м'язової діяльності, що найбільше ефективно вдосконалюється при виконанні цілісного рухового акту. Тому, вправи для розвитку сили у тижневому циклі повинні сполучатися з повторним виконанням цілісного рухового акту без обтяжень.

**Основні методичні поради щодо розвитку сили**

1. Силу слід розвивати регулярно і поступово. Ефективність вправ досягається щоденним їх виконанням. Вправи для розвитку сили треба включати не тільки до підготовчої та основної частини занять з бойового хортингу, а й до комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легше вправа, тим більше разів слід її повторювати. Періодично треба виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого відпочинку (5 хв) їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх підбирають так, щоб ті вправи, що вимагають більших напружень, ніж середні, чергувалися з легкими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів.

3. Комплекси силових вправ треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп.

4. Силові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини заняття. Отже, дозування їх має залежати від попереднього навантаження.

При розвитку сили потрібно віддати перевагу швидкісно-силовим вправам, виконуваним у швидкому темпі. Однак, це не виключає і виконання вправ з великими вагами, у повільному темпі, ізометричних (статичних) вправ, у чергуванні з ізотонічними (динамічними) вправами.

**Швидкість**. Рухова реакція є однією з основних форм прояву якості швидкості, яка має велике прикладне значення. У житті часто складаються обставини, коли людина повинна з максимальною швидкістю зреагувати на який-небудь сигнал. Швидкість, особливо якщо вона виражається у максимальній частоті рухів, залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів від стану збудження до стану гальмування і назад, тобто – від рухливості нервових процесів.

Для простих реакцій характерне дуже велике перенесення швидкості. Співробітники правоохоронних органів – спорсмени бойового хортингу, які швидко реагують в одних ситуаціях, так само реагують і в інших ситуаціях. Зайняття різними спеціальними фізичними вправами бойового хортингу поліпшує швидкість простої реакції.

Швидкість співробітників правоохоронних органів – спорсменів бойового хортингу виявляється у їх здатності виконання руху у мінімально короткий відрізок часу. Це може бути час реакції, час одиночного руху, частота (темп рухів), тобто усі вправи, зв'язані з великою швидкістю і темпом рухів.

Для того, щоб вправу виконувати максимально швидко, необхідно щоб:

м'язи перед скороченням були трохи розтягнуті і не закріпаченні;

м'язи, що не беруть участь у конкретному русі, не перешкоджали йому (раціональне чергування роботи і відпочинку антагоністів);

форма руху була знайома, раціональна, економічна.

Швидкість підрозділяють на *загальну* і *спеціальну*.

**Загальна швидкість** – це здатність виконувати рухи з достатньою швидкістю.

**Спеціальна швидкість** – це здатність виконувати з дуже великою швидкістю змагальні вправи, їх елементи. Спеціальна швидкість, особливо максимальна, надзвичайно специфічна.

Основними факторами для розвитку швидкості є: розвиток м'язової сили, оволодіння правильною раціональною технікою рухів і удосконалення в необхідному напрямі діяльності центральної нервової системи (ЦНС).

Швидкість – якість, що лежить в основі більшості спортивних вправ. Для розвитку швидкості в бойовому хортингу застосовується біг на коротких відрізках з максимальною швидкістю, вправи з великою частотою руху, спортивні ігри, виконання прийомів сутички бойового хортингу на швидкість тощо.

Для прояву швидкості, що визначається рухливістю нервових процесів, дуже важлива гарна координація рухів, сила та еластичність м'язів, виконана техніка вправ. Рівень швидкості визначається вмінням розслабляти м'язи антагоністи, здатністю виконання руху потужно, але у той же час без зайвої напруги.

Розвиток швидкості – це багаторічний процес, який необхідно починати ще у дитячому віці, застосовуючи різноманітні рухливі ігри, а потім і спеціальні вправи. У сучасній методиці тренування в бойовому хортингу надзвичайно важливими є засоби і методи, спрямовані на подолання «швидкісного бар'єру», що неминуче з'являється на визначених етапах тренування співробітників правоохоронних органів. До їх числа відносяться: виконання вправ у полегшених умовах, біг під ухил, біг з використанням звукових чи світлових орієнтирів, вправи на швидкість рухової реакції тощо.

Позитивне перенесення якості швидкості з одного руху на інший можливий лише при подібності їхньої структури (кінематичної та динамічної), а також характеру нервово-м'язових зусиль співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Тому варто дуже ретельно підходити до добору спеціальних вправ.

Дуже важливо у методичному відношенні визначити швидкість виконання вправ у процесі розвитку швидкості. Дослідження фахівців Національної федерації бойового хортингу України показують, що найбільш раціональним буде навчання руху при виконанні його зі швидкістю 85–90 % від граничної. У цьому випадку не втрачається контроль за правильністю виконання, а структура руху, відповідає структурі максимальних рекордних досягнень та еталонного виконання техніки прийомів бойового хортингу.

Незважаючи на те, що вправи, які розвивають швидкість, відносяться до категорії фізичних вправ максимальної інтенсивності, виконуваних при максимальній напрузі організму, застосувати їх у процесі тренування необхідно не менше 3–5 разів у тижневому циклі, тому, що в іншоиу випадку вони не викликають глибоких змін в організмі. Ці вправи завжди повинні передувати вправам на витривалість.

Основними методами розвитку швидкості є: повторний, перемінний, змагальний, ігровий і, в окремих випадках, метод колового тренування.

Збільшити максимальну швидкість руху можна за допомогою голосових ритмічних звуків, що прискорюються, у темпі яких співробітник правоохоронних органів прагне отримувати частоту кроків.

Стабільність, залежить лише від числа повторень дуже швидкісних рухів, насамперед, у полегшених умовах, а також у звичайних. Досвід показує, що потрібно 700–1000 повторень у полегшених умовах у сполучені з виконанням їх у звичайних умовах, розподіляючи цю роботу протягом 2–3 місяців.

Полегшувати умови можна лише настільки, наскільки вони забезпечують швидкість, яку можна відтворити у звичайних умовах. Перш ніж переходити до такого тренування, співробітнику правоохоронних органів необхідно зміцнити визначенні м'язи, збільшити їхню силу і еластичність, підвищити гнучкість, поліпшити спеціальну витривалість.

Вправи на розвиток швидкості повинні виконуватися щоденно, основну увагу слід приділяти їм у підготовчій частині і на початку основної частини заняття з бойового хортингу. Тижневий цикл тренування будується так, щоб вправи на розвиток швидкості застосовувалися після активного відпочинку або після виконання малого чи середнього навантаження. У підготовчому періоді тренування швидкість розвивають в основному за допомогою загальнорозвивальних, спеціальних вправ; у змагальному – за допомогою загально-розвивальних, спеціальних вправ; у перехідному – за допомогою загальнорозвивальних вправ.

У вправах, що вимагають значної швидкості при інтенсивності 80–90 % краще тренуватися частіше. Навантаження будь-якого заняття повинні бути такі, щоб до наступного заняття співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу цілком відпочили та ефективно виконували тренувальну роботу.

**Витривалість** – це здатність виконавати роботу заданої інтенсивності протягом якомога більш тривалого часу. Іноді в бойовому хортингу витривалість визначають як *здатність організму протистояти стомленню під час ведення сутички*. Тривалість роботи не обмежується втомою, та у результаті чого – нездатністю співробітників правоохоронних органів продовжувати тренувальну роботу.

Саме тому витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі та відновлювати працездатність після перенесених навантажень. Під час прояву витривалості відображується рівень розвитку всіх фізичних якостей організму та всі сторони спортивної підготовки (технічна, тактична та морально-вольова). Функціональна витривалість обумовлюється узгодженістю роботи всіх систем організму, працездатністю нервових клітин, дихання та кровообігу.

У спортивній практиці бойового хортингу виділяють *загальну* та *спеціальну* витривалість.

**Загальна витривалість** характеризується здатністю виконувати довготривалу фізичну роботу в основному помірної інтенсивності із залученням значної частини м'язів.

Загальна витривалість вдосконалюється за допомогою майже усіх фізичних вправ, що включаються у тренування з бойового хортингу. Найкращий засіб придбання загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності (особливо кроси), а також ходьба на лижах та велопрогулянки. Під час такої роботи у значній мірі зміцнюються органи і системи, поліпшується їхня працездатність, особливо серцево-судинної і дихальної систем. Кроси зміцнюють мускулатуру і зв'язки ніг.

Загальна витривалість значною мірою обумовлюючи загальну працездатність організму співробітника правоохоронних органів і високий рівень його здоров'я, є основою для придбання спеціальної підготовленості, у тому числі спеціальної витривалості.

**Спеціальна витривалість** визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем організму співробітників правоохоронних органів, дуже високим рівнем його фізіологічних і психічних можливостей стосовно до виду спорту – бойового хортингу. Особливе значення має здатність співробітників продовжувати тренувальну роботу при втомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість обумовлена також раціональністю техніки і тактики, особливостями бойового хортингу. Це багаторазове виконання прийомів і вправ у даному виді спорту і частково спеціальних вправ. Тільки дуже велика кількість повторень, у тому числі і загального характеру, може дати необхідну спеціальну витривалість.

При переході до розвитку спеціалізації витривалості на визначеному етапі тренувального процесу рекомендується скоротити тривалість роботи при одночасному збільшенні її інтенсивності.

Необхідно врахувати, що загальна витривалість співробітників правоохоронних органів розвивається переважно за допомогою ходьби і бігу, а спеціальна – за допомогою засобів бойового хортингу, у якому спортсмени спеціалізується.

Важливе значення для підвищення спеціальної витривалості має техніка виконання рухів. Чим вище технічна майстерність співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, тим менше у них зайвих рухів і м'язових напруг – непродуктивної витрати енергії. Більш досконала техніка дозволяє заощаджувати енергію, зберігати силу, знижувати ступінь наступного стомлення, і цим сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Дуже важливим для розвитку спеціальної витривалості є виховання вольових якостей, здатність переносити неприємні, важкі відчуття стомлення – уміння терпіти. Цьому сприяють також: свідомість співробітників правоохоронних органів щодо необхідності тренувань, розуміння важливості виконуваної роботи, мета, почуття відповідальності перед колективом працівників.

В бойовому хортингу для розвитку витривалості використовують такі методи розвитку фізичних якостей: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий, коловий та змагальний.

**Рівномірний метод** застосовується для розвитку загальної витривалості. Цей метод характеризується довготривалою роботою (до 40 хв), яка виконується з постійною інтенсивністю, за показниками пульсу 130–140 уд/хв. У результаті

такої роботи, якщо коливання частоти серцевих скорочень не перевищує 3–5 %, утворюється незначний кисневий борг. В основному цей метод застосовується у підготовчому періоді.

**Перемінний метод** здійснює різносторонню дію співробітника, оскільки потребує виконувати частину роботи в умовах м'язової діяльності, коли здійснюється вплив на формування здатності збільшувати інтенсивність роботи. В якості вправ застосовується біг з періодичними змінами швидкості, естафети, швидкісні ігри тощо. Перемінний метод використовують під кінець підготовчого періоду як засіб виховання загальної витривалості, а у загальному періоді – як засіб виховання спеціальної витривалості.

**Повторний метод** застосовують з метою підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу до виконання тренувального навантаження певного об'єму та інтенсивності. Він характеризується повторами однакових вправ з інтервалами відпочинку, достатніми для відновлення працездатності.

**Інтервальний метод** застосовується з метою підвищення спеціальної витривалості співробітників. Він характеризується повторами однакових вправ, але з певними інтервалами відпочинку.

**Ігровий метод** у процесі підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу застосовують з метою підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості (у тому числі витривалості). Цей метод використовується в бойовому хортингу як засіб тренування спеціальних якостей, загального різностороннього фізичного розвитку, оскільки він є засобом переключення на іншу форму тренувальної роботи.

**Коловий метод**. Вправи під час функціонального колового методу виконуються в умовах постійного руху співробітників правоохоронних органів (в одному напрямку по колу). Об'єм та зміст вправ залежить від завдання інструктора кожному конкретному співробітнику.

Вказані методи тренування використовуються в основному з метою розвитку різних видів витривалості. Однак вони можуть використовуватися з метою розвитку сили, швидкості та інших фізичних якостей.

**Методика розвитку гнучкості**

**Гнучкість** – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вправи, що розвивають гнучкість, одночасно зміцнюють суглоби і зв'язки, підвищують еластичність м'язів, їх здатність до розтягування, що є дуже важливим чинником попередження м'язових травм на тренуваннях з бойового хортингу.

Гнучкість особливо покращується в людини у юнацькому та підлітковому періоді при регулярному зайнятті фізичними вправами і досягає найбільшої величини до 15 років, після чого вона тимчасово утримується на досягнутому рівні, а потім починає знижуватися (у разі, якщо не буде продовжена спеціальна робота щодо її розвитку).

У переважної більшості спортсменів бойового хортингу форма поверхні суглоба не перешкоджає великій амплітуді рухів при виконанні фізичних вправ і прийомів. Спортсмени зазвичай використовують 80–95 % анатомічної, гранично можливої рухливості суглобів.

Гнучкість у жінок, як правило, більша, ніж у чоловіків. Хороша гнучкість дозволяє повноцінно реалізувати професійну майстерність співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу, проявляти спритність, підвищувати інтенсивність тренування.

Розрізняють *загальну* та *спеціальну* гнучкість.

**Загальна гнучкість** – це рухливість в усіх суглобах, що дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою.

**Спеціальна гнучкість** – це гранична рухливість в окремих суглобах, що беруть участь у професійній діяльності співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом.

Гнучкість спортсмена залежить від форми суглобів, рухливості хребетного стовпа, еластичності зв'язок, сухожиль і м'язів, а також від тонусу м'язів. При виконанні прийомів та спортивних вправ форма суглобів не перешкоджає великій амплітуді рухів. Максимальна амплітуда виконання вправ залежить від еластичності зв'язок і м'язів.

Особливо обмежується амплітуда рухів недостатньою піддатливістю навіть розслаблених м'язів-антагоністів. Це насамперед відноситься до м'язів тазостегнового суглоба. Чим краще здатність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим менший опір вони чинять рухам, що полегшує їх виконання.

Гнучкість співробітників правоохоронних органів – спортсменів змінюється у залежності від різних зовнішніх умов і стану організма. Так, гнучкість менша після сну і прийняття їжі, при охолодженні мускулатури і стомленні, але краще після розминки – розігрівання м'язів. Впливає на міцність навичок гнучкості і зміна стану центральної нервової системи. Розвитку гнучкості сприяють численні вправи з загальної фізичної підготовки. Але дуже багатьом співробітникам правоохоронних органів – спортсменам потрібна широка амплітуда у рухах, для чого застосовуються спеціальні вправи на розтягування.

Для поліпшення еластичності зв'язок і м'язів рекомендуються активні вправи (виконувані без обтяжень та з обтяженнями), і пасивні вправи (виконувані за допомогою партнера). Вправи на гнучкість виконуються у вигляді пружних згинань – розгинань, махів, статичних напруг (за допомогою партнера), серіями 3–5 ритмічних повторів підряд з поступовим збільшенням амплітуди, спочатку повільно, потім швидше.

Дозування визначається кількістю серій (повторень), необхідних для того, щоб досягти у даному занятті граничної для себе амплітуди рухів. Межу в амплітуді руху співробітник легко відчуває при виникненні болючих відчуттів у м'язах, що розтягуються, особливо в області, де м'язи з'єднуються із сухожиллями. Перше болюче відчуття – сигнал для припинення вправи. У міру розвитку гнучкості кількість повторень вправ і амплітуда у них збільшується.

Гнучкість у співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу розвивається завдяки щоденному виконанню спеціальних вправ у процесі занять вправами загальної фізичної підготовки. Однак, для досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу необхідно розвивати спеціальну гнучкість.

Виконуючи вправи, що розвивають гнучкість, необхідно поступово збільшувати кількість повторень, амплітуду і швидкість рухів.

Розвивати гнучкість можна активно і пасивно. У першому випадку гнучкість розвивається за рахунок активної тяги м’язів при виконанні вправ, а у другому – за рахунок прикладених до частин тіла спортсмена, що рухаються, зовнішніх сил (допомога інструктора, партнера).

Вправи кожної групи виконуються одна за іншою повторно чи з невеликою перервою (2–3 хв). Загальна кількість повторень вправ кожної групи повинна поступово збільшуватися приблизно від 10 повторень – у першому занятті до 50–80 повторень – до кінця 1,5–2 місяців щоденних тренувань. Якщо вправи на гнучкість виконуються 2 рази вдень, то дозування у кожному занятті можна зменшити, але у сумі воно повинно бути таке, як зазначено.

Розвитку гнучкості варто приділяти більше часу у підготовчому періоді. Коли необхідний рівень гнучкості буде досягнутий, велике дозування вже не буде так потрібно. Добре розвинута гнучкість досить стійка і підтримується на досягнутому рівні без особливих додаткових зусиль. Якщо припинити виконання спеціальних вправ, то гучність поступово знизиться і повернеться до вихідної величини.

**Методика розвитку спритності**

**Спритність** виражає ступінь координації рухів співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, уміння перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливих ситуацій.

Спритність – це здатність точно управляти своїми рухами у різних умовах навколишнього оточення, швидко освоювати нові рухи й успішно діяти у змінених умовах, іншими словами, це – вміння справлятися з руховими завданнями, що виникають несподівано, і що вимагають правильного, швидкого й економічного рішення.

Виховання спритності являється загальною вимогою для усіх співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, незалежно від антропометричних чинників, вагової категорії, а специфіка її припускає спеціальний підбір засобів, що витікають з особливостей характеру професійної діяльності співробітників правоохоронних органів. Таким чином, спритність – це складна комплексна якість, рівень якої визначається багатьма чинниками. Найбільшого значення набувають високоорганізовані м'язові почуття і пластичність нервових процесів. Від міри прояву останніх залежить утворення координаційних зв'язків і швидкість переходу від одних ділянок та реакцій до інших.

Спритність має найбільш тісний зв'язок з такими якостями, як сила, швидкість і гнучкість, а також з вольовими якостями співробітників правоохоронних органів. Особливо цей зв'язок виявляється у процесі навчання руховим діям при виконанні прийомів бойового хортингу.

Основний напрям у розвитку спритності – це оволодіння різноманітними новими рухами, навичками та уміннями. Це приводить до збільшення запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Звідси випливає методичне правило: чим більше вправ уміє

виконувати співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу, тим легше і швидше він здатний навчитися новій вправі або прийому. При цьому, якість спритності вдосконалюється більш ефективно, коли процес навчання є беззупинним.

Однак, у міру оволодіння технікою досліджуваної вправи, вплив її на розвиток спритності співробітника зменшується. У зв'язку з цим потрібно періодично змінювати самі вправи чи умови їх виконання. З психологічної точки зору спритність залежить від повноцінності сприйняття власних рухів, ініціативності і цілеспрямованості. Спритність у співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу розвивається і вдосконалюється за допомогою змагальних і спеціально-підготовчих вправ, з яких найбільш корисні наступні виконання:

з незвичайних вихідних положень (спиною, боком, з поворотом на 90, 180 градусів);

у дзеркальному відображенні;

з підвищеною швидкістю (біг під ухилом, за лідером тощо);

зміна способів виконання вправи;

на розслаблення і напруги.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток спритності, необхідна велика точність і чіткість м'язових відчуттів. Усе це досить швидко викликає стомлення.

Необхідно дуже чітко планувати інтервали відпочинку, щоб вони були достатніми для відновлення.

Спритність потрібна при зненацька виниклому руховому завданні, що вимагає швидкості орієнтування і невідкладного виконання.

У процесі тренувань і змагань багато зовнішніх впливів можуть порушувати правильність техніки бойового хортингу. Якщо у співробітників правоохоронних органів – спортсменів розвинута спритність, то вони швидко відновлюють рівновагу. Розвитку спритності сприяють навчальні і контрольні сутички бойового хортингу, спортивні і рухливі ігри, а також вільні гімнастичні вправи і вправи на гімнастичних снарядах. Дуже корисні для розвитку спритності акробатичні вправи, особливо стрибки. Найбільшу увагу розвитку спритності необхідно приділяти у підготовчому періоді тренування. У період змагань не залишається часу для спеціальних вправ на спритність. Тут вона удосконалюється тільки попутно зі спеціалізованим видом рухової діяльності співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу.

# РОЗДІЛ 3. ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

## 3.1. Основи функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу

Сучасні умови розвитку суспільства висувають до професійного рівня співробітників правоохоронних органів високі вимоги, у зв'язку з цим особлива роль відводиться компетентним, мобільним і професійним співробітникам підрозділів органів внутрішніх справ, які несуть службу в екстремальних умовах, з високим ступенем ризику. Безсумнівно, психічної стійкості і грамотної організації виконання професійних завдань приділяється велика увага, так само як і професійно-прикладній фізичній підготовці даних співробітників. Професійно важливі якості можна визначити і як спеціальні здібності співробітника, певні функціональні системи, що реалізують окремі процеси активності особистості правоохоронця. Усвідомлення обов’язків та особливостей професії означає проникнути в суть професії правоохоронця, злитися з нею в єдине ціле, професія стає частиною самого себе, приносить задоволення і не з'являється ні грама сумніву в правильності, колись зробленого вибору.

Саме в цьому випадку діяльність співробітника правоохоронних органів стає цікавою, ефективної та якісної, допомагаючи переносити її складності. Все це робить ця риса не просто професійно важливим, а основним, базовим всієї системи підготовки, змушуючи постійно вдосконалюватися, розширювати свій кругозір та ерудицію, підвищувати професійну майстерність і освоювати суміжні області знань. Без усвідомлення та інтересу до своєї професії всі інші професійно важливі якості не працюють. Неправильний вибір професії обертається внутрішньої трагедією і внутрішнім конфліктом, втратою непоправного ресурсу часу і, найстрашніше, розуміння безповоротно втраченої частини життя, сил, енергії. Натомість, не кожен може виправити або скорегувати колись допущену помилку і почати все знову.

Процес побудови правової, демократичної, держави викликає необхідність реорганізації всієї системи підготовки кадрів у Міністерстві внутрішніх справ України та інших відомств правоохоронної спрямованості.

Одним з перших результатів реформ є створення Національної поліції України. Головною метою реформування системи МВС України є трансформація функцій правоохоронної системи з карально-охоронної в сервісну службу поліції. Результативність проведення реформ залежить від ефективності функціонування системи відбору та системи службової підготовки сучасних поліцейських.

У даний час в нашій державі криміногенна ситуація залишається непростою і має чітку тенденцію до ускладнення. Це викликано нестабільністю економічного та політичного життя в країні. При цьому основне навантаження щодо забезпечення громадського порядку лягає на патрульну поліцію.

Позитивне рішення загальнодержавних завдань залежить від рівня службової підготовленості співробітників правоохоронних органів. Як показує досвід роботи правоохоронців, під час ліквідації конфліктних ситуацій,

затримання правопорушників завжди є реальна загроза життю поліцейського. Для того, щоб успішно вийти зі складної сформованої ситуації, співробітник поліції повинен мати високий рівень спеціальної фізичної підготовленості і достатньою психологічну стійкість.

Базовою основою високого рівня спеціальної підготовленості є міцне здоров'я і високий рівень загальної працездатності поліцейських патрульної служби. Перевірка рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію в 2020 році показала, що нормативи з фізичної підготовки (біг 100 м, 1000 м, комплексна силова вправа, згинання та розгинання рук в упорі лежачи) успішно виконали лише 50 % кандидатів. Іншим кандидатам були призначені повторні випробування. Важко здійсненними нормативами стали біг на 100 м і, особливо, біг на 1000 м, що свідчить про низький рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи та слабку фізичну працездатність кандидатів на службу в поліцію.

У зв'язку з цим, при 4-місячній службовій підготовці слухачів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості, курсів підвищення кваліфікації працівників патрульної поліції на перші чотири тижні рекомендується в програму підготовки включити засоби з загальнофізичної підготовки (вивчення прийомів бойового хортингу в інтенсивному режимі, вправи з легкої атлетики, гімнастики і спортивних ігор, подолання перешкод).

На цьому етапі підготовки особливу увагу необхідно приділити підвищенню функціональної підготовленості, використовуючи бігове навантаження рівномірним і змінним методом.

У теоретичному розділі програми необхідно висвітлити основи методики розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Виходячи з результатів попередньої програми, при навчанні техніки самозахисту і прийомам примусових заходів бойового хортингу весь процес навчання рекомендується розподілити на 4 етапи. кожному етапу відповідає певний рівень освоєння техніки бойових прийомів ведення сутички, заходів фізичного впливу системи бойового хортингу при певній кількості повторень цих вправ. Так на першому етапі при виконанні вправ 100–200 разів, можна освоїти знання і розуміння техніки бойового хортингу на рівні ознайомлення та та отримання умінь.

На другому і третьому етапі – це другий і третій місяці навчання, коли на заняттях буде упор робитиметься на швидкісно-силову підготовку і техніку виконання прийомів бойового хортингу для застосування фізичних примусових заходів і кількість повторень вправ зросте від 200 до 800 разів, буде вироблятися уміння виконувати необхідні прийоми та фізично-спеціальні вправи у швидкому темпі та умовах, які поступово ускладнюються.

Четвертий етап, що охоплює останній місяць підготовки співробітників правоохоронних органів, при повторенні вправ, що зростають від 800 до 2000–3000 разів, дозволить сформувати більш стійку рухову навичку виконання бойових прийомів і вправ самозахисту, елементів силового затримання і примусу. На цьому етапі співробітники правоохоронних органів навчаються контролювати результат рухової дії, а не спосіб виконання бойових прийомів.

Починаючи з другого і наступних місяців підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу, поступово треба вводити комплексні та інтегральні методи підготовки, що дозволяють підвищити загальну і моторну щільність занять. На третьому і четвертому етапах навчання необхідно відпрацьовувати комплексні дії при нападах правопорушників, їх силовому затриманні, при використанні спеціальних засобів. На даному етапі підготовки закріплення і вдосконалення техніки бойових прийомів та необхідних вправ слід здійснювати в ускладнених умовах при моделюванні різних ситуацій, умов (в автомобілі, в громадському транспорті, в квартирі тощо).

Виходячи з перших дослідів підготовки співробітників правоохоронних органів, поліцейських патрульної служби, працівників інших силових служб, враховуючи їх рівень початкової фізичної та функціональної підготовленості, 4-х місячного терміну підготовки, з метою підвищення якості підготовки зазначеної категорії співробітників правоохоронних органів слід:

збільшити час базової підготовки співробітників правоохоронних органів до шести місяців;

у теоретичний курс при підготовці співробітників правоохоронних органів ввести питання основ методики розвитку фізичних якостей;

при випуску співробітників правоохоронних органів проводити іспит як з тактики використання заходів примусу, так і з загальної фізичної підготовки (100 м, 1000 м, комплексна силова вправа, згинання розгинання рук в упорі лежачи);

створити в центрах навчання співробітників правоохоронних органів, майбутніх поліцейських патрульної служби спеціальні споруди де можна було б збирати макети (типових квартир, приватних будинків, автомобілів тощо) для моделювання різних ситуацій у процесі навчання;

створити умови для проведення тренувань з використанням сльозогінного газу;

посилити матеріальне забезпечення (наручники, ключі до них, маківари, рукавички для бойового хортингу, захисне спорядження для проведення навчальних сутичок).

В організації службової підготовки співробітників правоохоронних органів немає такого етапу, коли можна сказати, що зроблено все.

Динаміка сучасних суспільних і політичних процесів, підвищення ролі поліцейського спецназу в забезпеченні правопорядку в умовах складної і мінливої обстановки вимагають особливої уваги до організації та проведення заходів щодо професійної службової та фізичної підготовки співробітників підрозділів спеціального призначення правоохоронних органів.

Це завдання необхідно розглядати в контексті комплексного підходу, що складається з підвищення компетентності та професіоналізму як суб'єктів управління, тобто керівників усіх рівнів і ланок, так і безпосередньо співробітників спецпідрозділів правоохоронних органів.

На відміну від звичного для багатьох армійського спецназу, призначеного переважно для проведення спеціальних операцій при захисті від зовнішнього противника, формування спеціального призначення поліції повинні бути постійно

готові, в першу чергу, до виконання різних силових завдань правоохоронного характеру всередині країни.

Даний фактор обумовлює певні особливості в порядку і якості підготовки співробітників спецпідрозділів правоохоронних органів, а також злагодженості дій підрозділів спеціального призначення в цілому і їх окремих груп, створених для виконання конкретних функціональних завдань.

З цією метою необхідно більш ефективно працювати зі співробітниками спецпідрозділів правоохоронних органів для підвищення їх мотивації до професійного самовдосконалення. Потрібно вибудувати більш гнучку систему оцінки, яка дозволить об'єктивно і точно оцінювати динаміку рівня підготовленості співробітників правоохоронних органів.

Важливе значення має вміле поводження бійців спецназу зі штатною і табельною зброєю. Тут необхідно зазначити головні особливості проведення занять з вогневої підготовки та безпосереднє виконання вправ курсу стрільб, які полягають в оцінці результатів стрільби і ведення вогню у складі функціональної групи.

В оцінці результатів стрільби необхідно враховувати ступінь ураження мішені (цілі), домагаючись влучення у так звані життєво важливі зони ймовірного противника. Відходити від практики обліку попадання, коли пробоїна зачіпає поле мішені і так зване «молоко», розглядати таке потрапляння як негативний результат. Такий підхід обумовлений, у першу чергу, практичною діяльністю спецпідрозділів правоохоронних органів, у тому числі при виконанні оперативно-службових (бойових) завдань, коли потрапляння в життєво важливий орган противника не дає гарантії його негайної нейтралізації, оскільки він може перебувати під впливом різних наркотичних або психотропних засобів. Практика показує, що навіть смертельно поранений злочинець може надати активний опір. Окремим напрямом у проведенні занять з вогневої підготовки є виконання вправ стрільб у складі функціональних груп (двійки, трійки, четвірки) в тому числі з використанням броньованого захисного щита. В ході цих занять відпрацьовується злагодженість тактичних дій співробітників правоохоронних органів у складі групи, порядок ураження цілі, а також послідовність зміни магазинів після витрачання боєприпасів.

Дані вправи необхідно починати відпрацьовувати в так званому холостому вигляді, без ведення стрільби, домагаючись насамперед правильності і злагодженості дій співробітників правоохоронних органів у складі групи бойового порядку. Тільки після цього можна переходити до ведення стрільби по мішенях.

Безпосередньо навчальний процес в підрозділах спеціального призначення повинен будуватися таким чином, щоб розвивати навички співробітників – фахівців у своїй галузі, будь то вибухотехнік, водолаз, снайпер, при цьому виробляючи злагодженість дій в групі.

В теорії сказано, що основними методами навчання є розповідь, показ, тренування. Відповідно, в підрозділах спеціального призначення правоохоронних органів наставниками можуть бути тільки співробітники, що мають бойовий досвід і педагогічні здібності. Вони також повинні брати участь у службових і

бойових заходах, постійно відчувати на собі динаміку робочого процесу і передавати відповідні знання молодим співробітникам правоохоронних органів.

Обов'язковою практикою для кожного підрозділу спецназу правоохоронних органів є польовий вихід, який проводиться, як правило, два рази на рік – в літній і зимовий періоди. Під час його проведення особовий склад підрозділу, до 50 % від загальної кількості співробітників, передислокуються на полігон. Заняття проводяться в складі підрозділу (груп) і відповідно до специфіки діяльності конкретного співробітника. Співробітникам ставляться завдання з урахуванням рельєфу місцевості, погодних умов, часу доби. Нерідко відбувається об'єднання польового виходу спецпідрозділу з проведенням тактико-спеціальних навчань (ТСН).

Тактико-спеціальні навчання покликані удосконалювати управлінські навички керівництва і практичну натренированность особового складу спецпідрозділу правоохоронних органів при проведенні спеціальних операцій. Для того щоб наблизити обстановку і умови проведення ТСН до реальних, необхідно віддавати більше ініціативи керівникам функціональних (бойових) груп і умовним правопорушникам. Основна мета цих навчань – піти від формату «показних» дій і відпрацювання навчальних питань за заздалегідь відпрацьованим сценарієм.

Самостійні активні дії співробітників правоохоронних органів, які виступають у ролі умовних правопорушників (злочинців), скасовують шаблонність ситуації, сприяють прийняттю оперативних рішень і виконанню завдань у динаміці обстановки, практично в реальних умовах.

Позитивній і ефективній динаміці проведення таких тактичних навчань з елементами бойового хортингу сприяє залучення представників спеціальних підрозділів взаємодіючих структур (внутрішніх військ МВС України, СБУ України, Міноборони України, МНС України, а також спецпідрозділів правоохоронних органів областей) до відпрацювання спільних дій, в тому числі і в ролі умовного противника.

Разом з тим підготовка співробітників спецпідрозділів правоохоронних органів проводиться не тільки безпосередньо в підрозділах (в пунктах постійної і тимчасової дислокації), але і в закладах освіти правоохоронних відомств України за програмами додаткової професійної освіти і професійного навчання.

Щорічно на базі закладів освіти проводяться близько 80 навчально-методичних зборів з різними категоріями співробітників спецпідрозділів правоохоронних органів (висотники, інженери-сапери, вибухотехніки, водолази, снайпери тощо), на яких проходять навчання понад 2000 співробітників.

Одним з важливих аспектів підготовки є професійне навчання нових співробітників спецпідрозділів. З 2014 року навчання співробітників спеціальних підрозділів правоохоронних органів по даній категорії проводиться на базі выйськового навчального центру «Десна» в Чернігівській області, де співробітники правоохоронних органів і військовослужбовці навчаються методикам бойового хортингу в складі спецкурсу за відповідними даної спеціалізації навчальними програмами.

Робота керівного та інструкторського складу загонів щодо підвищення рівня професійної службової та фізичної підготовки – найважливіша складова частина їх

діяльності, наполеглива праця. У ній немає такого етапу, коли можна сказати, що зроблено все. Вдосконалення професійної майстерності співробітників спеціальних підрозділів правоохоронних органів – процес безперервний. Інакше кажучи, розпочавшись у момент формування загону, він триває постійно, в будь-яких умовах.

Таким чином, підвищення тактичної навченості рівня фізичних якостей співробітників правоохоронних органів може досягатися систематичним тренуванням підрозділів, підвищенням якості планування заходів професійної службової та фізичної підготовки, цілеспрямованою підготовкою керівної ланки, поліпшенням всебічного забезпечення підрозділів. Це надзвичайно масштабна, складна і багатопланова робота, яка є одним з основних напрямів службової діяльності. Її позитивні результати дозволяють у встановлені терміни найбільш повно реалізувати потенційні можливості спеціальних підрозділів поліції та інших правоохоронних органів, забезпечуючи успішне виконання поставлених перед ними завдань.

## 3.2. Ефективність функціонального тренування співробітників правоохоронних органів за професійно-прикладними методиками бойового хортингу

Наукові роботи з методики спорту на початку минулого сторіччя свідчать про те, що колись тренування застосовувалося з метою збільшення кількості годин на заняттях фізичної культури, а також з метою кращої, більш прогресивної організації тренувальних занять, за якою більш економічно використовувався тренувальний час, а засоби тренування – більш раціонально. Ці організаційні та методичні заходи були спрямовані на поліпшення фізичної підготовленості спортсменів з різних професійно-прикладних видів спорту.

Основа функціональної підготовки – поточне виконання вправ за коловим принципом з встановленням цільового часу тренування, як додаткове заняття з метою поліпшення фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу.

В основі підвищення рівня функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу лежить метод тривалої безперервної роботи і, незважаючи на це, цей вид тренування використовується не тільки співробітниками, що спеціалізуються у бойовому хортингу на витривалість, а ще й в інших методиках підготовки за програмами правоохоронної спрямованості. Використання ациклічних вправ у комплексі з іншими вправами за цим методом у кінцевому результаті сприяє розвитку комплексних силових якостей (силова витривалість, швидкісна сила тощо), що, безумовно, сприяє ефективності функціонального тренування.

В основі функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу лежить один метод – безперервна тривала робота, яка є основою загальної фізичної підготовленості. Такий вид тренування особливо ефективно впливає на системи дихання і кровообігу, а також сприяє розвитку потужності. Більшість інструкторів, що працюють зі співробітниками

правоохоронних органів у бойовому хортингу за програмами комплексів вправ на витривалість, розглядають функціональне тренування як засіб для застосування силових та швидкісно-силових вправ.

У сучасному вигляді цей вид тренування сприяє не тільки розвитку певної рухової якості співробітників правоохоронних органів у комплексному її виявлені, а й вирішує такі питання, як перенесення тренованості програмованого навчання з алгоритмічним принципом, розвиток специфічних якостей завдяки введенню до комплексу функціонального тренування спеціальних і підготовчих вправ та виконання їх у режимі наближеному до змагальної вправи тощо. Викликає зацікавленість спроба розв'язати проблему розвитку дихальної, серцево-судинної систем у функціональному тренуванні співробітників правоохоронних органів під час занять силовими вправами на заняттях з бойового хортингу.

Відомо, що одним із головних заперечень фізіологів проти занять юнаками великими обтяженнями є те, що піднімання ваги відбувається за короткий інтервал часу, серце і серцево-судинна система не може включатися у роботу швидко і повністю під час піднімання обтяження.

Про широкі можливості функціонального тренування не тільки у спортивній практиці, а й у ефективному застосуванні під час навчального процесу курсантів правоохоронних спеціальностей у відомчих закладах вищої освіти, можна довідатись у методичних роботах фахівців Національної федерації бойового хортингу України. У своїх роботах автори наголошують на здатності функціонального тренування сприяти постійному збільшенню навантаження, уникаючи при цьому перевтоми завдяки можливості постійного чергування різних вправ, що призводить до активного відпочинку та емоційності проведення занять.

Висока щільність тренувальної роботи забезпечує ефективний розвиток рухових якостей поряд з удосконаленням функціональних можливостей організму співробітників правоохоронних органів. У роботах з методики бойового хортингу також зазначається підвищена активність, свідомість, цілеспрямованість і висока дисципліна співробітників на заняттях функціональним тренуванням.

Ефективність функціонального тренування співробітників правоохоронних органів підкреслюється в організаційному плані, раціональному використанні спортивних залів та інвентаря, збільшення щільності тренувальних занять, що сприяє розвитку фізичних якостей, покращенню фізичної підготовленості. Це означає, що функціональна підготовка буде і в подальшому вдосконалюватися як у бойовому хортингу, так і у вузьких спеціалізаціях з окремих видів професійно-прикладної фізичної підготовки та змагальної програми з бойового хортингу.

З введенням у практику підрозділів правоохоронних органів функціонального тренування співробітників додається чітке індивідуальне навантаження поряд з виконанням приписаних фізичних вправ для всієї групи. Застосування різних ациклічних вправ і виконання їх у ряду різних моделей підготовки у кінцевому результаті поліпшують не тільки розвиток фізичних якостей співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, але і сприяють покращенню їхньої функціональної підготовки.

Ось чому функціональне тренування з успіхом використовують спортсмени бойового хортингу у різних моделях підготовки, починаючи зі штанги,

легкоатлетичних вправ, плавання, ігрових тренувань і закінчуючи відпрацюванням прийомів сутички. Жоден метод тренування немає такого універсального застосування в бойовому хортингу, як метод безперервної роботи (потоковий) у рамках функціонального тренування, що сприяє суттєвому покращенню дихальної і кровоносної систем, капиляризації (що чомусь рідко висвітлюється у вітчизняній літературі), водночас зростає потужність рухів, особливо у швидкісно-силовому виді спорту бойовому хортингу.

Функціональна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу у сучасному вигляді передбачає постійне і планомірне збільшення навантаження, але при цьому, як правило, вдається уникати перетренованості, завдяки чіткій індивідуалізації виконання роботи та чергуванню різних за своєю направленістю та структурою рухів, що призводить до нервово-м'язового перемикання та емоційності під час застосування функціонального тренування. Необмежена можливість підбору фізичних вправ до того чи іншого комплексу функціонального тренування з бойового хортингу сприяє не тільки комплексному виявленню основних рухових якостей, але, що надзвичайно важливо, зміцненню внутрішніх органів і систем організму.

У функціональному тренуванні співробітників правоохоронних органів найбільш раціонально можна поєднати вибіркове направлення фізичних вправ стосовно різних спеціалізацій із загальнокомплексною дією на організм спортсменів бойового хортингу на різних етапах підготовки, включно просування до найвищої спортивної майстерності.

Однак, у цьому випадку не спостерігається так звана «місцева м'язова втома». Без сумніву, до позитиву потрібно віднести поєднання чіткої повторюваності тренувальних факторів з ефектом перемикання зміни діяльності, що сприяє умовам для виявлення високої працездатності і позитивних емоцій під час занять функціональним тренуванням з бойового хортингу.

Слід підкреслити, що відмінність та ефективність функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу полягає у тому, що вправи виконуються по колу за символічною схемою, а скажімо, у аеробній підготовці бігові вправи лінійно одна за одною, чи у тренуванні силового спрямування віджимання, ривок, поштовх штанги тощо. Якраз цінність та якість на відмінність функціонального тренування від інших форм і методів тренування полягає у поєднанні різнонаправлених фізичних вправ в одну цілісну тренувальну програму, що у кінцевому результаті виявляється більш ефективним.

Якщо поєднати ряд вправ циклічного характеру, то цей метод може дати результат у покращенні силової витривалості в разі дозування їх певним чином у часі і зусиллях, а вправи ациклічного характеру у певному поєднанні матимуть великий вплив на підвищення працездатності організму, оскільки під час їх виконання можна регулювати навантаженням на серцево-судинну систему. Однак, найголовніша та якісна відмінність полягає в успішному поєднанні групового навантаження для всіх співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, хто займається функціональним тренуванням, із суворою індивідуалізацією.

Відносне поєднання загального навантаження для цієї групи з індивідуальними відмінностями для кожного співробітника правоохоронних органів досягається завдяки максимальному тестуванню. Чіткий облік виконаного навантаженнях у поєднанні з максимальним тестуванням для кожного можливий тільки за наявності особових карток навантаження – це критерій функціонального тренування на науково-методичній основі, що відрізняється від простого застосування певних фізичних вправ, нехай навіть і скрупульозно підібраних за схемою функціонального тренування.

Говорячи про ефективність функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу, не можна не згадати про підвищену активність, свідомість, високу дисципліну, а інколи і цілеспрямованість тих спортсменів бойового хортингу, хто займається цим видом фізичного тренування. У процесі підвищення функціональної підготовки слід вважати позитивним широкий вибір заохочування до покращення фізичної підготовленості, особливо у шкільному середовищі, де можна чітко виділяти відносне зростання показників під час чергового максимального тестування.

Функціональне тренування дозволяє ефективно розвивати фізичні якості співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Цей метод дозволяє підвищити щільність заняття, оскільки вправи можуть виконувати декілька спортсменів одночасно, і у тож же час кожний спортсмен самостійно, з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичної підготовленості тих співробітників, хто займається бойовим хортингом. Функціональне тренування є одним з методів, який можна застосовувати не лише для спортсменів бойового хортингу, але і для розвитку фізичних якостей на заняттяхх з фізичної підготовки у відомчих закладах вищої освіти правоохоронної спрямованості.

На заняттях можна використати декілька видів функціонального тренування за методом безперервної вправи, за методом інтервальної вправи. Усі варіанти функціонального тренування співробітників правоохоронних органів дозволяють ефективніше проводити заняття з бойового хортингу. Метод функціонального тренування на заняттях дозволяє зосередити увагу на виконання вправ на станціях. Під час переходу від станції до станції співробітники відпочивають і вивчають наступне завдання, не відволікаючись на інші моменти.

Інструктору треба звернути особливу увагу на вік і фізичну підготовленість співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу. Інструктор на занятті з функціонального тренування дуже уважно повинен стежити за технікою виконання завдань, контролювати фізичний стан співробітників, вести пульсометрію. Він має знаходитися у точці найкращого огляду і контролю над співробітниками. Це дуже важливий момент, оскільки співробітники правоохоронних органів тільки освоюють функціональне тренування засобами бойового хортингу. Водночас, чітко розроблений план проведення заняття методом функціонального тренування дасть свої позитивні результати. Але щоб досягти гарних результатів, необхідно систематично займатися, поступово збільшуючи навантаження і кількість підходів на станціях.

Добитися високої працездатності організму – одне з найголовніших завдань, які вирішує функціональне тренування співробітників правоохоронних органів. У

фізичній підготовці засобами бойового хортингу функціональне тренування дає можливість співробітникам самостійно придбати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі уміння і навички. У цьому процесі одне з важливих завдань інструктора полягає у моделюванні спеціальних комплексів і вироблення алгоритмічного припису для їх виконання, а також в умінні організувати та управляти самостійною діяльністю співробітників правоохоронних органів на зайнятті з бойового хортингу.

Під алгоритмічним приписом розуміється строге виконання конкретних вправ, певним чином підібраних і концентрованих у заданому часовому інтервалі, таких, що забезпечують необхідну дію та швидкий розвиток у співробітників правоохоронних органів рухових якостей за відносно короткий проміжок часу.

Створення певної моделі фізичного розвитку для формування і вдосконалення рухових навичок, які виховуються у взаємодії та єдності, підвищує стійкість організму до навантажень, що зрештою сприяє їх позитивному перенесенню, розширює сферу рухових можливостей співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу.

При моделюванні функціонального тренування співробітників використовуються фізичні вправи, пов'язані з розвитком сили, швидкості, гнучкості, витривалості та спритності. Фізичне виховання є тривалим багатогранним процесом, органічно взаємозв'язаним з вихованням фізичних якостей, до яких відносять: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Додатково розрізняють так звані комплексні якості: стрибучість, силову або швидкісну витривалість, координаційні здібності та інші.

Силу вимірюють за показниками максимальної м'язової напруги. Її визначають як здатність співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язової напруги.

Вводячи у комплекси функціонального тренування співробітників вправи на силу, можна добитися її істотного приросту і збільшення за рахунок раціонального моделювання виконання роботи силового характеру. Завдання зміцнення м'язового апарату вирішуються шляхом розвитку здібностей до виконання зусиль в основних режимах роботи: динамічному, статичному, силовому, швидкісно-силовому, а також за допомогою формування уміння правильно використовувати силу у різноманітних умовах професійної діяльності у рамках правоохоронної професії.

При складанні комплексів вправ методом функціонального тренування співробітників правоохоронних органів для розвитку сили треба враховувати певну закономірність: треба чергувати роботу обтяженням і відпочинком, інтенсивністю та об'ємом навантаження. Найефективнішим методом розвитку сили є докладання максимальних зусиль впродовж короткого часу, і після цього потрібний відпочинок не менше 3–5 хв. Вправи з великою напругою обов'язково слід чергувати з вправами, що вимагають менших зусиль.

Якщо вправи на станціях функціонального тренування розподілені правильно, то можна добитися максимального ефекту для розвитку сили. При виконанні таких завдань використовують активний відпочинок (ходьба, вправи на

розтягування і розслаблення). А також треба звернути увагу на дихання при виконанні силових вправ.

Для розвитку швидкості рухів треба підготувати комплекс вправ, який міститиме багатократні рухи з граничною швидкістю. Тривалість таких вправ визначається часом, впродовж якого може бути збережений максимальний темп. Засобом розвитку швидкості у циклічних рухах є вправи, які повторюються у високому темпі. Щоб збільшити швидкість руху, необхідно застосовувати вправи для розвитку м'язової сили, тому комплекси функціонального тренування співробітників правоохоронних органів обов'язково повинні включати вправи з обтяженнями.

Щоб співробітники ефективніше виконували вправи функціонального тренування системи бойового хортингу для розвитку швидкості, треба застосовувати метод змагання або ігровий метод. В якості засобів розвитку швидкості на станціях функціонального тренування використовуються вправи з максимальною швидкістю. Широко застосовується метод повторної вправи. Основні тенденції цього методу полягають у прагненні молоді, що вчиться, підвищити у кожному подальшому зайнятті свою максимальну швидкість, Цьому підкоряються усі компоненти навантаження у швидкісних вправах, а саме: довжина дистанції, інтенсивність виконання, інтервали відпочинку, число повторень.

Моделювання розвитку спритності співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу на станціях функціонального тренування взаємозв'язане з вихованням швидкості і складається з розвитку здібностей:

по-перше, освоювати координаційно складні рухові дії;

по-друге, перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обстановки, що несподівано змінюється.

Істотне значення при цьому має виборче вдосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напругу і розслаблення. Одним з основних шляхів розвитку спритності на станціях функціонального тренування є оволодіння новими різноманітними руховими навичками і уміннями. Це призводить до збільшення їх запасу і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора співробітника.

Розвиток спритності методом функціонального тренування має специфічну особливість, треба розробити комплекс вправ, який включатиме складні рухи в обстановці, що швидко міняється. А також необхідно враховувати, що усі завдання повинні виконуватися швидко і точно. На станціях функціонального тренування повинні розвиватися різноманітні рухові навички та уміння.

Результат від функціонального тренування для співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу буде видно, якщо будуть застосовані вправи, що містять елементи новизни і мають певну координаційну трудність. Розвиток спритності проявляється у вправах, пов'язаних зі зміною пози, у складних умовах обстановки, що змінюється, з маніпуляцією предметами, в ігрових вправах, які вимагають взаємодії і протидії. Робота над розвитком спритності повинна тривати безперервно на усьому зайнятті.

Створюючи комплекс вправ функціонального тренування співробітників правоохоронних органів для розвитку гнучкості необхідно підтримувати рівень розтяжності м'язів і рухливості у суглобах. Головне правило на початку функціонального тренування – це розігрівання м'язів, біг і розминка, що є важливим чинником підготовки організму до виконання завдання. Для розвитку рухливості у суглобах застосовують різні нахили, обертання, махи, які виконуються з найбільш можливою амплітудою. Необхідно знати, що вправи на гнучкість виконуються з різною швидкістю, враховуючи підготовленість тих співробітників, хто займається бойовим хортингом. Розвиток гнучкості на станціях функціонального тренування також має бути розроблений з урахуванням розвитку сили.

Вправи функціонального тренування співробітників правоохоронних органів для розвитку витривалості сприяють виробленню здатності до тривалої безперервної роботи, в якій беруть участь усі м'язи. Складаючи комплекс фізичних вправ для розвитку витривалості, слід враховувати вік, стать і рівень фізичної підготовленості тих, хто займається бойовим хортингом. Основні вимоги розвитку витривалості – це виконання в режимі стандартного безперервного, змінного безперервного та інтервального навантаження. Систематичність зайняття методом функціонального тренування дозволить у декілька разів збільшити витривалість. Тривала підтримка працездатності при виконанні комплексу фізичних вправ функціонального тренування, спрямованих на розвиток витривалості, знаходиться у прямій залежності від:

високої загальної фізичної підготовленості співробітників правоохоронних органів;

тренованості нервової системи до стійкого розвитку процесів збудження;

великої працездатності органів кровообігу і дихання;

економічності протікання обмінних процесів;

наявності в організмі прихованих енергетичних ресурсів;

високих вольових зусиль, здатності протистояти стомленню, що настає.

Організація і проведення функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу включає чотири етапи:

складання програми;

випробування програми;

тестування і розрахунок навантажень;

безпосереднє проведення занять, контроль за виконанням завдання і регулювання навантажень.

В умовах проведення занять з бойового хортингу для курсантів правоохоронних спеціальностей у відомчих закладах вищої освіти групова форма організації зайняття набуває особливого значення, оскільки дозволяє більшому числу курсантської молоді, яка навчається, вправлятися одночасно і самостійно, використовуючи максимальну кількість спортивного інвентаря й устаткування бойового хортингу.

Основні переваги функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу:

при використанні функціонального тренування на зайнятті з бойового хортингу інструктор має велику можливість зосередити свою увагу на рішення основних завдань фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів;

концентрується увага співробітників на чітко усвідомленому і правильному виконанні самої фізичної вправи на станції;

заняття спрощуються з причини відсутності обліку і стають доступними для тих співробітників, хто раніше не був ознайомлений із застосуванням засобів функціонального тренування;

полегшується організація занять і контроль;

виховується самостійність, ініціативність, підвищується колективна роль групи.

Основою функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу є багатократне виконання вказаних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку його зміни, а також чергування з відпочинком. Це відрізняє метод строгої регламентованої вправи системи бойового хортингу від ігрового та змагального методів, для яких характерні лише приблизне регулювання і приблизна програма дій.

У процесі навчання співробітників правоохоронних органів прийомам бойового хортингу не можна назвати певні універсальні методи. Кожен метод ефективний, якщо він найуспішніше вирішує намічене завдання. Тому необхідно вибирати оптимальне поєднання засобів, форм і методів навчання. Такому поєднанню найбільш прийнятний метод функціонального тренування.

На занятті також використовується наочні посібники – контрольні картки, картки для роботи на станціях. Картки комплектуються за окремими темами. Більшість вправ, включених у картки вже знайомі співробітникам правоохоронних органів, тому при їх виконанні немає труднощів.

### 3.3. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу за методом функціонального тренування

Вплив фізичних вправ та прийомів бойового хортингу під час тренувань на організм співробітників правоохоронних органів тісно пов'язаний з діяльністю м'язів, органів почуттів, внутрішніх органів, кори головного мозку.

Домогтися високої працездатності організму – одно з найголовніших завдань, яке вирішує тренування з бойового хортингу функціональної спрямованості.

У фізичному вихованні співробітників правоохоронних органів функціональне тренування дає можливість самостійно здобувати знання, формувати фізичні якості, вдосконалювати окремі вміння і навички. У цьому процесі одне з найважливіших завдань інструктора з бойового хортингу полягає, з одного боку, у моделюванні спеціальних комплексів і виробленні алгоритмічного розпорядження для їх виконання, а з іншого – в умінні організувати і керувати самостійною діяльністю співробітників на заняттях з бойового хортингу.

У функціональному тренуванні співробітників правоохоронних органів під алгоритмічним приписом розуміється суворе виконання конкретних вправ, певним чином підібраних і сконцентрованих у заданому часовому інтервалі, що забезпечує необхідний вплив, а отже – швидкий розвиток рухових якостей за відносно короткий проміжок часу. На заняттях з бойового хортингу використовуються вправи для вдосконалення і розвитку систем організму, зміцнення здоров'я, вироблення професійно-прикладних навичок, необхідних у професійній діяльності правоохоронця.

Створення певної моделі фізичного розвитку для формування і вдосконалення рухових навичок, які виховуються у взаємодії та єдності, підвищує стійкість організму до навантажень, що у кінцевому підсумку сприяє їх позитивному перенесенню, розширює сферу рухових можливостей співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Як правило, розвиток професійно-прикладних навичок завжди обумовлене відповідним вихованням фізичних якостей.

При розробці різних моделей фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу необхідно:

визначити кінцеві цілі виховання фізичних якостей у співробітників, їх розвитку на конкретному етапі ьренування;

провести глибокий аналіз вправ, зв'язати їх з навчальним матеріалом, пам'ятаючи при цьому про позитивне і негативне перенесення окремих вправ для певної навички чи уміння;

комплекс вправ має вписуватися у певну частину заняття з урахуванням ступеня фізичної підготовленості співробітників правоохоронних органів у загальній групі;

визначити обсяг роботи і відпочинку на станціях при виконанні вправ з урахуванням вікових та статевих відмінностей співробітників правоохоронних органів;

суворо дотримуватися послідовності виконання вправ і переходу від однієї станції до іншої, а також величини інтервалу між циклами проходження вправ при повторному проходженні комплексу;

створити станційні плакати, запрограмувавши у них текстову та образну графічну інформацію, а також визначити спосіб їх розміщення і зберігання у процесі функціонального тренування співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу.

Основна суть програмування функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу полягає у тому, що весь обсяг спеціально модельованого комплексу підлягає нормуванню виконання у строго заданому часовому інтервалі, певній послідовності, за неодмінної умови поступового переходу до прогресуючих навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку співробітників. При цьому на всіх етапах функціонального тренування зберігається прямий і зворотний зв'язки між інструктором та співробітниками, де ведеться суворий контроль за зростанням фізичного розвитку і станом здоров’я.

Професійно-прикладана фізична підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу є багатогранним, тривалим процесом, органічно взаємопов'язаним з вихованням фізичних якостей, до яких насамперед належать: сила, швидкість, витривалість, спритність гнучкість. Додатково розрізняють так звані комплексні якості: стрибучість, силову або швидкісну витривалість та інші. Необхідність переважного розвитку рухових якостей у тісному зв'язку з формуванням рухових навичок доведена цілим рядом наукових досліджень зі спортивної медицини та фізіології. Відомо про взаємозв'язок між силою, швидкістю, витривалістю, а також диференціації виховання спритності та гнучкості при заняттях бойовим хортингом.

Вводячи у комплекси функціонального тренування співробітників правоохоронних органів вправи бойового хортингу на силу, можна домогтися її істотного приросту і збільшення за рахунок раціонального моделювання виконання роботи силового характеру. Завдання зміцнення м'язового апарату вирішуються шляхом розвитку здібностей до виконання зусиль в інших режимах роботи: динамічному, статичному, власне-силовому і швидкісно-силовому, а також за допомогою формування вміння правильно використовувати їх у різноманітних умовах трудової діяльності правоохоронців у рамках обраної професії.

Для розвитку динамічної сили на станції функціонального тренування краще застосовувати вправи з відносно невеликими обтяженнями у середньому темпі і великою кількістю повторень.

Ефективність застосування силових вправ методом функціонального тренування у значній мірі залежить від того, наскільки раціонально запрограмоване і розподілене навантаження на кожному занятті, в окремому циклі, а також від правильного вибору обтяження і сили опору амортизаторів або еспандерів. Комплекс вправ необхідно складати таким чином, щоб по черзі навантажувати всі головні м'язові групи. При цьому деякі з вправ повинні носити характер загального впливу, інші – цільового, спрямованого на розвиток будь-якої групи м'язів, а треті – спеціальні, пов'язані з певним програмним матеріалом.

Не слід на заняттях з функціонального тренування співробітників правоохоронних органів прагнути до виконання якомога більшої кількості різноманітних вправ на силу. Фізичні вправи бойового хортингу з великим напруженням обов'язково слід чергувати з вправами, які вимагають менших зусиль. Доцільно окремі вправи з невеликими обтяженнями або пов'язані з подоланням власної ваги включати у домашні завдання та самостійні заняття, поступово збільшуючи у них навантаження.

Найбільш ефективними силовими вправами бойового хортингу для співробітників правоохоронних органів є такі, які можуть бути виконані не більше 15–25 разів поспіль на одній станції функціонального тренування протягом 30 с роботи. Якщо вправа може бути виконаною більшу кількість разів поспіль, то вона буде розвивати не силу, а силову витривалість.

Силові вправи найбільш ефективні, якщо їх застосовувати на початку або у середині основної частини занять. У цьому випадку вони виконуються на тлі оптимального робочого стану центральної нервової системи, завдяки чому краще

проходить освоєння і вдосконалення нервово-координаційних взаємодій, які забезпечують зростання м'язової сили у співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом.

При створенні моделі, спрямованої на розвиток сили м'язових груп у процесі тренування, необхідно приділяти особливу увагу спеціально підібраним вправам для локального впливу, поєднуючи їх з вправами загального впливу. Дихання при виконанні силових вправ має важливе значення і вимагає спеціального регулювання.

Щоб уникнути небажаних явищ при виконанні силових вправ слід дотримуватися основних правил:

допускати натужування тільки при короткочасних максимальних напругах;

включати у станції функціонального тренування співробітників правоохоронних органів вправи бойового хортингу з граничним або близькими до них напруженнями у малому обсязі;

не слід робити максимальний вдих перед виконанням силових вправ, оскільки це посилює небажані зрушення в організмі при затримці дихання;

бажано, щоб співробітники правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, виконували вдих і видих у середині силової вправи, незважаючи на те, що це незручно робити, від чого утруднюється дихання.

Працездатність при виконанні силових вправ може бути підвищеною також за рахунок їх раціонального розподілу на станціях функціонального тренування. У паузах використовують як пасивний, так і активний відпочинок. В якості активного відпочинку застосовується ходьба, вправи на розтягування і розслаблення.

Регулярні тренування з бойового хортингу пристосовують організм до навантажень. Адаптація відбувається швидше, якщо протягом певного часу порядок і послідовність вправ для функціонального тренування залишаються постійними. Тут доцільно повторювати підібраний комплекс силових вправ, варіюючи величину обтяжень, кількість повторень вправи і число проходження циклів за одне заняття. Однак, надмірне тривале використання одного і того ж комплексу веде до того, що його виконання стає звичним і викликатиме малі адаптаційні зрушення. Тому рекомендується періодично їх міняти. Частота зміни комплексів функціонального тренування для розвитку сили у різних умовах різна, і вона може залежати від зміни програмного матеріалу, поставлених завдань, фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу тощо. Вправи змінюються один раз у 2–3 тижні.

Кількість занять бойовим хортингом з силовою спрямованістю залежить від ряду факторів, і у першу чергу таких, як фізична підготовленість співробітників правоохоронних органів. Експериментально доведено, що триразові заняття у тиждень дають найбільший і тренувальний, і оздоровчий ефект. Ці рекомендації відносять до силових вправ загального впливу, оскільки працездатність у найбільш потужних м'язових групах відновлюється відносно повільно. Поряд з силою на станціях функціонального тренування можна також з успіхом запрограмувати розвиток витривалості, яка виробляється в єдності з вихованням працьовитості, готовності переносити великі навантаження і втоми.

Тривале підтримання працездатності при виконанні комплексу фізичних вправ функціонального тренування, спрямованих на розвиток витривалості, знаходиться у прямій залежності від:

високої загальної фізичної підготовленості співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу:

тренованості нервової системи до стійкого розвитку процесів збудження;

великої працездатності органів кровообігу і дихання;

економічності протікання обмінних процесів;

наявності в організмі прихованих енергетичних ресурсів;

високих вольових зусиль, здатних протистояти наступаючому стомленню.

**Витривалість** – це здатність виконувати роботу певної інтенсивності протягом якомога більшого часу, долаючи опір як зовнішнього, так і внутрішнього середовища. Здатність до тривалої безперервної роботи помірної потужності, у якій беруть участь всі м'язи рухового апарату, характеризує загальну витривалість співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу.

Головний принцип виховання загальної витривалості на станціях функціонального тренування полягає у поступовому збільшенні кількості фізичних вправ різної інтенсивності із залученням у роботу якомога більшої кількості м'язових груп. Загальна витривалість у бойовому хортингу служить базою для придбання різних видів спеціальної витривалості.

Під спеціальною витривалістю слід розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність у певному виді рухової діяльності відповідно до специфіки бойового хортингу. Залежно від інтенсивності роботи, час її виконання на станції функціонального тренування буде різним. Чим вище інтенсивність вправ на станціях, тим коротшим буде час, протягом якого цю швидкість можна зберегти.

Стосовно до функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу, серед інших розрізняють наступні основні види спеціальної витривалості:

динамічного силового характеру (силова витривалість);

статичного силового характеру (статична витривалість);

швидкісного динамічного характеру (швидкісна витривалість).

**Силова витривалість співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу** – це здатність тривалий час виконувати динамічну роботу, що вимагає значних нервово-м'язових зусиль. Її розвиток, здійснюється за допомогою вправ з обтяженнями, з подоланням власної ваги і ваги партнера, вправ з різними опорами тощо. Ці вправи виконуються на основі *принципу поступовості*. При цьому приріст навантаження йде шляхом поступового нарощування обсягу тренувальної роботи за рахунок збільшення станцій на силу, потім за допомогою підвищення інтенсивності вправ бойового хортингу за рахунок збільшення кількості повторень на кожній станції. Рекомендації щодо фізичного навантаження для певної статі і віку співробітників правоохоронних органів даються диференційовано для фізично сильних, середніх і слабких співробітників.

**Статична витривалість співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу** – це здатність підтримувати м'язову напругу при відсутності рухів. Її розвиток здійснюється за допомогою вправ у вісах, упорах або утриманнях вантажу тощо. Спеціальна робота, спрямована на розвиток статичної витривалості, дає найбільш хороші результати в молодіжному віці – 18–23 роки.

Для розвитку витривалості до статичних зусиль корисніше використовувати вправи ізометричного характеру. Величина напруга у цих вправах не повинна бути максимальною, а тривалість повинна бути короткочасною. До цих комплексів відносяться вправи на утримання і фіксацію тих чи інших поз із додатковим обтяженням або без нього, а також виконання динамічних вправ під час утримання цих поз. Сюди відносяться окремі вправи, спрямовані на зміцнення плечового пояса, м'язів черевного преса, рук і кистей, які корисно включати у комплекс ранкової гімнастики.

Найбільш ефективним засобом розвитку швидкісної витривалості на станціях функціонального тренування є спринтерський біг з поступовим збільшенням довжини відрізків, а також різні стрибкові та метальні вправи.

Працюючи над розвитком швидкісної витривалості співробітників правоохоронних органів на станції функціонального тренування з бойового хортингу, треба мати на увазі, що це вид витривалості є тісно пов'язаним з запасом швидкості. Чим вище показники швидкості рухів співробітника, тобто чим краще у нього розвинені здатності швидко виконувати інтенсивну роботу, тим легше йому витримати більш тривалу роботу з меншою інтенсивністю. Ось чому, розвиваючи швидкісну витривалість на станціях функціонального тренування, слід паралельно приділяти увагу підвищенню рівня швидкості рухів і швидкості рухової реакції.

Організовуючи тренування співробітників правоохоронних органів на спеціальну витривалість, потрібно вирішувати ще одне важливе завдання – виховувати вольові якості, розвивати здатність стійко переносити важкі відчуття втоми. Загальна і спеціальна витривалість у вправах на станціях функціонального тренування розвиваються у процесі регулярних занять бойовим хортингом, що проводяться не менше 2 разів на тиждень. Спочатку шляхом поступового збільшення часу тренувальної роботи за рахунок більшої кількості вправ, виконаних на станціях у комплексі, а потім шляхом збільшення її інтенсивності, підвищення швидкості виконання.

Крім виховання загальної витривалості співробітників правоохоронних органів за допомогою циклічних вправ, істотно важливим є виховання спеціальної ігрової витривалості за рахунок різних ігрових вправ. Така різноманітна змінна робота і багаторазове повторення вправ вимагає швидкого перемикання фізіологічних функцій з одного рівня на інший, а також великої пластичності і гнучкості центральної нервової системи. Вдосконалення ігрової витривалості досягається як шляхом збільшення кількості станцій функціонального тренування з ігровою спрямованістю, так і підвищенням інтенсивності вправ або кількості прохідних циклів при поступовому зростанні ступеня складності виконання завдань.

У фізичних вправах бойового хортингу спеціальна витривалість також розвивається шляхом збільшення числа виконуваних вправ на станціях функціонального тренування і за рахунок переходу до більш складних вправ, а також за допомогою збільшення числа занять у тижневому циклі.

Спеціальна силова витривалість виховується за допомогою виконання силових вправ у середньому темпі з обтяженням, вага якого приблизно дорівнює 50 % від максимального. Рекомендується також чергувати великі навантаження з малими. При використанні швидкісно-силових вправ слід звичайну величину обтяження підвищувати поступово, після попередньої адаптації з попереднім навантаженням організму співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу.

Підвищення спеціальної витривалості тісно пов'язане з вдосконаленням спортивної техніки виконання прийомів. З цього випливає, що тривалість виконання співробітниками правоохоронних органів будь-якої конкретної тренувальної роботи буде залежати не тільки від загальної витривалості, а й від ступеня досконалості спортивної техніки прийомів бойового хортингу. Чим вона вища, тим менше зайвих рухів і напруги, а отже, і витрати енергії. Особливо велике значення високий рівень техніки набуває у вихованні витривалості на станціях функціонального тренування у парних вправах при безпосередньому єдиноборстві, у вправах з м'ячами та іншими предметами або снарядами.

Під впливом систематичних занять бойовим хортингом за методом функціонального тренування витривалість співробітників правоохоронних органів збільшується у кілька разів. Але щоб досягти цього, співробітникам необхідно систематично і тривалий час займатися, поступово збільшуючи як саме навантаження на станціях, так і кількість проходження циклів протягом всього тренувального року.

Не менш важлива якість співробітників правоохоронних органів – швидкість рухів, також може бути введена у модель і успішно вдосконалюватися на станціях функціонального тренування з бойового хортингу. Швидкість рухів має велике прикладне значення в системі бойового хортингу. Сучасна техніка ведення сутички пред'являє високі вимоги до швидкості і деяких форм її прояву: швидкості рухової реакції, частоти рухів тощо. Як засоби розвитку швидкості на станціях функціонального тренування використовуються фізичні вправи з максимальною швидкістю (їх зазвичай називають швидкісними вправами).

Широко застосовується **метод повторної вправи**. Основна його тенденція полягає у прагненні співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу перевищити у кожному наступному занятті свою максимальну швидкість. Цьому підпорядковані всі компоненти навантаження у швидкісних вправах, а саме: довжина дистанції; інтенсивність виконання; інтервали відпочинку; число повторень. Виховання якості швидкості на станціях функціонального тренування полягає в розвитку здібностей у співробітників правоохоронних органів до виконання швидкісних рухів і швидких рухових реакцій.

Це досягається введенням у програму спеціальних вправ, таких як: біг на швидкість, біг з прискоренням, виконання вправ з елементами спортивних ігор та

ігрового характеру, різних стрибків тощо. При вихованні складної рухової реакції на станціях функціонального тренування поступово збільшують число можливих змін ігрової обстановки. Наприклад, спочатку навчають приймати м'яч у відповідь на заздалегідь обумовлену передачу, потім співробітникам правоохоронних органів пропонують цей рух, у більш складному варіанті, з виконанням додаткових дій, поступово нарощуючи швидкість або збільшуючи відрізок шляху.

У висококваліфікованих співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу швидкість складних реакцій дуже висока. Це досягається завдяки тому, що такий співробітник реагує не стільки на сам технічний рух суперника, скільки на підготовчі дії до нього. У кожному русі є дві фази: ізотонічна, що виражається у невеликій зміні пози і перерозподілі м'язового тонусу, і сам рух. Висококваліфіковані майстри бойового хортингу вміють реагувати вже на першу фазу до початку основного руху. Цю здатність потрібно розвивати, для чого необхідно на станціях функціонального тренування привчати співробітників правоохоронних органів реагувати на першу фазу, прагнучі заздалегідь приймати потрібну позу, поступово наближаючи її виконання до природних дій.

Основним методом розвитку швидкості є багаторазові рухи з граничною швидкістю. Тривалість таких вправ визначається часом, протягом якого може бути збережений максимальний темп. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості рухових реакцій, одночасно є хорошим засобом для тренування швидкості окремих рухів.

На виконання вправ на швидкість важливу роль відіграють м'язові напруги. Ці вправи можна віднести до швидкісно-силових. Щоб збільшити швидкість рухів, необхідно розвивати як м'язову силу, так і швидкість рухів. Останнє досягається включенням у функціональне тренування вправ з малими обтяженнями, щоб співробітники правоохоронних органів на заняттях з бойового хортингу свідомо розвивали і збільшували свою силу.

Поряд із застосуванням обтяження для виховання швидкості рухів використовуються вправи, виконання яких можливе у полегшених умовах, таких, наприклад, як полегшення підвісних снарядів, чергування вправ з полегшеними снарядами і снарядами нормальної ваги. У циклічних видах підготовки – вправах з легкої атлетики, плаванні, веслуванні та інших, швидкість проявляється в основному у частоті рухів.

Щоб співробітнику правоохоронних органів – спортсмену бойового хортингу підтримувати високий темп руху, необхідно швидко скорочувати і розслабляти м'язи. Все це досягається шляхом регулярного використання у функціональному тренуванні вправ, що виконуються з якомога більшою частотою або у високому темпі, а також вправи типу прискорень, що виконуються на різних станціях і повторювані через 2–3 станції. У ряді випадків (при виникненні швидкісного бар'єру) доцільно припиняти на деякий час вправи, пов'язані з розвитком швидкісних якостей, і перемикатися на інші види вправ, за допомогою яких у співробітників можна підвищити рівень розвитку швидкісно-силових якостей.

Крім безпосередньої роботи над швидкістю, слід широко використовувати і спеціальні вправи, спрямовані на вдосконалення тих здібностей і умінь, від яких залежить швидкість виконання рухів у цілому. Для цього на станціях застосовуються вправи швидкісно-силового характеру на розтягування, розслаблення, а також вправи, пов'язані за своєю структурою зі швидкістю.

З психологічної точки зору прояв швидкості багато у чому залежить від мотивів, якими керуються співробітники правоохоронних органів, відпрацьовуючи ту чи іншу вправу на станції. Тому бажано передбачати застосування змагального або ігрового методів виконання вправ, ставити перед співробітниками конкретне завдання.

**Методика розвитку спритності**

Моделювання розвитку спритності на станціях функціонального тренування взаємопов'язане з вихованням швидкості і складається з розвитку спроможності, по-перше, освоювати координаційно складні рухові дії; по-друге, перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливої обстановки. Істотне значення при цьому має виборче вдосконалення здатності підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення.

Одним з основних шляхів виховання у співробітників правоохоронних органів спритності на станціях функціонального тренування з бойового хортингу є оволодіння новими різноманітними руховими навичками і вміннями. Це призводить до збільшення їх запасу і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора, що є важливою передумовою для оволодіння новими складнокоординаційними прийомами бойового хортингу.

Програмований розвиток спритності на станціях функціонального тренування ґрунтується на збагаченні новими різноманітними руховими навичками і вміннями. Чим більше у співробітників правоохоронних органів запас рухових навичок і умінь, тим багатше його руховий досвід, і тим ширше база для придбання нових форм рухової діяльності. Багатий руховий досвід є необхідною умовою успішного оволодіння бойовим хортингом.

Виховання у співробітників правоохоронних органів спритності на станціях функціонального тренування з бойового хортингу пов'язане з вдосконаленням функцій різних аналізаторів, і у першу чергу – рухового. Ефективний вплив на функціональний стан рухового аналізатора і, отже, на розвиток спритності можуть надати фізичні вправи, що містять елементи новизни і представляють для спортсменів бойового хортингу певну координаційну складність.

У методиці бойового хортингу розрізняють три основних *етапи виховання спритності*.

Перший етап характеризується вдосконаленням просторової точності і координації рухів; при цьому не має значення швидкість, з якою виконується вправа. Головне точність руху.

Другий етап характеризується вдосконаленням такої просторової точності координації рухів, яка може здійснюватися у стислі відрізки часу, економічно і точно.

Третій етап є ускладненням другого, і він пов'язаний із вдосконаленням здатності виконувати точні рухи у несподівано мінливих умовах.

У різних розділах бойового хортингу, як і у різних видах рухової діяльності співробітників правоохоронних органів, спритність проявляється і виховується по-різному.

Розрізняють такі основні напрями розвитку спритності:

спритність, що проявляється у вправах, пов'язаних зі зміною пози. Наприклад, швидко сісти, лягти, встати, нахилитися, повернутися тощо – це вид спритності називається тілесною спритністю;

спритність, що проявляється у фізичних вправах, прийомах бойового хортингу, видах підготовки, які виконуються у складних умовах мінливої обстановки. Прикладом таких вправ можуть служити подолання смуги перешкод, різні лазіння тощо;

спритність, що проявляється у вправах з мінливими опором. До них відносяться вправи у перетягуванні, опорі, вправи типу єдиноборства тощо;

спритність, що проявляється у вправах з маніпуляцією предметами. До них відносяться вправи з кидками і ловлею різних предметів, перекидання, жонглювання у поєднанні з додатковими діями, а також різні цільові метання тощо;

спритність, яка проявляється у вправах, що вимагають узгоджених зусиль кількох учасників тренування з бойового хортингу. Вони виконуються у взаємодії з партнером як у простих діях, так і у складних;

спритність, що проявляється в ігрових вправах, що вимагають взаємодії і протидії. Це обведення предметів і партнера, перехоплення передачі м’яча з відскоком від стіни тощо.

Однією зі сторін прояву спритності є здатність зберігати стійке положення тіла в умовах різноманітних рухів в обмеженій площі опори, так звана, динамічна і статична рівновага поз.

Виховання у співробітників правоохоронних органів рівноваги на заняттях з бойового хортингу засобами функціонального тренування здійснюють двома основними способами.

Перший з них ґрунтується на використанні вправ, які включають рухи і пози з утрудненими умовами збереження рівноваги. До таких вправ відносяться різні види рівноваги на двох і одній нозі, з пересуванням вперед або назад кроком, бігом, стрибками, різні лазіння, пересування і пози на зменшеній опорі, вправи на стійкість приземлення після різних стрибків, балансування різних предметів тощо.

Другий спосіб має на меті вдосконалення функцій вестибулярного апарату. У цьому відношенні є корисними всі вправи, що входять у комплекс функціонального тренування системи бойового хортингу, пов'язані з обертанням у різних площинах голови, кінцівок, тулуба. До них відносяться перекиди, перевороти, піруети або комбіновані вправи, що поєднують набір перерахованих вище вправ.

Робота над вихованням і вдосконаленням у співробітників правоохоронних органів спритності повинна здійснюватися безпосередньо на всіх заняттях з бойового хортингу. На різних етапах загальної фізичної і професійно-прикладної підготовки застосовуються різні засоби, оскільки спритність – це складна комплексна якість, спрямована на збагачення новими руховими навичками,

вироблення швидкості реакції на раптову зміну обстановки, на вміння орієнтуватися у просторі та у часі, врівноважувати своє тіло у різних умовах, розвиток швидкості виконання окремих вправ, рухів, дій.

Для виховання у співробітників правоохоронних органів гнучкості застосовуються вправи зі збільшенням амплітуди. Можливість виконувати рухи з великою амплітудою залежить багато у чому від форми суглобових поверхонь, гнучкості хребетного стовпа, розтяжності зв'язок, сухожиль і м'язів. Однак, у співробітників особливості будови суглобів можуть бути індивідуальні, і мати відмінності, що обмежують рухи, або навпаки – дозволяють збільшити їх амплітуду. Максимальна амплітуда, що допускається пристроєм суглобів, як правило, у певній мірі обмежена зв'язками і м'язами. Чим еластичнішими є зв'язки, тим це обмеження менше. Шляхом систематичних вправ можна значно збільшити еластичність зв'язкового апарату, а отже, і рухливість у суглобах.

Гнучкість суглобів хребетного стовпа у співробітників правоохоронних органів зазвичай цілком достатня для виконання більшості прийомів бойового хортингу і фізичних вправ. Обмежена розтяжність зв'язок, численних сухожиль і м'язів значно зменшує цю гнучкість. Систематична робота над поліпшенням здатності сухожиль і м'язів до розтягування підвищує гнучкість хребетного стовпа. У найбільшій мірі рухливість у суглобах обмежують м'язи, що проходять біля них. Суть цього обмеження у наступному.

У будь-яких рухах співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу скорочення активно працюючих м'язів супроводжується розслабленням і розтягуванням м'язів-антагоністів. При невеликій амплітуді звичайних технічних рухів вони розтягуються легко. Але у ряді важких технічних прийомів рухи з максимальною амплітудою обмежуються через достатню податливість розслаблених м'язів-антагоністів. Особливо це відноситься до м'язів, які проходять через тазостегновий суглоб.

Чим вище у співробітника здатність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим більше рухливість у суглобах, менше опору вони надають у технічних рухах, відносно легше і продуктивніше виконується різна фізична робота під час тренувань і змагань.

Якщо у створюваної моделі функціонального тренування співробітників правоохоронних органів підбирати вправи бойового хортингу тільки для розвитку сили, забуваючи при цьому про необхідність підтримувати рівень розтяжності м'язів і рухливості у суглобах, то результат завжди буде невисокий. Треба, щоб на станціях функціонального тренування запрограмовані вправи на силу чергувалися з вправами на гнучкість. Такий шлях дає найкращий ефект і виправданий практикою.

Суттєве значення на початку функціонального тренування співробітників правоохоронних органів для розігріву м'язів має біг, оскільки температура м'язів є найважливішим фактором, що визначає їх податливість розтягуванню. Підвищення температури тіла під впливом зовнішнього тепла або у результаті виконання фізичної роботи викликає посилене кровопостачання м'язів, робить м'язові волокна більш еластичними.

Висока загальна рухливість у суглобах розвивається у процесі виконання численних і різнохарактерних вправ на станціях функціонального тренування. Серед загальнорозвивальних вправ є багато таких, які сприяють розвитку рухливості у суглобах. Це різні похилі обертання, махи, які виконуються з найбільш можливою амплітудою.

Спеціальна рухливість у суглобах розвивається у процесі виконання спеціальних вправ на станціях з переважним впливом «на розтягування» або «на гнучкість». Вправи бойового хортингу «на гнучкість» можуть бути активними і пасивними, тобто виконуватися самостійно, за допомогою партнера або обтяження. Активні, у свою чергу, діляться на вправи, які виконуються без обтяжень, і з обтяженнями (гантелями, набивним м’ячем, гирями, грифом від штанги тощо).

Вправи «на гнучкість» виконуються на станціях функціонального тренування з різною швидкістю: повільно – малопідготовленими співробітниками правоохоронних органів, швидко – добре підготовленими співробітниками, які є кваліфікованими спортсменами бойового хортингу.

Махові рухи виконуються у вигляді одноразових та повторних рухів кінцівками. Використання при цьому інерції руху дозволяє підвищити їх ефективність. На станціях функціонального тренування співробітників правоохоронних органів обтяження використовуються:

по-перше, для збільшення навантаження;

по-друге, для збільшення амплітуди (за допомогою руху за інерцією);

по-третє, для створення ефекту розтягування напруженого м'яза.

Численні дослідження показали, що фізичні вправи бойового хортингу з обтяженнями є більш результативними у порівнянні з іншими вправами. Ускладнення для розвитку гнучкості повинні застосовуватися обережно, особливо коли вправа виконується швидко або у холодну погоду на хорті чи спортивному майданчику.

В процесі виховання у співробітників правоохоронних органів гнучкості на станціях функціонального тренування з бойового хортингу застосовуються також пасивні вправи, у яких рухи здійснюються за допомогою партнера.

Фізичні вправи бойового хортингу з переважним впливом «на розтягування» слід виконувати, поступово збільшуючи амплітуду. Особливо треба бути обережним при збільшенні амплітуди у пасивних вправах і вправах з обтяженнями на відкритому повітрі. Для досягнення більшої амплітуди рухів у спеціальних вправах доцільно використовувати будь-яку предметну мету (торкнутися носком махової ноги високо розміщеної планки тощо). Виховання гнучкості на станціях функціонального тренування повинно бути завжди запрограмованим у взаємозв'язку з вихованням сили.

При програмуванні комплексу вправ бойового хортингу, спрямованих на розвиток у співробітників правоохоронних органів фізичних якостей, важливо пам'ятати, що організм добре пристосовується до швидкісної напруги і значно гірше переносить навантаження, що вимагають прояву витривалості і сили. Для розвитку витривалості сили у більш молодому віці (18–23 роки) хороших результатів можна очікувати від поєднання різних станцій функціонального

тренування, спрямованих на розвиток силової витривалості у чергуванні зі станціями, що розвиває спритність, швидкість і гнучкість.

Підбираючи і складаючи комплекс фізичних вправ з бойового хортингу для функціонального тренування співробітників правоохоронних органів, слід враховувати відмінності функціональних можливостей організму жінок і чоловіків. Фізичні навантаження для жінок повинні бути меншими як за обсягом, так і за інтенсивністю у порівнянні з навантаженнями, використовуваними на заняттях функціонального тренування з чоловіками.

Таким чином, при правильному підході, функціональне тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу спрямоване на розвиток всього організму у цілому, зміцнення органів і систем, а також підвищення їх функціональних можливостей.

### 3.4. Особливості тренувального навантаження з бойового хортингу співробітників правоохоронних органів за методом функціонального тренування

Численні наукові роботи та особистий тривалий досвід тренерської діяльності педагогічного колективу Національної федерації бойового хортингу України дозволяють говорити про надзвичайну роль тренувального навантаження у підготовці співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу різної кваліфікації. Правильне планування і реалізація запланованого навантаження на певні періоди тренувального циклу, як правило, значною мірою сприяє підвищенню рівня функціональної підготовленості та досягненню високих спортивних результатів.

У науково-методичній літературі подаються рекомендації або поради стосовно тренувальних навантажень, що дають можливість досягти певних позитивних результатів, і у такому разі вважається, що дане тренувальне навантаження за характером та обсягом, інтенсивністю та іншими показниками є ефективним. Безумовно, тренувальні навантаження слід вважати ефективними у тому разі, коли вони сприяють підвищенню специфічної спортивної працездатності співробітників правоохоронних органів або збереженню у них вже набутої спортивної форми відповідно до специфіки бойового хортингу. У даному випадку мова йде про навантаження у тренувальному процесі, що дає ефект тренування та підвищення спортивної майстерності.

За переважною направленістю тренувального ефекту фізичні вправи бойового хортингу поділяють на:

швидкісні: виконання вправ з високою і максимальною швидкістю, без обтяжень або з незначними обтяженнями, які спрямовані на збільшення частоти рухів і прояву швидкості у виконанні поодиноких рухів;

силові: виконання вправ зі значним обтяженням без ознак прискорення або в ізометричному режимі, які спрямовані на збільшення суто силових можливостей;

швидкісно-силові: виконання вправ з незначними обтяженнями на початку тренувального процесу до 75 % від максимальних значень на етапах спортивного вдосконалення, за умови дотримання субмаксимальних та максимальних

швидкостей під час виконання вправи, або без обтяження з виявленням значної потужності, наприклад стрибкові, стартові вправи з елементами змагань тощо;

вправи вибухового характеру: виконання вправ з 50–75 % від максимальних зусиль з ознаками прискорення або без обтяження поліметричним методом, у якому використовується не маса обтяження, а його кінетична енергія. Як приклад, можна навести стрибки з доступної висоти у низ з наступним вистрибуванням вгору;

вправи на витривалість: здатність співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу тривалий час виконувати ефективно вправу без явного зниження інтенсивності виконання, зберігаючи при цьому втому.

На практиці в бойовому хортингу витривалість поділяють на загальну (аеробну) і спеціальну (анаеробну), але цей поділ з певними варіантами можна застосовувати до певних видів тренувальної підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу циклічного характеру: біг на середні і довгі дистанції, лижний, ковзанярський, велосипедний марш (шосе) тощо. Насправді видів витривалості у спортивній практиці бойового хортингу, у тому числі й у функціональному тренуванні, нараховується значно більше. До них можна віднести локальну регіональну, глобальну, статичну, динамічну, швидкісну, силову, сенсорну та інші види витривалості.

Вправи на гнучкість і спритність тісно пов'язані з іншими руховими якостями залежно від виду спортивної діяльності у їх комплексному виявленні.

Функціональна підготовка співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу спрямована на розвиток комплексних рухових якостей, особливо на початкових етапах спортивної діяльності, є ефективною і в роботи зі співробітниками, які є спортсменами високої кваліфікації, за умови значного збільшення спеціальних вправ у тренувальному комплексі, або характер виконання підготовчих вправ за інтенсивністю повинен мати максимальну відповідність спортивній вправі.

Загальновизнаним у спортивній практиці бойового хортингу є розвиток комплексних рухових якостей під час функціонального тренування співробітників правоохоронних органів. Ця теза є однією з особливостей тренувального навантаження у функціональному тренуванні. Також відомо, що головним чинником впливу на розвиток рухових якостей є фізичне навантаження, яке отримує співробітник – спортсмен бойового хортингу під час виконання прийомів сутички та спеціальних фізичних вправ одноборства.

Звичайно, комплекс вправ, складений для використання у функціональному тренуванні, безпосередньо матиме вплив на характер і міру навантаження. Навантаження, що складається з різноманітних фізичних вправ у кожному тренуванні, безумовно, буде відрізнятися від характеру навантаження, яке складається з однонаправлених фізичних вправ, наприклад, вправи на витривалість у загальноприйнятих заняттях спортсмена бойового хортингу з загальної фізичної підготовки, а саме: бігу, лижної підготовки, плавання і інших видів підготовки, при цьому надзвичайно важливо розуміти, які внутрішні зрушення в організмі співробітника викликає те чи інше тренувальне навантаження.

Обсяг та інтенсивність різних вправ – це два основні чинники, що складають навантаження, вони утворюють свого роду зовнішній бік тренувального навантаження, а внутрішній бік характеризується величиною і характером фізіологічних і біохімічних змін організму спортсмена. Внутрішні зрушення залежать від суміжних вправ та їх спрямованості, дозування, цінності, інтервала відпочинку та інших чинників.

Навантаження, яке впливає на організм співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу під дією фізичних вправ, можна виразити як співвідношення між інтенсивністю і обсягом зовнішнього навантаження.

Однонаправлені вправи (силові, швидкісні тощо) викликають в організмі більш глибокі та суттєві зміни, ніж вправи комплексної дії.

Застосування у тренуванні достатньо непідготовлених співробітників дуже напружених і найбільш потужних тренувальних стимулів призведе до швидкої адаптації до цих засобів і до вичерпання пристосувальних можливостей організму. Внаслідок цього вже у наступному тренувальному циклі або тренувальному році співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу слабо реагує на ті самі навантаження, які могли б бути надзвичайно ефективними, якби інструктор раніше не застосовував жорстких методів під час попереднього тренування.

Виходячи з вищезгаданого, можна говорити про високу ймовірність виникнення перевантажень, перетренування у разі впровадження функціонального тренування у систему підготовки співробітників правоохоронних органів. Впровадження функціонального тренування на всіх етапах попередньої спортивної підготовки і спеціалізації в бойовому хортингу мало б велике значення у створенні того необхідного фундаменту (комплексний розвиток рухових якостей, здатність організму до перенесення адекватних навантажень, зміцнення внутрішніх органів і систем організму, розвиток капілярної системи тощо), на якому у подальшому можна буде застосовувати більш жорсткі методи тренування, не турбуючись про передчасні негативні зміни в організмі вже підготовлених спортсменів бойового хортингу.

Функціональні тренування співробітників правоохоронних органів, як ніякі інші організаційно-методичні підходи і методи, надають можливість поступового і паралельного зростання обсягу та інтенсивності навантаження у тренувальному процесі. Ці проблеми відомі всім інструкторам і навіть співробітникам. Вони надзвичайно актуальні, і їх вирішенням займаються теоретики та інструктори – практики.

Між інтенсивністю та обсягом навантаження існує зворотний пропорційний зв'язок. Тому ніколи не вдається поєднати максимальні або близькі до них за інтенсивністю зусилля з великим обсягом роботи. Інструктор має також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дієвим лише тоді, коли воно має необхідний раціонально виміряний і адекватний обсяг.

Важливим є те, що поступове і планомірне зростання тренувального навантаження у функціональному тренуванні співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу сприяє зростанню результативності рухових

якостей. Виявлено стійке зростання результативності в усіх вправах швидкісно-силового характеру, сили і силової витривалості, швидкості та інших комплексних рухових якостей на заняттях з бойового хортингу зі співробітниками правоохоронних органів протягом тренувального року за умови дворазових чи триразових занять на тиждень.

При цьому слід зазначити, що зі зростанням навантаження, паралельно зростають і результати у вправах, в яких виявляються комплексні рухові якості. Це надзвичайно важливо, оскільки цим підтверджується позитивний вплив дворазових і триразових занять на тиждень, які є обов'язковими у сталому розвитку спортивної майстерності співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу та у фізичній підготовці співробітників.

Найбільш точною мірою визначення максимального навантаження може бути відповідь організму в цілому або його окремих систем для тих, хто застосовує навантаження. Судити про величину тренувального навантаження співробітників правоохоронних органів можна за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоти та глибини дихання, хвилинного ударного об'єму серця, кров'яного тиску, а також у разі застосування педагогічного контролю за тими, хто тренується у спортивних залах бойового хортингу.

До педагогічного контролю слід віднести: потовиділення, почервоніння, блідість, погіршення координації рухів тощо. ЧСС має широке застосування у визначенні тренувального навантаження та його інтенсивності. ЧСС – це ефективний засіб контролю за фізичним навантаженням, який успішно застосовується інструкторами бойового хортингу безпосередньо під час тренувань. На думку багатьох вчених, частота серцевих скорочень є надзвичайно точним інформативним показником зрушень в організмі співробітників правоохоронних органів, які займаються фізичними вправами, а також після виконання тренувальної роботи.

В бойовому хортингу частота серцевих скорочень залишається одним з основних показників, за яким є можливість опосередковано визначати, які енергетичні перетворення склалися в організмі і відносного точно доповнювати лабораторні дослідження.

У процесі тренувальної роботи частота серцевих скорочень лінійно пов'язана в діапазоні 130–170 уд/хв із вживанням кисню, потужністю роботи, швидкістю пересування, а у діапазоні 150–180 уд/хв – з накопиченням молочної кислоти у м’язах.

Доцільно у процесі тренувальних занять співробітників правоохоронних органів частіше зіставляти зрушення у частоті пульсу зі зміною спортивних результатів, що, у свою чергу, дає систематичну можливість отримувати термінову інформацію про функціональний стан співробітника шляхом інтегральної оцінки функціональних даних, що сприяє покращенню ефективності управління тренувальним процесом.

Якщо у тренувальному процесі без застосування функціонального тренування контроль за функціональним станом співробітників правоохоронних органів за допомогою частоти серцевих скорочень відбувається, як правило, у кінці певного тренувального циклу або просто у певні періоди, то з застосуванням

функціонального тренування, вимір ЧСС є невід'ємною частиною тренувального процесу (впродовж занять, заміряється ЧСС до занять у стані спокою, після виконання кожного циклу вправ та через три хвилини відпочинку), що, поліпшує контроль за функціональним станом співробітників, які тренуються.

Таким чином, частота серцевих скорочень є невід'ємною складовою науково-методичного підходу в організаційно-методичному забезпеченні функціонального тренування з бойового хортингу. Це – важлива особливість функціонального тренування співробітників правоохоронних органів та контролю за їх фізичними навантаженнями.

При всій різноманітності набору фізичних вправ та їх спрямованості у комплексах функціонального тренування всі вони, як правило, взаємопов'язані між собою, але це твердження у повній мірі стосується молодих співробітників, які мають невеликий тренувальний досвід. Взаємозв'язок різних вправ може мати позитивний або негативний характер. Наприклад, виконання вправ на «біцепси» з обтяженням на етапах спортивної спеціалізації та спортивного вдосконалення буде негативно впливати на техніку виконання кидків, а виконання вправ на «трицепси» – позитивно.

Однак, мова у даному випадку йде не тільки про фізичні вправи, а й про рухові якості. Наприклад, розвиток загальної витривалості у підготовчому періоді тренувального процесу співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу позитивно впливає не тільки на розвиток спеціальної витривалості, а й позитивно впливає на інші рухові якості.

У функціональному тренуванні співробітників правоохоронних органів інструкторів з бойового хортингу цікавить позитивний ефект вдосконалення комплексних рухових якостей.

Загальновизнано, що на початку заняття бойовим хортингом, розвиток однієї рухової якості позитивно (неоднаковою мірою) впливає на іншу. Це явище, коли зміни результату в одній вправі чи руховій якості впливає на зміни результату в іншій вправі чи руховій якості, отримала назву «перенесення тренованості».

Вплив тренованості може бути позитивним і негативним.

Позитивний вплив рухових якостей спостерігається у тому випадку, коли результати покращуються одночасно в різних рухових якостях.

Негативний вплив спостерігається у тому випадку, коли покращення результатів в одній вправі призводить до погіршення результатів у іншій вправі.

Позитивний вплив може бути *однорідним* і *різнорідним*.

**Однорідним позитивним впливом** слід вважати такі зрушення, коли відбувається підвищення рівня однієї рухової якості у фізичних вправах, що застосовувалися, і не застосовувалися у функціональному тренувальні співробітників правоохоронних органів. Наприклад, покращення показників у присіданнях на одній нозі покращує показники у стрибках з місця та в інших вправах.

**Різнорідним позитивним впливом** слід вважати такі зрушення у розвитку однієї рухової якості, які позитивно впливають на зміну рівня інших рухових якостей. Наприклад, розвиток у співробітників правоохоронних органів силової

витривалості може позитивно вплинути на покращення показників абсолютної сили у спортсменів-початківців і у тих вправах, які потребують витривалості.

**Негативний різнорідний вплив** спостерігається у тому випадку, коли збільшення показників однієї рухової якості впливає на зменшення показників іншої рухової якості.

Велике значення у практиці бойового хортингу має так званий непрямий вплив, який досягається за рахунок загальнопідготовчих вправ. Загальнопідготовчі вправи відіграють велику роль у поліпшенні рухових якостей співробітників правоохоронних органів, особливо у підготовчому періоді на початкових етапах спортивної підготовки. Загальнопідготовчі вправи повинні за своєю питомою вагою поступово змінюватися на цілеспрямовані різнорідні вправи зі зростанням спортивної майстерності співробітників.

Функціональне тренування за своєю суттю є сприятливою формою у позитивному використанні загальнопідготовчих вправ, особливо на початку спортивної діяльності співробітників правоохоронних органів у бойовому хортингу тому, що комплексне застосування різних фізичних вправ у кінцевому підсумку спрямоване на виховання комплексних рухових якостей.

У багаторічному плануванні тренувального процесу в бойовому хортингу надзвичайно важливо постійно застосовувати фізичні вправи від загальнопідготовчих до спеціальних, збільшуючи питому вагу останніх від першого до останнього етапу.

Подібний підхід у застосуванні фізичних вправ повинен мати місце й у функціональному тренувальні співробітників правоохоронних органів: необхідно йти від простих, доступних вправ без обтяження з поступовим їх структурно-динамічним ускладненням, а з покращенням підготовленості додавати обтяження у вигляді медболів, гантель, гумових амортизаторів тощо. До ускладнень проведення прийомів бойового хортингу слід віднести: вихідне положення, амплітуду виконання, додаткове обстеження, інтенсивність виконання прийомів тощо.

## 3.5. Організація занять з бойового хортингу з метою підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів

Одним з головних завдань у процесі функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу є всебічна фізична підготовка, у процесі якої необхідно вирішувати такі завдання, як підвищення професійно-прикладної фізичної підготовленості, зміцнення здоров’я, формування правильної постави, підвищення функціональних можливостей організму, набуття необхідних можливостей та навичок, що пов’язані з життєдіяльністю та з урахуванням професійно-прикладної підготовки спеціалістів правоохоронної галузі за фахом. А тому, під час складання комплексів функціонального тренування співробітників правоохоронних органів необхідно враховувати зазначені завдання.

Організаційно-методична побудова занять бойовим хортингом зі співробітниками правоохоронних органів буде залежати від завдань, що стоять

перед тренувальним процесом у відомчому підрозділі. Організація функціонального тренування на заняттях бойовим хортингом можлива за наявності певних умов, пов'язаних з місцем його проведення, наявністю інвентарю, необхідністю попередньої підготовки та ознайомлення співробітників з новою організаційною формою.

В умовах занаття бойовим хортингом форма організації занять з метою підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів набуває особливого значення, оскільки дозволяє великому числу співробітників займатися одночасно і самостійно, використовуючи максимальну кількість інвентарю та обладнання.

Функціональне тренування, введене в тренувальний процес співробітників правоохоронних органів, підвищує моторну і емоційну щільність занять, робить заняття більш різноманітними і цікавими для співробітників, даючи простір індивідуальним можливостям та особистій ініціативі.

Час, запланований на проведення функціонального тренування, визначається з розрахунку всього обсягу часу, виділеного для проведення загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, і коливається у залежності від рішення керівництва відомчих підрозділів. Функціональне тренування у залежності від кількості станцій укладається у відповідний ліміт часу при великій моторній щільності, що особливо важливо під час проведення занять.

Залежно від поставлених завдань, функціональне тренування співробітників правоохоронних органів можна планувати у підготовчій, основній або заключній частині тренування (заняття). Його побудова буде також залежати від контингенту співробітників, пори року, фізичної підготовленості і рівня технічної майстерності спортсменів кожної групи. Включення його у підготовчу частину заняття пов'язане з майбутньою ще більш інтенсивною роботою в основній його частині, що вимагає великої напруги, зусиль в освоєнні певних умінь і навичок різних рухів. Роль такого комплексу полягає у підготовці організму співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу до професійної діяльності правоохоронного спрямування і носить характер вправ, що підводять до основної частини заняття.

Застосування функціонального тренування в основній частині заняття пов'язано з розвитком фізичних якостей в умовах, коли організм ще не втомився і готовий виконувати роботу у великому обсязі та оптимальних умовах навантаження. Комплекси, що входять в основну частину заняття з бойового хортингу, носять загальнорозвивальний характер із силовою спрямованістю, органічно пов'язані з професійно-прикладною та спеціальною підготовкою співробітників правоохоронних органів. В таких програмах міститься багато силових та швидкісно-силових вправ.

У заключній частині заняття комплекс функціонального тренування планується рідше і в основному тоді, коли щільність навантаження на занятті недостатня. Мета таких комплексів – вдосконалення, закріплення і повторення пройденого матеріалу основної частини заняття.

Функціональне тренування співробітників правоохоронних органів на заняттях з бойового хортингу добре ув'язується з програмним матеріалом з різних видів підготовки, а саме: вправ з легкої атлетики, спортивних ігор і гімнастики, що сприяє підвищенню не тільки щільності заняття, а й позитивно впливає на організм у цілому. Ефективність концентрації навантаження дозволяє у найкоротший термін успішно розвивати загальну і спеціальну фізичну підготовку.

Надзвичайно важливим в організації занять функціонального тренування співробітників правоохоронних органів є повне усвідомлення інструктором суті функціонального тренування як організаційно-методичної форми занять. Неврахування хоча б одного з компонентів як в організації, так і у методиці побудови функціонального тренування може звести нанівець ефективність даної форми занять фізичними вправами у процесі тренування з бойового хортингу.

Інструктор має чітко уявляти спрямованість тренувальних занять співробітників правоохоронних органів у цілому, у тому числі і функціонального тренування, як невід'ємної складової таких занять на певний період, місяць, півріччя, тренувальний рік.

Під час організації занять співробітників правоохоронних органів з функціонального тренування необхідно враховувати *умови проведення занять:* наявність спортивної зали, інвентаря, допоміжних пристосувань, кількість співробітників на заняттях, присутність навчально-тренувальних груп в одній залі.

Функціональне тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу слід поділити на чотири основних види:

функціональне тренування за методом безперервно-потокової вправи;

функціональне тренування за методом інтервальної вправи екстенсивним та інтенсивним варіантами;

функціональне тренування за повторним методом;

тренувальні заняття за типом функціонального тренування.

Перші три види функціонального тренування співробітників правоохоронних органів в організації суттєво не відрізняються, хоча, звичайно, деталізовані відмінності є.

Відносно тренування за типом функціонального тренування, то тут відмінності суттєві. Справа у тому, що у цьому випадку необхідна мінімальна організація для проведення занять.

За умов проведення тренувальних занять, можна використовувати як індивідуальне (одна особа виконує вправу на певній станції), так і групове виконання завдань (вправу виконують одночасно декілька осіб).

Індивідуальне виконання завдань зустрічається частіше і застосовується у тому випадку, коли група невелика (до 10–12 осіб). Кожен співробітник може сам на окремій станції виконувати вправу із довільною кількістю повторів. Якщо група велика (20–30 осіб), доцільно її розділити на підгрупи (однакові за підготовленістю), і у такому випадку одну вправу будуть виконувати 3–6 осіб одночасно за умови, що комплекс функціонального тренування для співробітників правоохоронних органів буде складатися з 10–12 вправ.

У цьому випадку на кожній станції має бути у достатній кількості інвентар та знаряддя, або ж треба підбирати вправи без додаткових обтяжень. В останньому

варіанті кількість повторів на тій чи іншій вправі призначається однаковим для всіх, а частіше встановлюється регламентована робота з чітко визначеним часом роботи і відпочинку.

Заняття за типом функціонального тренування можна проводити безперервно-потоковим та інтервальним методами з чітко регламентованим часом роботи і відпочинку.

У практиці спортивного тренування співробітників правоохоронних органів частіше зустрічається *інтервальний метод з дозуванням:* 15 с – робота, 30–45 с – відпочинок.

Для чіткого проведення занять за *інтервальним методом* необхідно всю групу (30 осіб) розділити на підгрупи по три особи та закріпити за ними номер вправи (станції), з якого починається функціональне тренування. Номер вправи і номери підгруп, що їм надаються, можуть співпадати, а можуть і не співпадати, головне, щоб всі підгрупи виконували наступну вправу, рухаючись один за одним по колу в одному напрямку. Якщо, наприклад, підгрупі надається порядковий № 5, то вона починає функціональне тренування з вправи № 5 і закінчує повне коло вправою № 4, якщо підгрупа починає тренування з вправи № 1, то закінчує на останній вправі комплексу і так далі.

Функціональне тренування співробітників правоохоронних органів починається після розминки, підготовчої частини 5–8 хв, яка складається з бігу 3–5 хв та вправ загальнорозвивального характеру. Після розминки інструктор подає сигнал «Приготуватися», за яким усі підгрупи займають своє місце, тобто стають на «свою станцію». За сигналом свистка або іншим сигналом починається виконання вправ усіма учасниками тренування одночасно. Наступний сигнал свистка означає кінець виконання вправи.

Відпочинок протягом 30–45 с є достатнім для переходу до наступної станції. За 5 с до початку виконання вправи подається команда «Приготуватися», що означає зайняти місце і відповідне вихідне положення для виконання чергової вправи. Зазначений порядок організації і проведення функціонального тренування відповідає інтервальному методу з регламентованим часом виконання вправи і відпочинку.

Виконання вправ за методом безперервної потокової роботи відбувається без подання інструктором сигналів. У цьому випадку співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу чи підгрупа самостійно переходить до наступної станції і без відпочинку починає її виконувати. Як правило, за цим методом встановлюється цільовий час проходження одного циклу та всього функціонального тренування, яке може складатися з двох або трьох циклів.

*Збільшення навантаження* може відбуватися за рахунок кількості проходження циклів на одному із занять:

на першому тижні занять – 1 коло;

на другому тижні занять – 2 кола;

на третьому тижні занять – 3 кола;

у подальшому цей цикл повторюється.

Право на існування і практичне застосування мають і інші схеми підвищення тренувальних навантажень. Наприклад, за наведеною схемою можна проводити заняття і один раз на тиждень. Для добре фізично підготовлених співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, наведена схема може мати місце тривалий час (2 рази на тиждень) з додатковим застосуванням інших різновидів функціонального тренування.

Таким чином, можна зробити висновок, що зазначена схема підвищення тренувальних навантажень зручна для тренувального процесу, яким передбачено 3 і більше занять на тиждень. За умови проведення занять 2 рази на тиждень ця схема може мати місце, але краще практикувати сталу схему: 2–3 цикли на кожному занятті, що частіше зустрічається у практичній діяльності.

Надзвичайно важливо підібрати такі вправи, щоб за 15 с можна було виконати 10–12 повторів у середньому темпі. Тривалість відпочинку між колами – 3 хв.

Такий вид тренування дуже часто застосовують співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу в підготовчому періоді. Тренувальні навантаження на організм недостатньо підготовлених співробітників надзвичайно великі, і часто доводиться спостерігати неадекватність запропонованого навантаження відповідно до підготовленості співробітників. У виборі навантаження дуже легко можна припуститися помилки у зв'язку з недооцінкою комплексності та сумарної дії 10–12 підібраних фізичних вправ.

У системі підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, з метою підвищення навантаження або інтенсифікації тренувального процесу, за умови застосування функціонального тренування (за типом функціонального тренування) можна організовувати дещо по-іншому, якщо застосовувати метод безперервної потокової роботи. Доцільно впровадити змагання між підгрупами проходження всіх станцій, особливо коли на заняттях заплановано 2–3 цикли. У такому випадку сигнал подається тільки на початку тренування і фіксується під час проходження кожного циклу, за умови виконання з повною амплітудою кожної вправи з повторенням до 10 разів.

На кожній станції співробітники виконують вправи один за одним (по черзі у певному порядку) 3–5 співробітників до 10–12 повторів. Після закінчення всіма спортсменами вправи на даній станції, підгрупа може переходити на наступну станцію.

Таким чином, тривалість відпочинку співробітників правоохоронних органів буде залежати від кількості осіб, що складають підгрупу. Неважко підрахувати що для виконання 10-ти повторів необхідно приблизно 15 с. Перемноживши 15 с на кількість осіб у підгрупі, отримуємо чистий час відпочинку між виконанням вправ. До того ж, необхідно врахувати перехід до наступної станції. Отже, у сумі отримуємо 60–70 с за умови наявності трьох осіб у підгрупі.

Позитивними у такому виді тренування можна вважати часті зміни вправ комплексу, тобто комплекс може бути непостійним, а час від часу змінюватися, і завдяки добре організованій наочності (наявності табличок) співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу можуть виконувати вправи «з листа», але попередня інформація і показ правильного виконання вправ

інструктором повинні мати місце. Позитивним, без сумніву, є і постійний припис вправ комплексу, що сприяє засвоєнню певних рухових навичок та досконалому вивченню цих вправ.

Слід пам'ятати, що заняття з бойового хортингу за типом функціонального тренування відрізняються від звичайного тренування не за формою, а за змістом і, насамперед, чітким індивідуальним дозуванням навантаження.

З метою правильної організації занять з функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу необхідно:

визначитись з методом, бо від його вибору буде залежати спрямованість тренувального процесу;

підібрати вправи комплексу, їх кількість;

забезпечити наочність вправ (інформаційні таблички);

підготувати необхідний інвентар, обладнання;

навчити співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу правильно робити замірювання частоти пульсу пальпаторним методом;

на першому занятті, після ознайомлення і випробування вправ комплексу, розповісти про фізіологічний вплив фізичних вправ на організм спортсмена.

Із зазначених організаційних заходів не можна виділити, які є головними, а які – другорядними. Недоробка хоча б одного пункту в підготовці до впровадження функціонального тренування може звести нанівець ефективність самого тренувального процесу.

Методи вправи базуються на співвідношенні часу виконання вправи та відпочинку, а також обсягу й інтенсивності роботи. Останній фактор значною мірою визначає вид і ступінь навантаження.

Однак, методи виконання загальнорозвивальних, підготовчих і спеціально-підготовчих вправ у функціональному тренуванні співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу мають свої особливості тому, що у даному випадку існує багато впливових факторів на *кінцевий результат*, з яких слід виділити:

кількість циклів у функціональному тренуванні;

кількість підходів на кожній станції (вправі);

кількість повторів у підході;

тривалість виконання вправи;

темп виконання вправи;

величина обтяжень;

час відпочинку між виконанням вправ;

час відпочинку між циклами у функціональному тренуванні.

Зі зміною одного, а тим більше декількох чинників, що формують визначення методу вправи, змінюється тренувальний ефект, його специфічний вплив на організм.

По суті, для кожного методу вправи можна визначити характер навантаження і фізіологічний вплив на організм тих співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, хто займається у функціональному тренуванні і, звичайно, тренувальний ефект, за умови дотримання певних методичних рекомендацій у тренувальному процесі.

Аналізуючи становлення функціонального тренування у науково-методичній літературі та практичній діяльності кращих інструкторів з бойового хортингу, можна зазначити, що функціональне тренування не обмежується класичними варіантами, які описані у науково-методичній літературі. У практичній діяльності в силу різних обставин та у результаті творчих пошуків можна виокремити різні за змістом і направленістю різновиди функціонального тренування співробітників правоохоронних органів. Звичайно, їх можна умовно віднести до певного методу, за яким рекомендується проводити тренування з бойового хортингу.

Функціональне тренування співробітників правоохоронних органів, здійснюване в умовах заняття з бойового хортингу, являє собою цілісну самостійну організаційно-методичну форму занять, і в той же час не зводиться до якогось одного методу. Воно включає ряд приватних методів строго регламентованих вправ з виборчим і загальним впливом на організм співробітника.

Розрізняють такі основні *різновиди функціонального тренування* співробітників правоохоронних органів:

за методом безперервної вправи (переважна спрямованість на витривалість);

за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силову і швидкісну витривалість;

за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силу, спритність і спеціальну витривалість).

Функціональне тренування співробітників правоохоронних органів з бойового хортингу *за методом безперервної вправи* проводиться без перерв і складається з декількох повторень проходження циклу в залежності від кількості станцій.

Усі варіанти функціонального тренування співробітників правоохоронних органів за методом безперервної вправи можна застосовувати на заняттях з різних видів підготовки спортсменів бойового хортингу: вправ з легкої атлетики, спортивних ігор, лижної підготовки та гімнастики, а також для різних професій, пов'язаних з активною фізичною працею.

Функціональне тренування співробітників правоохоронних органів, організоване *за методом інтервальної вправи* з жорсткими інтервалами відпочинку, проводиться з короткими перервами, так званими дієвими паузами між вправами, а також і між циклами. Цей різновид має *три варіанти*: у першому і другому спортсмени займаються на станціях по 15 с з постійною перервою у 30–45 с. Час відпочинку залежить від величини фізичного навантаження під впливом обраної вправи і фізичної підготовленості співробітників правоохоронних органів. Чим вище інтенсивність вправ, тим успішніше буде розвиватися у співробітників максимальна сила, а також такі комплексні фізичні якості, як швидкісна сила і швидкісна витривалість.

При виконанні роботи за першим і другим варіантами функціонального тренування треба стежити і добиватися від співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу чіткого виконання вправ у середньому

тренувальному темпі. Захоплення максимальним темпом на шкоду та падіння точності виконання вправ є неприпустимим.

У третьому варіанті співробітники виконують вправи на станціях протягом 30 с з постійною 30-секундною перервою. При підборі вправ для третього варіанту необхідно передбачити комплекси з таких вправ, які співробітники змогли б виконувати протягом 30 с тренувальної роботи без особливого поспіху з допустимою точністю.

Досвід практичної роботи у відомчих силових підрозділах показав, що застосування функціонального інтервального тренування співробітників правоохоронних органів з паузами відпочинку на початку заняття замінює розминку із загальнофізичної підготовки під час проходження одного циклу.

Проходження 2–3 цикли в основній частині заняття вирішує, крім завдань загальної фізичної підготовки, ще й завдання цілеспрямованого професійно-прикладного розвитку фізичних якостей комплексного характеру, таких, як спеціальна витривалість, швидкісна сила, а також силова витривалість.

Функціональне тренування співробітників правоохоронних органів, організоване за методом інтервальної вправи з повними паузами відпочинку при інтенсивно-інтервальній роботі з потужністю до 75 % від максимальної, є різновидом інтервального тренування, цільове призначення якого направлене на розвиток швидкісної сили, швидкісної і силової витривалості і має два варіанти.

У першому варіанті на кожній станції тривалість виконання 10–15 с з паузами відпочинку 30–90 с, які залежать від тренувального ефекту навантаження. Підвищення навантаження йде за рахунок скорочення тренувального часу з 15 до 10 с за умови збереження колишньої кількості повторень, але за більш короткий час.

У другому варіанті робота на кожній станції не обмежена часом і кожну вправу слід повторювати максимум 8–10 разів у середньому темпі, а пауза відпочинку коливається від 30 до 180 с у залежності від тренувального ефекту навантаження. Підвищення навантаження йде також, як і у першому варіанті, за рахунок виконання вправ у більш швидкому темпі при постійному інтервалі відпочинку. Під час відпочинку застосовуються вправи на розслаблення і розтягування для кращого відновлення сил і підготовки організму до чергової роботи. Цей методичний варіант може бути також застосований на заняттях з правоохоронцями, професія яких пов'язана з активною фізичною працею, а також у змішаних групах, де жінки у цей час виконують інше посильне для них завдання.

При використанні на заняттях з бойового хортингу функціонального тренування за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку кількість співробітників правоохоронних органів на станціях підбирається така, яка дає можливість виконувати вправи одному–двом співробітникам, відпочивати і виконувати вправи на розслаблення іншим таким чином, щоб не порушувався повний цикл роботи і відпочинку. При такій організації на одній станції може перебувати відразу до 4 співробітників. Така форма організації занять формує в співробітників навички взаємодопомоги. Вони вчаться вести взаємний контроль за кількістю повторень вправ і особливо спостерігати з боку за якістю виконання станційних завдань.

Функціональне тренування співробітників правоохоронних органів за методом інтенсивно-інтервальної роботи з повним інтервалом відпочинку відрізняється від попередніх методів і їх варіантів щодо організації проведення. Співробітники на кожній станції займаються у повному обсязі одночасно, а виконують завдання по черзі. При цьому організація процесу функціонального тренування може бути звичайною, що включає проходження одного або більше циклів, або специфічною, коли кожну вправу на станції виконують серіями до трьох разів, а потім відбувається перехід до наступної станції.

Застосування цього методу в усіх його варіантах направлене на вдосконалення у співробітників швидкісної сили і швидкісної витривалості.

Для занять за типом функціонального тренування співробітників правоохоронних органів з використанням методів безперервної та інтервальної вправи в теорії і методиці бойового хортингу пропонується така організаційно-методична форма занять, яка, подібно до функціонального тренування, містить всі основні його компоненти і в той же час є гранично спрощеною і доступною.

Пропонований підхід до реалізації функціонального тренування співробітників правоохоронних органів у рамках заняття з бойового хортингу дає можливість зосередити увагу співробітників на виконанні вправ на станціях, ознайомитися і вивчити чергову вправу під час переходу до чергової станції, відпочивати на них, не відволікаючись на запис результатів в індивідуальні або групові картки, і диференціювати навантаження за рахунок різних варіантів виконання вправ.

Інструктор у цей час має можливість зосередити свою увагу на організації контролю за ходом проведення функціонального тренування співробітників правоохоронних органів, надавати допомогу окремим співробітникам у виправленні помилок при виконанні окремих вправ. Це важливо, коли співробітники ще не ознайомлені з основами функціонального тренування.

Для заняття за типом функціонального тренування з використанням методу безперервної вправи можна застосувати 10–15 станцій у залежності від забезпечення інвентарем співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу на кожному конкретному занятті. Підбирати вправи при початковому навчанні необхідно прості, не пов'язані з освоєнням складних навичок.

Навантаження розраховуються практичним шляхом. У розрахунок береться часовий відрізок у 15–30 с. Дозування визначається максимальним і мінімальним числом вправ, що виконуються на кожній станції. Наприклад, максимальне число піднімання гантелі вагою 8–10 кг складається у середньому в одній групі – 20–30 разів за 30 с. У цьому випадку спільне завдання для групи буде: максимальне – 30 разів, мінімальне – 15 разів. При цьому потрібно стежити за тим, щоб виконання вправ на різних станціях займало однаковий час, включаючи і переходи.

Послідовність переходу може визначатися:

1) самими учнями (командирами груп) при наявності вільних станцій;

2) за заведеним порядком (проти годинникової стрілки).

Другий спосіб послідовності переходу в організаційному відношенні є кращим тому, що порушує чергування навантаження і відпочинку на різні групи м'язів, враховані при підборі комплексів.

Доцільність подальшого застосування комплексу буде залежати від правильного співвідношення навантаження і відпочинку, а також послідовності підбору вправ. Підвищувати навантаження можна шляхом ускладнення комплексів, а також за рахунок збільшення проходження кількість циклів. При проходженні більше одного циклу необхідно давати співробітникам перерву (3–5 хв), яка використовується інструктором для повторного вимірювання пульсу, розбору помилок, а також проведення заходів виховного характеру.

Співробітник самостійно може простежити, за своїм фізичним розвитком, регулярно вимірювати свій пульс. При успішній адаптації організму, пульсова крива йде у бік зменшення, а пульс у спокої стає рідше, що, безумовно, пов'язано з більш економічною роботою серця.

Під час заняття за типом функціонального тренування співробітників правоохоронних органів з використанням інтервального методу можна включати у комплекс також для співробітників до 10–15 станцій. Дозування та число повторень коливаються від 10 до 20. Послідовність переходу проти годинникової стрілки за послідовністю розташування станцій. Час на відпочинок і роботу дозується.

В умовах заняття з бойового хортингу практично апробований ряд варіантів.

1. Проводиться без пауз, але з цільовим часом за таким порядком. Якщо у командах від 2 до 4 осіб, то займається половина співробітників, а інші відпочивають і чекають своєї черги. Зміна станцій може проходити самостійно, але краще за сигналом, через певний інтервал, який встановлюється за необхідним часом для виконання вправ у спокійному темпі.

2. Проводиться з паузами і цільовим часом тренування. На станціях займається від двох до чотирьох осіб, які починають і закінчують роботу за сигналом одночасно. Регламент: 30 с вправ, і 30 с відпочинку вимагає відповідного раціонального підбору вправ.

Рівень випробувань і ступінь навантаження на кожній вправі повинні бути такими, щоб співробітники могли виконувати їх протягом 30 с роботи у середньому темпі.

При цьому необхідно домагатися від співробітників високої точності. Основний недолік цього варіанту – однакове число повторень вправ для всіх співробітників. Цей недолік має компенсуватися за рахунок використання на самій станції вправ різної складності для диференціації навантаження як індивідуально, так і за роками навчання.

Перераховані варіанти функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу із застосуванням безперервного та інтервального методів спрямовані переважно на розвиток загальної і силової витривалості, а також швидкісної сили.

Основні переваги цих варіантів функціонального тренування співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу полягають у наступному:

вони є найбільш простою і зручною проміжною формою, що полегшує впровадження функціонального тренування у заняттях бойовим хортингом;

інструктор має велику можливість зосередити свою увагу на вирішенні основних завдань функціональної підготовки співробітників;

концентрується увага співробітників на чітко усвідомленому і правильному виконанні самої вправи на станції;

заняття спрощуються з причини відсутності обліку і стають доступними для тих співробітників, хто не був ознайомлений із застосуванням функціонального тренування;

полегшується організація і контроль;

виховується самостійність, ініціативність, підвищується роль групи.

**Функціональне тренування у відомчих закладах вищої освіти правоохоронної спрямованості на заняття з бойового хортингу та фізичного виховання**

Раціональним є наведення різновидів функціонального тренування у відомчих закладах вищої освіти правоохоронної спрямованості на заняття з бойового хортингу та фізичного виховання. Наприклад, з досвіду роботи відомо, що при проходженні програмного матеріалу з легкої атлетики часто доводиться стикатися з тим, що переважна більшість курсантів має слабкі показники за такими видами легкої атлетики, як біг на короткі дистанції, стрибки у довжину і висоту тощо. Після проведення контрольних випробувань педагог повинен визначити, у якому напрямі слід вести фізичну підготовку курсантів, щоб успішно виконати вимоги навчальної програми.

Перспективність застосування функціонального тренування у цьому плані очевидна, і вона з успіхом може використовуватися на заняттях з фізичного виховання. Перехід до проведення її можна здійснити після засвоєння функціонального тренування на заняттях з бойового хортингу. Слід подбати про доцільність розташування станцій з урахуванням наявного обладнання, борцівського килима або гімнастичних матів, стрибкових ям, бігових доріжок, сектора для метання тощо. При наявності гімнастичного містечка окремі станції можна розташовувати на його території, що дозволить урізноманітнити комплекс функціонального тренування на заняттях з бойового хортингу.

Спеціалізований комплекс функціонального тренування з бойового хортингу будується з 10–15 станцій і включає вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей: швидкості, стрибучості, загальної та швидкісної витривалості, швидкісної сили, тісно пов'язаної зі зміцненням опорно-рухового апарата. Спрямованість комплексу визначається показниками курсантів правоохоронних спеціальностей на прийомних контрольних випробуваннях, і тут переважне положення повинні зайняти вправи, що забезпечують всебічну фізичну підготовку.

При проведенні функціонального тренування на заняттях з бойового хортингу слід враховувати як специфіку розділу змагань для даної групи, так і ступінь її фізичної підготовленості. В окремих випадках при слабкій фізичній підготовці необхідно рекомендувати курсантам додаткові вправи.

Даючи завдання додому, слід контролювати їх виконання на наступних заняттях. Процес навчання тривалий і вимагає серйозного ставлення до навчання.

Важливо довести все це до свідомості курсантів, привчити їх до регулярних і систематичних занять бойовим хортингом.

Застосовується функціональне тренування на заняттях з бойового хортингу на першому році навчання – у другому півріччі, а на другому і третьому роках навчання після контрольних випробувань – як і у першому, так і у другому півріччі. Заняття бойовим хортингом у першому році навчання слід проводити за спрощеним варіантом, у подальшому можна переходити до більш складних варіантів, які вимагають навчання і запису результатів. Термін дії комплексів – 4–6 занять. Змінювати окремі станції можна з огляду на конкретні умови, а також особливості матеріалу, що вивчається.

Заняття бойовим хортингом пов'язані з необхідністю розвитку умінь і навичок, потрібних для успішного оволодіння професією правоохоронця. Елементи і залікові комбінації з програмного розділу бойового хортингу вимагають певної фізичної підготовленості. Саме на заняттях бойовим хортингом найбільш гостро відчувається взаємозв'язок між фізичними якостями і навичками, що формуються на фундаменті фізичної підготовки.

Функціональне тренування у даній ситуації є тією необхідною формою, яка дозволяє ефективно поєднувати два процеси виховання фізичних якостей і навчання навичкам і вмінням у стислий проміжок часу. Залежно від поставлених завдань функціональне тренування може включатися як у підготовчу, так і в основну частину заняття. Все залежить від того, що є головним у конкретній ситуації – переважний розвиток фізичних якостей або навчання і вдосконалення програмного матеріалу з бойового хортингу. Якщо слабка фізична підготовка курсантів перешкоджає повноцінному формуванню умінь і навичок, функціональне тренування слід проводити на початку основної частини заняття.

До комплексів функціонального тренування з програмного матеріалу бойового хортингу підбираються вправи, спрямовані на переважний розвиток м'язів плечового пояса, рук, живота і спини, збільшення рухливості суглобів, зміцнення всієї мускулатури, а також тренування вестибулярного апарату. Кількість вправ у комплексі залежить від переважної спрямованості розвитку фізичних якостей і коливається від 10 до 15 станцій.

Підбираючи комплекси, необхідно дотримуватися основного дидактичного принципу, тобто йти від простого до складного, чергувати активний відпочинок одних м'язових груп з відпочинком інших. Після важкої вправи слід підбирати більш легкі, що дають можливість відновити сили і заспокоїти дихання. Слід також поступово збільшити кількість станцій з вправами на силу.

При слабкій фізичній підготовленості необхідно давати обов'язкові завдання окремим курсантам додому з подальшою перевіркою їх виконання на занятті. Особливостями програми вивчення елементів бойового хортингу є те, що у ній більшість вправ чергується у виконанні прийомів одноборства, ударної і кидкової техніки, динамічних і статичних упорах і висах, що вимагають координованих силових і вольових проявів. Це важливо враховувати при підборі вправ для спеціалізованого комплексу з підготовки спортсмена бойового хортингу. Наприклад, підбираючи вправи для розвитку м'язів черевного преса, їх слід поєднувати з положенням у кидках, коли при виконанні підворотів на кидок

працюють м’язи спини, черевного преса, стегон. Вправи для рук і плечового пояса, пов'язані з захватами, упорами та висами, виконуються із застосуванням додаткового обтяження та опору партнера, амортизатора тощо.

Використовуючи функціональне тренування на другому і третьому році навчання, необхідно подбати про різноманітність комплексів і методичних варіантів, оскільки невдало підібраний комплекс, одноманітність його виконання знижують інтерес до занять бойовим хортингом, що неминуче відбивається на якості. Неодмінною умовою успішного складання комплексу є нерозривний зв'язок між загальною фізичною і професійно-прикладною підготовкою на основі програмного матеріалу.

Зміст функціонального тренування на заняттях з бойового хортингу в ігрових елементах становлять ігрові станції. Протягом заняття курсанти у певній послідовності переходять від однієї станції до іншої, виконуючи на кожній з них ігрові завдання упереміш з цільовими вправами, спрямованими на навчання, виховання і вдосконалення конкретних фізичних якостей.

У процесі занять бойовим хортингом відбувається не тільки розвиток фізичних якостей, але і вдосконалюється техніка прийомів самозахисту. Застосування різних варіантів буде диктуватися такими умовами, як фізична і технічна підготовленість групи, а також рік її навчання. У спеціалізовані комплекси занять бойовим хортингом з ігровою спрямованістю необхідно включати вправи з основної, атлетичної, прикладної і снарядної гімнастики з використанням різного інвентарю, легкої атлетики – вправи зі стрибків, метань і бігу, важкої атлетики – вправи з різними обтяженнями.

Пропоновані вправи повинні підбиратися так, щоб кожна з них впливала на окремі групи м'язів і була розрахована на розвиток певних фізичних якостей. Для вдосконалення технічних прийомів спортивних ігор використовують комплексні вправи, що складаються з попередньо добре вивчених ігрових елементів. Співвідношення кількості станцій щодо виховання у спортсменів бойового хортингу фізичних якостей з ігровими станціями, спрямовані на вдосконалення вмінь і навичок технічних елементів або їхніх сполук, що становить 3:1. При цьому необхідно уникати надмірного захоплення однієї або іншою крайністю при підборі спеціалізованих комплексів у ігрових заняттях.

Таким чином, на секційних заняттях з бойового хортингу при впровадженні ігор застосовується більше нових станцій для спеціальної цільової підготовки.

### 3.6. Приклади комплексів фізичних вправ для застосування у тренувальному процесі з бойового хортингу співробітників правоохоронних органів

**Комплекс 1**

1. З положення сидячи руки ззаду піднімання ніг у кут з наступним поверненням у початкове положення.

2. З упору лежачи на підлозі віджимання від підлоги, згинання та розгинання рук.

3. З основної стійки присідати з виносом рук з гантелями вперед і вставати навшпиньки, відвівши руки назад.

4. Лежачи на животі, руки за головою, піднімання і опускання тулуба, прогинаючи спину.

5. Лежачи на спині, згинання та розгинання ніг і тулуба із захопленням руками гомілки.

6. З основної стійки стрибки через скакалку з обертанням вперед.

**Комплекс 2**

1. Одночасний випуск і ловіння двома руками тенісних м'ячів хватом зверху.

2. З основної стійки стрибки через обертовий вперед обруч.

3. З основної стійки підкидання і ловіння м'яча з одночасним торканням підлоги під час польоту м'яча.

4. З основної стійки почергове переступання гімнастичної палиці з подальшим перехопленням рук і обертанням палки вгору–назад.

5. Лежачи на животі підкидання і ловіння тенісного м'яча (жонглювання).

6. Стоячи у одному метрі від стінки, перехід в упор на стінку з подальшим відштовхуванням і поверненням у вихідне положення.

**Комплекс 3**

1. Стоячи, ноги на ширині плечей, спираючись руками об підлогу переходити в упор лежачи, і навпаки, не згинаючи ніг у колінах.

2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, переходячи у положенні «міст», спираючись руками на рейки стінки.

3. Стоячи, ноги на ширині плечей, виконуючи коливальні рухи, обертати обруч на попереку.

4. Стоячи на гімнастичній стінці ноги нарізно, поступово перебираючи рейки, переходити в упор, зігнувшись.

5. Стоячи, по черзі лівим (правим) боком, спираючись однією рукою об рейку гимнастичної стінки, виконувати махи однією ногою назад і впред.

6. Стоячи зігнувшись, ноги нарізно з опорою рук на горизонтальну опору, виконувати пружні нахили тулуба.

**Комплекс 4**

1. Стоячи ноги на ширині плечей, малий м'яч знизу, підкидання і ловіння м'яча з одночасним присіданням і торканням по черзі правою (лівою) рукою підлоги.

2. З виса на високій перекладині прогнувшись, згинання розгинання ніг в угруповання.

3. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, через нахили вперед з захопленням рук ззаду за рейку перехід у вис прогнувшись.

4. Стрибки через лаву з обертання вперед.

5. Сидячи руки ззаду, прогинання та опускання тулуба з відведенням голови назад.

6. Лазіння по похилому канату за допомогою рук і ніг.

**Комплекс 5**

1. Стоячи ноги нарізно, руки за головою, нахили вперед.

2. З упору сидячи ззаду, ноги нарізно, набивний м'яч між ніг, піднімати до вертикального положення ніг, з'єднавши їх разом.

3. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, набивний м'яч догори, виконувати нахили тулуба назад з відведенням по черзі правої (лівої) ноги за носок, торкаючись м’ячем рейок.

4. Стрибки на місці через скакалку, обертаючи скакалку вперед.

5. Лежачи животом на підлозі, руки вздовж тулуба, відведення ніг і тулуба назад з фіксацією положення прогнувшись.

6. Сидячи на лаві взявшись руками за ближній край і закріпивши ноги за рейки гімнастичної стінки, пружинисті нахили вперед і назад.

**Комплекс 6**

1. Лежачи на спині, руки за головою, вставати на «міст», виконуючи пружинисті похитування, стоячи на голові.

2. З упору сидячи на підлозі спиною один до одного, з'єднавши руки у ліктьових суглобах, виконують згинання та розгинання тулуба, спираючись на спину партнера.

3. Партнери стоять спиною один до одного, взявшись руками вгорі, виконуючи почергові нахили вперед з партнером на спині.

4. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, перебираючи руками рейки, переходити у положення «міст», та повертатися у вихідне положення.

5. Лазіння за допомогою рук і ніг по гімнастичній стінці вгору і вниз на швидкість.

6. Партнери стоять ноги на ширині плечей, взявшись руками вгорі. Спільні обертання тулубом у праву і ліву сторону.

**Комплекс 7**

1. З упору стоячи, зігнувшись з опорою об бар'єр, похитування, розтягуючи плечові суглоби.

2. З основної стійки біг на місці з високим підніманням стегна у максимально швидкому темпі.

3. З упору лежачи на лаві віджимання, згинання розгинання рук.

4. З упору сидячи руки ззаду, ноги в угрупованні, випрямлення ніг у кут з наступним поверненням у початкове положення.

5. Стрибки з двох кроків розбігу з діставанням баскетбольного щита.

6. З низького присіду пересування гусячим кроком вперед по прямій або по колу.

7. З високого старту човниковий біг з прискоренням на відрізках 20–30 м з повторенням 4–6 разів.

8. Стрибки у кроці з ноги на ногу через лінійки на відрізках прямої 10–20 м.

**Комплекс 8**

1. Стрибки з ноги на ногу через лінійки на відрізках прямої 10–20 м.

2. З упору стоячи біля стіни, біг з високим підніманням колін у швидкому темпі.

3. Перехід через упор присівши в упор лежачи з подальшим поверненням у основну стійку.

4. З високого старту човниковий біг з прискоренням на відрізках 20 м повторенням 4–6 разів.

5. З низького присіду пересування гусячим кроком вперед або по колу.

6. Стоячи на місці, обертання гімнастичного обруча на поясі.

7. Лежачи на животі тенісний м'яч у правій руці, почергове підкидання і ловіння тенісного м'яча.

8. Верхня передача баскетбольного м'яча двома руками за допомогою стінки.

**Комплекс 9**

1. З низького присіду стрибки з пересуванням вперед.

2. З основної стійки без відриву ніг і згинання колін перехід в упор лежачи з подальшим поверненням у вихідне положення.

3. Лежачи на животі по черзі ловіння і підкидання тенісного м'яча.

4. Темпові стрибки на гімнастичну лаву та з лави з подальшим поворотом на 180 градусів, і повторенням вправи.

5. В упорі на стінку біг на місці з високим підніманням колін на носках у швидкому темпі.

6. Стоячи правою (лівою) ногою на лаві, темпові стрибки над лавою зі зміною поштовхової ноги у безопорному положенні.

7. Пружинисті похитування у випаді зі зміною ніг після 3–7 повторень.

8. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, тримаючись руками на рівні плечей, прогинання спини з відведенням рук вгору назад за рахунок почергового випаду вперед.

**Комплекс 10**

1. Нахили вперед з руками за головою (лікті відведені у сторони).

2. Човниковий біг з прискоренням до середини по прямій.

3. Стрибки змійка через гімнастичну лаву з повторенням завдання.

4. Стоячи ноги нарізно з захопленням рейок гімнастичної стінки, пружинисті згинання тулуба.

5. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

6. Присідання і вставання з грифом від штанги на плечах.

7. Лежачи на животі, передача і ловіння м'яча з відскоком від стінки.

8. З присіду на одній нозі, інша у бік, руки за головою, переміщення центру маси з ноги на ногу.

**Комплекс 11**

1. Обертання м'яча навколо тулуба з чергуванням напрямку в праву і ліву сторону.

2. Стоячи зігнувшись (ноги нарізно), піднімати через сторони гантелі до горизонтального положення прямими руками.

3. Лежачи на животі, прогинання з відведенням рук і ніг вгору–назад.

4. Стоячи пр

авою (лівою) ногою на лаві, помпові стрибки над лавою зі зміною поштовхової ноги у безпечному положенні.

5. Човниковий біг з прискоренням по прямій.

6. Лежачи на спині, піднімання і опускання ноги, торкаючись ними за головою підлоги.

7. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

8. Лежачи на спині, вижимання млинця від штанги, згинання розгинання рук.

9. Сидячи на коні ноги закріплені за рейки гімнастичної стінки руки на поясі, нахили назад.

10. Лежачи на животі, кидки і ловіння баскетбольного м'яча з відскоком від стінки.

**Комплекс 12**

1. Ходьба вперед і назад в упорі руками об підлогу ззаду.

2. Перехід з основної стійки через упор присівши в упор лежачи, і навпаки.

3. Ходьба у низькому присіді по колу з набивним м’ячем на голові.

4. Присідання і вставання з грифом від штанги на плечах.

5. Стоячи ноги на ширині плечей, нахили вперед до горизонтального положення з грифом від штанги на плечах.

6. Стрибки через набивного м'яча з пересуванням вперед і повторенням завдання.

7. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

8. Підйом ривком гирі до горизонтального положення двома руками, опускаючи її вниз по дузі між ногами.

9. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

**Комплекс 13**

1. Стоячи ноги на ширині плечей з млинцем від штанги, згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах.

2. Стоячи правою (лівою) ногою на лаві, темпові стрибки над лавою зі зміною поштовхової ноги у безпечному положенні.

3. Стоячи ноги на ширині плечей, гиря внизу, силове піднімання гирі до плеча і вгору.

4. Лежачи на підлозі, закріпивши ноги за рейку гімнастичної стінки, згинання та розгинання тулуба, торкаючись руками ніг.

5. Лежачи животом на лаві, руки вздовж тулуба, ноги закріплені за рейку гімнастичної стінки, піднімання та опускання тулуба, прогинаючи спину.

6. З упору лежачи на гімнастичній лаві згинання та розгинання рук.

7. З упору присівши стрибки з пересуванням вперед у низькому присіді з опорою на руки.

8. З упору стоячи, стрибки на коня і з коня.

9. Лежачи на спині, згинання та розгинання рук з млинцем від штанги.

10. З низького присіду пересування гусячим кроком вперед по прямій.

**Комплекс 14**

1. З упору присівши, вставання з почерговим відведенням правої (лівої) ноги назад і руки вгору у бік.

2. Стоячи правою (лівою) ногою на лаві, темпові стрибки над лавою зі зміною поштовхової ноги у безопорному положенні.

3. Лежачи на животі, підкидання і ловіння тенісного м'яча.

4. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз за допомогою рук і ніг.

5. Сидячи на лаві, піднімання вгору та опускання через боки вниз прямих рук з гантелями.

6. Згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах, піднімаючи гантелі до плечей.

7. Човниковий біг з прискоренням до середини.

8. Піднімання у сторони руки з гантелями, стоячи зігнувшись.

9. Лежачи на спині, піднімання млинця штанги, згинаючи і розгинаючи руки.

10. Стоячи ноги нарізно, гиря між ногами, виривання гирі вгору.

**Комплекс 15**

1. Лежачи на животі, підкидання і ловіння малого м'яча правою і лівою рукою.

2. Перехід з основної стійки в упор лежачи через упор присівши, і навпаки.

3. Лежачи на коні животом, піднімання та прогинання тулуба вгору–назад.

4. Лазіння по канату за допомогою рук і ніг у два–три прийоми.

5. Стрибки з лави ноги нарізно на лаву ноги разом з пересуванням вперед.

6. Човниковий біг з прискоренням на відрізках довжиною 15–20 м.

7. Стоячи правою (лівою) ногою на лаві, темпові стрибки над лавою зі зміною поштовхової ноги у безопорному положенні.

8. Лежачи на животі, кидки і ловіння м'яча з відскоком від стінки.

9. З полуприсіда руки ззаду стрибок з місця у довжину.

10. Стрибки через гімнастичну лаву змійкою з подальшим повторенням завдання.

# ВИСНОВОК

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, і він має велике розповсюдження в нашій країні, і тому викладається у різних закладах освіти. 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.

Наприклад, до закладів та установ позашкільної освіти в Україні належать: палаци (будинки) школярів, центри дитячої та юнацької творчості, центри туризму і краєзнавства, табори відпочинку, дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), станції юних техніків (СЮТ), станції юних натуралістів (СЮН), дитячі театри, бібліотеки, стадіони, дитячі залізниці, дитячі пароплавства, музичні школи, клубні заклади, малі академії наук тощо. В Україні діє приблизно 2500 закладів позашкільної освіти, а саме: 812 палаців, центрів творчості дітей та юнацтва, 324

центри (станції) юних натуралістів, 118 клубів фізичної підготовки юних космонавтів, льотчиків, десантників, парашутистів та ін., в яких навчається понад 2 млн. дітей та підлітків. Нині розширюється мережа національних художніх академій, шкіл науки і техніки, шкіл спорту, народознавства, клубних об'єднань тощо. Заклад позашкільної освіти – це не школа, тому навчання в ньому організовано не через уроки, а через упровадження гри, особливо рухливої, практичної роботи, крім того, створюються напівродинні гуртки з бойового хортингу для тренування та спілкування дітей і дорослих.

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. Комплексні програми допомагають урізноманітнювати роботу з дітьми в гуртках з бойового хортингу. 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 концепція 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 концепція являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки 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.

Концепція 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 РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко… - 2019.

2. Антоненко С. А. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України :матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 399–415.

3. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.

4. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.

5. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.

6. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.

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

8. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.

9. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.

10. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.

11. Бойовий хортинг: фізіологічні показники адаптації спортсменів до фізичних навантажень / Е. А. Єрьоменко, Б. Б. Шаповалов, Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, О. О. Ляховець // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 321–334.

12. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрьоменко, О. Буток, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.

13. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрьоменко, Г. Коломоєць, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.

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

15. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та

діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 368–377.

16. 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.

17. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 14–28.

18. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. Литвиненко, Е. Єрьоменко, О. Остапенко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

19. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрьоменко, В. Грищук, О. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.

20. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. 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.

21. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 72–95.

22. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 399–415.

23. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрьоменко, О. Острянська, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

24. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. 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.

25. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Звєрєв, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 385–399.

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

27. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. Остапенко, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, М. Тимчик // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

28. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, А. В. Звєрєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 353–368.

29. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

30. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук.праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

31. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.

32. Боровець Н. О. Організація занять з бойового хортингу для підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів / Н. О. Боровець, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 447–462.

33. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.

34. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.

35. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

36. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.

37. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.

38. Вєхтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вєхтєв, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.

39. Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України / Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 101–126.

40. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.

41. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.

42. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 262–273.

43. 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.

44. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

45. Грищук В. Л., Єрьоменко Е. А., Чмелюк В. В., Біла В. Р., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у комплексіфункціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах. Бойовий хортинг тадіяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь :Університет ДФС України. С. 14–28.

46. 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.

47. 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.

48. Грищук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 80–101.

49. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.

50. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

51. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

52. Ерёменко Э. Военно-патриотическое воспитание и физическая подготовка допризывной молодежи, курсантов и военнослужащих вооружённых сил украины, работников силовых структур / Э. Ерёменко // Теорія і методика хортингу. – 2014. – Вип. 1. – К. :. Паливода А. В.

53. 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.

54. Ерёменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

55. ЕрьоменкоЭ. А. (2020). Боевой хортинг в комплексе научно-педагогических средств воспитания физической культуры и основ здоровья студентов. Научные записки. Серия: Педагогические науки, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

56. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

57. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.

58. 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.

59. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.

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

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

62. 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.

63. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

64. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 288–306.

65. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.

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

67. Єрьоменко Е. А. Актуальні напрями тактичної підготовки в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 460 с.

68. 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.

69. Єрьоменко Е. А. Бойове коріння і воїнське призначення бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 793–812.

70. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 245 с.

71. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 146 с.

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

73. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Методика вивчення арсеналу техніки прийомів : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 638 с.

74. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

75. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 154 с.

76. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Програма гурткових занять для учнів молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.

77. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Програма оздоровчих занять для дитячого гуртка : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 68 с.

78. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для студентів закладів вищої освіти : навч. програма / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 63 с.

79. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 322–334.

80. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: вогнева підготовка співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 32–36.

81. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: криміналістичні аспекти незаконного обігу вогнепальної зброї в Україні / Е. А. Єрьоменко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 37–41.

82. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.

83. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.

84. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

85. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – система вдосконалення особистості : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2020. – 514 с.

86. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.

87. Єрьоменко Е. А Бойовий хортинг для студентів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.

88. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 441 с.

89. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури. 5 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.

90. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 222 с.

91. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 220 с.

92. ЄрьоменкоЕ. А. (2020). Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

93. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. – 2020. – Вип. 189. – С. 120–128.

94. ЄрьоменкоЕ. А., & ВєхтєвВ. В. (2020). Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (190).

95. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у програмі позакласних занять для школярів 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 112 с.

96. Єрьоменко Е. А., & Карасевич С. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126), 48-58. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12.

97. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі вищої освіти як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / Мін-во освіти і науки України, Поліський нац. ун-т. – Житомир : Рута, 2020. – С. 255–270.

98. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 185–195.

99. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 28–40.

100. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 249 с.

101. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.

102. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

103. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 221 с.

104. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

105. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.

106. Єрьоменко Е. А., & Кукушкін К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(125), 71-80. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

107. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80. – Режим доступу : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

108. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.

109. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.

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

111. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

112. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.

113. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

114. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 231–289.

115. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.

116. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрьоменко, І. В. Кузора // *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. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.

117. 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.

118. Єрьоменко Е. А. Викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 6 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

119. Єрьоменко Е. А. Викладання хортингу у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

120. Єрьоменко Е. А. Викладання хортингу у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.

121. Єрьоменко Е. А. Використання елементів техніки бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 85 с.

122. Єрьоменко Е. А. Вимоги програми позакласних занять з бойового хортингу для школярів 3 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 103 с.

123. Єрьоменко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.

124. Єрьоменко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер.

Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 138–157.

125. 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.

126. 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.

127. 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.

128. 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.

129. 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.

130. 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.

131. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 438 с.

132. 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.

133. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.

134. Єрьоменко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.

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

136. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.

137. Єрьоменко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрьоменка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім’ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.

138. 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.

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

140. 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.

141. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, О. О. Говоруха, Ю. І. Рейдерман // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

142. Єрьоменко Е. А. Впровадження бойового хортингу у систему закладів позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 539 с.

143. Єрьоменко Е. А. Впровадження бойового хортингу у систему спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 216 с.

144. Єрьоменко Е. А. Впровадження дитячого гуртка з бойового хортингу для молодших школярів у закладі загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.

145. Єрьоменко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

146. Єрьоменко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.

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

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

149. Єрьоменко Е. А. Дитячий гурток з бойового хортингу закладу позашкільної освіти та прогнозований результат реалізації програми занять : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 146 с.

150. Єрьоменко Е. А. Дитячо-юнацька спортивна школа у впровадженні бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 225 с.

151. Єрьоменко Е. А. Дозування вправ та організація позакласних занять з бойового хортингу для школярів 7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 113 с.

152. Єрьоменко Е. А. Дозування тренувальних навантажень і проведення позакласних занять з бойового хортингу для школярів 8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 114 с.

153. Єрьоменко Е. А. Духовні основи бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 812–827.

154. Єрьоменко Е. А. Забезпечення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу для дітей : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 116 с.

155. Єрьоменко Е. А. Завдання і прогнозований результат реалізації навчальної програми з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 210 с.

156. Єрьоменко Е. А. Завдання програми позакласних занять з бойового хортингу основного рівня навчання для школярів 4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 108 с.

157. Єрьоменко Е. А. Завдання та зміст підготовки дітей і молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 428 с.

158. Єрьоменко Е. А. Загальна програма практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 467 с.

159. Єрьоменко Е. А. Загальна характеристика спортивного тренування в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 519 с.

160. 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.

161. Єрьоменко Е. А. Засоби вивчення прийомів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 663 с.

162. Єрьоменко Е. А. Засоби навчання в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2021. – 519 с.

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

164. Єрьоменко Е. А. Засоби тренування в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2020. – 267 с.

165. Єрьоменко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.

166. Єрьоменко Е. А. Застосування елементів бойового хортингу на уроках фізичної культури для школярів 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 64 с.

167. 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.

168. Єрьоменко Е. А. Застосування співробітниками поліції прийомів бойового хортингу при затриманні злочинців / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 477–493.

169. Єрьоменко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 157 с.

170. Єрьоменко Е. А. Збірник програм позакласних занять з хортингу для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 236 с.

171. Єрьоменко Е. А. Зміст і методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

172. Єрьоменко Е. А. Зміст програми позакласних занять з бойового хортингу основного рівня навчання для школярів 5 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 111 с.

173. Єрьоменко Е. А. Зміст, форми і методи проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

174. Єрьоменко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / Мін-во молоді та спорту України, Ірпінська міська рада, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.

175. 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.

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

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

178. 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.

179. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.

180. Єрьоменко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.

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

182. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.

183. Єрьоменко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.

184. Єрьоменко Е. А. Медико-педагогічні аспекти фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 298 с.

185. Єрьоменко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.

186. Єрьоменко Е. А. Менеджмент бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 148 с.

187. Єрьоменко Е. А. Методи і зміст тренувальних навантажень програми позакласних занять з бойового хортингу для школярів 6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 106 с.

188. Єрьоменко Е. А. Методика вдосконалення спеціальної фізичної готовності спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 460 с.

189. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.

190. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, С. М. Бадьора // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

191. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 7 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.

192. Єрьоменко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.

193. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти: монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 302 с.

194. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 318 с.

195. Єрьоменко Е. А. Методика викладання хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – К. : Паливода А. В., 2020. – 476 с.

196. Єрьоменко Е. А. Методика викладання хортингу у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

197. Єрьоменко Е. А. Методика військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 713–732.

198. Єрьоменко Е. А. Методика підвищення навантажень і проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів 9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 108 с.

199. Єрьоменко Е. А. Методика планування і проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів середньої школи 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 114 с.

200. Єрьоменко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 9 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

201. Єрьоменко Е. А. Методика проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів молодшого шкільного віку 3–4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 104 с.

202. Єрьоменко Е. А. Методика проведення практичних занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 79 с.

203. Єрьоменко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 10–11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 156 с.

204. Єрьоменко Е. А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 460 с.

205. Єрьоменко Е. А. Методичне забезпечення навчальної програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів та молоді 16–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 166 с.

206. Єрьоменко Е. А. Методичні плани навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 75 с.

207. Єрьоменко Е. А. Методичні рекомендації щодо проведення занять з бойового хортингу у закладах освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.

208. Єрьоменко Е. А. Методологія виховання спеціальних фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.

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

210. Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

211. Єрьоменко Е. А. Місія бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 852–867.

212. Єрьоменко Е. А. Моделювання процесу військово-патріотичного виховання школярів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 620–638.

213. Єрьоменко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 287–296.

214. 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.

215. 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.

216. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 217 с.

217. 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.

218. 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.

219. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 209 с.

220. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 74 с.

221. 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.

222. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 211 с.

223. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.

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

225. 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.

226. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.

227. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.

228. 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.

229. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 69 с.

230. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 78 с.

231. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 62 с.

232. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 157 с.

233. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 58 с.

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

235. 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.

236. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.

237. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 162 с.

238. 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.

239. 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.

240. 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.

241. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 100 с.

242. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 116 с.

243. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.

244. Єрьоменко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.

245. Єрьоменко Е. А. Навчальний матеріал програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів 16–17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.

246. Єрьоменко Е. А. Навчальні нормативи і програма викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 139 с.

247. 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.

248. Єрьоменко Е. А. Навчально-тренувальні завдання програми з бойового хортингу для вихованців 14–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.

249. Єрьоменко Е. А. (2020). Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3(123), 47-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

250. Єрьоменко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3(123). – С. 47–56. – Режим доступу : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

251. Єрьоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

України / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

252. Єрьоменко Е. А. Оздоровчий хортинг і методика викладання : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 323 с.

253. Єрьоменко Е. А. Оптимізація роботи дитячого гуртка «Бойовий хортинг» для учнів молодшого шкільного віку 1–4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.

254. Єрьоменко Е. А. Організація дитячого гуртка з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 5–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.

255. Єрьоменко Е. А. Організація діяльності дитячого гуртка з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 80 с.

256. Єрьоменко Е. А. Організація занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 10 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.

257. Єрьоменко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 415–427.

258. Єрьоменко Е. А. Організація занять з фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.

259. Єрьоменко Е. А. Організація занять і методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

260. Єрьоменко Е. А. Організація занять та основи викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 139 с.

261. Єрьоменко Е. А. Організація і проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 11 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.

262. Єрьоменко Е. А. Організація навчально-виховної роботи педагога з бойового хортингу у закладі позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 204 с.

263. Єрьоменко Е. А Організація навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу у спортивному клубі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 85 с.

264. Єрьоменко Е. А. Організація позакласних занять з бойового хортингу для учнів молодшого шкільного віку 1–2 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 94 с.

265. Єрьоменко Е. А. Організація спортивної секції з бойового хортингу у закладі вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 107 с.

266. Єрьоменко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.

267. Єрьоменко Е. А. Основи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 495 с.

268. Єрьоменко Е. А. Основи викладання хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 148 с.

269. Єрьоменко Е. А. Основи воїнського звичаю та філософське підґрунтя бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 514–538.

270. Єрьоменко Е. А. Основи побудови тренувального процесу в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 596 с.

271. Єрьоменко Е. А. Основи проведення навчальних занять з бойового хортингу на уроках фізичної культури для учнів 6–7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.

272. Єрьоменко Е. А. Основи хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 482 с.

273. Єрьоменко Е. А. Основні принципи проведення позакласних занять з бойового хортингу для школярів 11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 94 с.

274. Єрьоменко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.

275. Єрьоменко Е. А. Особливості базової психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 139–155.

276. Єрьоменко Е. А. Особливості проведення гурткових занять з бойового хортингу для дітей у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 142 с.

277. Єрьоменко Е. А. Особливості проведення уроку фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 69 с.

278. Єрьоменко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.

279. Єрьоменко Е. А. Особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 466 с.

280. 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.

281. 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.

282. Єрьоменко Е. А. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 434 с.

283. Єрьоменко Е. А. Підвищення тактичної підготовленості спортсменів у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.

284. Єрьоменко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 55–63.

285. Єрьоменко Е. А. Планування та організація позакласних занять з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 111 с.

286. Єрьоменко Е. А. Показники загальної фізичної готовності спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 292 с.

287. Єрьоменко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар.

наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 157–171.

288. Єрьоменко Е. А. Принципи організації позакласних занять з бойового хортингу для школярів 10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 88 с.

289. Єрьоменко Е. А. Проблеми та перспективи розвитку бойового хортингу в Україні : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 147 с.

290. Єрьоменко Е. А. Проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 8 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

291. Єрьоменко Е. А. Проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 5–6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.

292. Єрьоменко Е. А. Програма викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 5 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.

293. Єрьоменко Е. А. Програма дитячого гуртка з бойового хортингу для вихованців 8–9 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 154 с.

294. Єрьоменко Е. А. Програма з бойового хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 212 с.

295. Єрьоменко Е. А. Програма занять з хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.

296. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 146 с.

297. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 135 с.

298. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.

299. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для молоді 18–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.

300. Єрьоменко Е. А. Програма основного рівня навчання з бойового хортингу для вихованців 8–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 177 с.

301. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з бойового хортингу початкового рівня навчання для школярів 2 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 101 с.

302. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня другого року навчання з бойового хортингу для вихованців 6–7 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 153 с.

303. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня навчання з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для дітей 5 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 152 с.

304. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня навчання позакласних занять з бойового хортингу для школярів 1 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.

305. Єрьоменко Е. А. Програма самостійних занять бойовим хортингом для вихованців закладів позашкільної освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.

306. Єрьоменко Е. А. Програмний матеріал для проведення уроків фізичної культури за методикою бойового хортингу з учнями 9–10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 66 с.

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

308. Єрьоменко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.

309. Єрьоменко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.

310. Єрьоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.

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

312. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для дитячих спортивних секцій : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 72 с.

313. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 96 с.

314. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 112 с.

315. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.

316. Єрьоменко Е. А. Програмний матеріал з дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 201 с.

317. Єрьоменко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 290–354.

318. Єрьоменко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.

319. Єрьоменко Е. А. Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 159 с.

320. Єрьоменко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 171–185.

321. Єрьоменко Е. А. Психологія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 164 с.

322. 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.

323. Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 84 с.

324. 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.

325. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 67 с.

326. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для різних груп населення : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 59 с.

327. 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.

328. 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.

329. Єрьоменко Е. А. Розвиток бойового хортингу в позашкільній освіті : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 537 с.

330. Єрьоменко Е. А. Самозахист як основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 214–226.

331. Єрьоменко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

332. Єрьоменко Е. А. Система обліку тренувальних навантажень у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 466 с.

333. Єрьоменко Е. А. Система фізичного виховання особистості в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 461 с.

334. Єрьоменко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

335. Єрьоменко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. ІІ міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 березня 2019 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 171–181.

336. Єрьоменко Е. А. Спортивна діяльність у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 523 с.

337. Єрьоменко Е. А. Спортивне тренування в бойовому хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 141 с.

338. Єрьоменко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

339. Єрьоменко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

340. Єрьоменко Е. А. Стратегічне управління розвитком бойового хортингу в Україні : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 141 с.

341. Єрьоменко Е. А. Структура програми занять з хортингу для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 64 с.

342. Єрьоменко Е. А. Структура програми спортивної секції з бойового хортингу для здобувачів вищої освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 255 с.

343. Єрьоменко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.

344. Єрьоменко Е. А. Тактика і стратегія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 464 с.

345. Єрьоменко Е. А. Тактика поводження зі зброєю за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 27–31.

346. Єрьоменко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.

347. Єрьоменко Е. А. Теоретико-методична компетентність тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 506 с.

348. Єрьоменко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.

349. Єрьоменко Е. А. Теоретико-методичні основи викладання хортингу у закладах вищої освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 690 с.

350. Єрьоменко Е. А. Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 490 с.

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

352. Єрьоменко Е. А. Теорія і практика фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 393 с.

353. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 1. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

354. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ» ; т. 75).

355. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.

356. Єрьоменко Е. А. Техніка бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 653 с.

357. Єрьоменко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.

358. Єрьоменко Е. А. Технологія навчально-тренувальної роботи педагога у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 269 с.

359. Єрьоменко Е. А. Тренувальні завдання програми з бойового хортингу для вихованців 12–13 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.

360. Єрьоменко Е. А. Тренувальні засоби системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 668 с.

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

362. Єрьоменко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.

363. Єрьоменко Е. А. Удосконалення професійних компетентностей тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 274 с.

364. Єрьоменко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.

365. Єрьоменко Е. А. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 394 с.

366. Єрьоменко Е. А. Фізичне виховання курсантів у процесі занять бойовим хортингом : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 260 с.

367. Єрьоменко Е. А. Фізичне виховання учнів початкових класів засобами бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 107 с.

368. Єрьоменко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.

369. Єрьоменко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 225–240.

370. Єрьоменко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.

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

372. Єрьоменко Е. А. Форми і методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.

373. Єрьоменко Е. А. Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 585 с.

374. Єрьоменко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.

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

376. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 436 с.

377. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.

378. 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.

379. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

380. Функції військово-патріотичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 750–765.

381. 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.

382. Єрьоменко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрьоменко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.

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

384. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Збірник навчальних програм для закладів освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 311 с.

385. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

386. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Програма спортивної секції для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 48 с.

387. 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.

388. 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.

389. Єрьоменко Е. А. Хортинг – виховна система особистості : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 627 с.

390. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національне бойове мистецтво України : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 488 с.

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

392. Єрьоменко Е. А. Хортинг – система оздоровлення учнівської молоді: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 124 с.

393. Єрьоменко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.

394. Єрьоменко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 138 с.

395. Єрьоменко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 144 с.

396. 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).

397. Єрьоменко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 467 с.

398. Єрьоменко Е. А. Хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

399. Єрьоменко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрьоменко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.

400. 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.

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

402. Звєрєв А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Звєрєв, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність

правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.

403. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

404. 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.

405. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.

406. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.

407. Кібліцький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.

408. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрьоменко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.

409. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрьоменко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.

410. Кольченко А. П. Патріотично-орієнтована діяльність бойового хортингу як результат привласнення всіх видів соціального досвіду / А. П. Кольченко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 765–776.

411. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.

412. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.

413. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.

414. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

415. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

416. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.

417. Медичні і фізіологічні показники самоконтролю студентів у процесі тренування з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький, Р. В. Кібліцький, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–

15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 550–564.

418. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрьоменко, В. Чмелюк, В. Грищук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

419. Методика проведення занять з бойового хортингу для співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин, О. В. Буток, А. П. Кольченко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 273–288.

420. Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардій, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко… - 2020.

421. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. Єрьоменко, Т. Федорченко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

422. Мухін О. А. Бойовий хортинг як засіб військово-фізичної підготовки та явище бойової культури українців / О. А. Мухін, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 732–750.

423. Навчальна програма гуртка з хортинг фехтування для закладів загальної середньої освіти та закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, І. В. Кузора, Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 76 с.

424. Національний професійно-прикладний вид спорту України – бойовий хортинг / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 38–52.

425. Національно-патріотичне та фізичне виховання школярів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 263–273.

426. Оптимізація функціональної підготовки курсантів та співробітників правоохоронних органів за методиками бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 62–80.

427. Оржеховська В. М. Бойовий хортинг: регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів / В. М. Оржеховська, Е. А. Єрьоменко, О. А. Мухін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 652–667.

428. Основи функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 357–373.

429. Особливості військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти / Е. А. Єрьоменко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 682–695.

430. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.

431. Острянська О. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. Острянська, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.

432. 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.

433. Параниця С. П. Методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей засобами бойового хортингу / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 462–477.

434. Петрочко Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрочко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

435. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

436. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.

437. Принципи застосування прикладних прийомів бойового хортингу співробітниками правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 254–263.

438. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

439. 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.

440. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.

441. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.

442. Рамазанова У. В. Бойовий хортинг як чинник спеціально-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів / У. В. Рамазанова, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 438–447.

443. Розвиток фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, Н. О. Боровець, О. В. Буток, О. В. Деркач // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 306–321.

444. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.

445. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 603–620.

446. Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрьоменко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

447. Система фізичного виховання студентів і курсантів за програмою бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 373–384.

448. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

449. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

450. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

451. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.

452. Тимчик М. В. Бойовий хортинг і виховання учнів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 575–593.

453. Тимчик, М. В., Єрьоменко Е. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. – Сер.: Психолого-педагогічні науки. № 5. – 2013. – С. 197–202.

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

455. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.

456. Управління і контроль у процесі занять бойовим хортингом курсантів правоохоронних спеціальностей / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 422–438.

457. Фалєєв Р. Г. Викладання хортинг фехтування у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 73 с.

458. Фалєєв Р. Змагальна діяльність у хортинг фехтуванні : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 123 с.

459. Фалєєв Р. Г. Методика проведення занять з хортинг фехтування у закладах освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.

460. Фалєєв Р. Г. Основи хортинг фехтування : метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 83 с.

461. Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.

462. Фалєєв Р. Г. Хортинг фехтування у закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 77 с.

463. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.

464. 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.

465. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.

466. 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.

467. Чмелюк В. В., Єрьоменко Е. А., Біла В. Р., Бондарчук В. В., Бобік С. П. Бойовий хортингу 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 наукиУкраїни, 2020. С. 513–527.

468. Чмелюк В. В., Єрьоменко Е. А., Біла В. Р., Грищук В. А., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 72–95.

469. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.

470. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

471. Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia vsebichno rozvynenoi osobystosti* [Combat horting as a means of educating a fully developed personality]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 399–415. Irpin.

472. Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Pidhotovka profesiynykh zakhysnykiv Ukrainy u systemi boyovogo khortyngu* [Training of professional defenders of Ukraine in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 52–62. Irpin.

473. Baburnych, S. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Profesiograma sportyvnoho suddi z boyovogo khortyngu* [Professiogram of a sports judge in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 343–353. Irpin.

474. Badiora S. M., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovo-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi reabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku* [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 184–193). Kyiv: Palyvoda A. V.

475. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Metody psykhichnoi samoreguliatsii spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u systemi boyovogo khortyngu* [Methods of mental self-regulation of law enforcement officers in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 334–346. Irpin.

476. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2019). *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy* [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

477. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng u zahalniy systemi fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the general system of physical and special training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 368–377. Irpin.

478. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychne vykhovannia shkoliariv i studentiv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Military-patriotic education of schoolchildren and students in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 242–254. Irpin.

479. Bobik, S. P., Yeromenko, E. A., Paranytsia, S. P. (2020). *Formuvannia profesiyno-psykholohichnykh zdibnostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Formation of professional and psychological abilities of law enforcement officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 23–38. Irpin.

480. Bodnarchuk, O. G., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng dlia pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting for the training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 226–242. Irpin.

481. Boltivets, S. I., Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia spravedlyvosti v molodshykh shkoliariv u protsesi hurtkovykh zaniat* [Combat horting as a means of educating justice in junior high school students in the process of group classes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 148–160). Kyiv: Palyvoda A. V.

482. Bondarchuk, V. V., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia profesiyno-prukladnykh yakostei kursantiv i pratsivnykiv sylovykh struktur* [Combat horting as a means of forming professional and applied qualities of cadets and law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 188–200. Irpin.

483. Borovets, N. O., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovogo khortyngu dlia pidvyshchennia funktsionalnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Organization of combat horting classes to improve the functional training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 447–462. Irpin.

484. Brukhno, Yu. S., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia fizychnoi kultury studentiv i kursantiv* [Combat horting as a means of forming the physical culture of students and cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 200–214. Irpin.

485. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditey ta molodi* [Combat horting is a system of national-patriotic education of children and youth]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 61–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

486. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema pidhotovky ukrainskoho profesiynoho voina-patriota* [Combat horting as a system of training a Ukrainian professional patriot soldier]. horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 126–139. Irpin.

487. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng i zdorovya liudyny* [Combat horting and human health]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 564–575. Irpin.

488. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. (2019). *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv i pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 220–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

489. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Zverev, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib funktsionalnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei i vydy kontroliu u protsesi zaniat* [Combat horting as a means of functional training of cadets of law enforcement specialties and types of control in the process of training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 353–368. Irpin.

490. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 72–95. Irpin.

491. 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.

492. 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.

493. Cmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk navchannia i profesiynoi pidhotovky kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spriamovanosti* [Combat horting as a factor of education and professional training of cadets of higher education institutions of law enforcement orientation]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 8–23. Irpin.

494. Derkach, O. V., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakostei u spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu za metodom funktsionalnoho trenuvannia* [Development of physical qualities in law enforcement officers by means of combat horting by the method of functional training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 384–403. Irpin.

495. Eduard Yeriomenko (2014). Military–patriotic program and applied horting. FOFUM MEN.

496. 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.

497. Faleev, R., Sakseev, S, Yeromenko, E. (2020). *Khortyng fekhtuvannia – ukrainskyi shabelnyi biy* [Horting fencing is a Ukrainian saber fight]. Navchalnyi posibnyk. P. 120. Palyvoda A. V.

498. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng fekhtuvannia u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Fencing horting in general secondary education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 77 p.

499. Faleev, R.G., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z khortyng fekhtuvannia u zakladakh osvity* [Methods of conducting horting fencing classes in educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.

500. Faleev, R. G., Kuzora, I. V., Kolomoyets, G. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa gurtka z khortyng fekhtuvannia dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity ta zakladiv pozashkilnoi osvity* [Horting fencing club curriculum for general secondary and out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.

501. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy khortyng fekhtuvannia* [Basics of horting fencing]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 83 p. Kyiv: GS "NFBHU".

502. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Vykladannia khortyng fekhtuvannia u zakladakh pozashkilnoi osvity* [Teaching horting fencing in out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 73 p.

503. Faleev, R. G., Sakseev, S. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zmahalna diyalnist u khortyng fekhtuvanni* [Competitive activity in horting fencing]. Monograph. Palyvoda A. V. 138 p.

504. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng i metodyka provedennia zaniat v umovakh zdorovyazberezhuvalnoi pedahohiky* [Combat horting and methods of conducting classes in health pedagogy]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 695–713. Irpin.

505. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Sulima, I. V., Poltoratskyi, S. S. (2018). *Boyovyi khortyng yak systema moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a system of moral and ethical education of the individual]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 42–51). Kyiv: Palyvoda A. V.

506. 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.

507. Gancheva, V. I., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A. (2020). *Boyovyi khortyng: metodyka zastosuvannia **dykhalnykh vprav** u protsesi zaniat* [Combat horting: methods of applying breathing exercises during training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 667–682. Irpin.

508. Garbovskyi, L. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng i metodyka vykladannia u zakladakh vyschoi osvity* [Combat horting and teaching methods in higher education institutions]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 155–173. Irpin.

509. Grechana, L. O., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u noviy ukrainskiy shkoli* [Combat horting in a new Ukrainian school]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 262–273. Irpin.

510. Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu v protsesi hurtkovoi roboty u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in the process of group work in general secondary education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 251–262. Irpin.

511. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi funktsionalnoi ta profesiynoi pidhotovky kursantiv do sluzhby v pravookhoronnykh orhanakh* [Combat horting in the complex of functional and professional training of cadets for service in law enforcement agencies]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 14–28. Irpin.

512. 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.

513. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

514. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Sluzhbovyi obovyazok ta etychni tsinnosti pravookhorontsiv yak rezultat vykhovannia u systemi boyovogo khortyngu* [Duty and ethical values of law enforcement officers as a result of education in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 80–101. Irpin.

515. Karasevych, S. A., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a means of moral and ethical education of the individual]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 346–357. Irpin.

516. Kiblitskyi, R. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng: kontseptualni zasady rozvytku i populiaryzatsii v Ukraini* [Combat horting: conceptual principles of development and popularization in Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 502–514. Irpin.

517. Kolchenko, A. P., Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Patriotychno-oriyentovana diyalnist boyovogo khortyngu yak rezultat pryvlasnennia vsikh vydiv sotsialnoho dosvidu* [Patriotic-oriented activities of combat horting as a result of appropriation of all types of social experience]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 765–776. Irpin.

518. Kolomoyets, H. A., Yeromenko, E. A., Derevianko, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng i pryntsypy formuvannia dukhovno-moralnoi vykhovanosti uchniv* [Combat horting and principles of formation of spiritual and moral education of students]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 776–793. Irpin.

519. Kolos, M. A., Yeromenko, E. A., Sydorenko, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng: shvydkisno-sylova pidhotovka ta optymizatsia upravlinnia navchalno-trenuvalnym protsesom* [Combat horting: speed and strength training and optimization of training process management]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 493–502. Irpin.

520. Kukushkin, K. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Methods of military-patriotic education of schoolchildren in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 6–14. Irpin.

521. Kuzora, I. V., Yeromenko, E. A., Vekhtiev, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychna programa boyovogo khortyngu* [Military-patriotic program of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 840–852. Irpin.

522. Lyakhovets, O. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u ditei doshkilnogo viku* [Combat horting as a means of educating patriotism in preschool children]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 305–315. Irpin.

523. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng – kompleksna systema fizychnogo vykhovannia osobystosti* [Combat horting – a comprehensive system of physical education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 403–422. Irpin.

524. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakostei sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.

525. Mukhin, O. A., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-fizychnoi pidhotovky ta yavyshche boyovoi kultury ukraintsiv* [Combat horting as a means of military physical training and a phenomenon of combat culture of Ukrainians]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 732–750. Irpin.

526. Orzhekhovska, V. M., Yeromenko, E. A., Mukhin, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng: rehlamentatsia i spriamovanist rukhovoi aktyvnosti sportsmeniv* [Combat horting: regulation and direction of motor activity of athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 652–667. Irpin.

527. Ostapenko, O. I., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia u starshoklasnykiv hotovnosti do viyskovoi sluzhby* [Combat horting as a means of forming high school students' readiness for military service]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 638–652. Irpin.

528. 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.

529. 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.

530. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A,, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 105–115). Kyiv: Palyvoda A. V.

531. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Metody profesiyno-prukladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spepsianostei zasobamy boyovogo khortyngu* [Methods of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 462–477. Irpin.

532. 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.

533. 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.

534. 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.

535. Poltoratskyi, S. S., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni voinskykh tradytsiy ukrainskoho narodu* [Combat horting in the implementation of military traditions of the Ukrainian people]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 538–550. Irpin.

536. 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.

537. 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.

538. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnolohiy [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 223–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

539. Ramazanova, U. V., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk spetsialno-fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a factor of special physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 438–447. Irpin.

540. Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi vykhovnykh zasobiv sportsmeniv shkilnogo viku* [Combat horting in the complex of educational tools for school-age athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 334–343. Irpin.

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

542. Savchenko, A. (2017). Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

543. Shapovalov, B. B., Yeromenko, E. A. (2020). *Perspektyvy rozvytku boyovoho khortyngu yak zasobu pidhotovky viyskovosluzhbovtsiv pravookhoronnykh orhaniv viyskovoi struktury do diy z ryzykom dlia zhyttia ta zdorovya* [Prospects for the development of combat horting as a means of training military servicemen of military structures to act at risk to life and health]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 315–322. Irpin.

544. Stepura, T. M., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia spetsyfichnykh psykhichnykh vlastyvostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of forming specific mental properties of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 173–188. Irpin.

545. 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.

546. Sydorenko, O. M., Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng i sotsialno-pedahohichni aspekty viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv* [Combat horting and socio-pedagogical aspects of military-patriotic education of schoolchildren]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 603–620. Irpin.

547. Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia pryyomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchykh osvitnikh ustanovakh pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy* [Application of combat horting techniques in improving training in higher educational institutions of law enforcement agencies of Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 296–305. Irpin.

548. Tymchyk, M. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng i vykhovannia uchniv* [Combat horting and education of students]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 575–593. Irpin.

549. 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.

550. Yeriomenko, E.A. (2009). Trenuvannia v hortynhu [Training in Horting]. Kyiv.

551. Yeromenko, E. A. (2020). *Aktualni napriamy taktychnoi pidhotovky v boyovomu khortyngu* [Current areas of tactical training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 460 p. Irpin.

552. 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.

553. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyove korinnia i voinskyke pryznachennia boyovogo khortyngu* [Combat roots and military purpose of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 793–812. Irpin.

554. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortyng. Metodyka vyvchennia arsenalu tekhniky pryyomiv* [Combat horting. Methods of studying the arsenal of techniques]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 638 p. Irpin.

555. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Combat horting. Curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 146 p.

556. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Combat horting. Curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 154 p.

557. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Programa gurtkovykh zaniat dlia uchniv molodshoho shkilnoho viku* [Combat horting. The program of group classes for primary school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 91 p.

558. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Zbirnyk navchalnykh program* [Combat horting. Collection of educational programs]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 245 p.

559. Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Boyovyi khortyng: aspekty profilaktyky travm pid chas provedennia zmagan i trenuvan* [Combat horting: aspects of injury prevention during competitions and training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 322–334. Irpin.

560. Yeromenko, E. A., Shapovalov, B. B., Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., lyakhovets, O. O. (2020). *Boyovyi khortyng: fiziolohichni pokaznyky adaptatsii sportsmeniv do fizychnykh navantazhen* [Combat horting: physiological indicators of athletes' adaptation to physical activity]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 321–334. Irpin.

561. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng: kryminalistychni aspekty nezakonnoho obigu vognepalnoi zbroi v Ukraini* [Combat horting: forensic aspects of illicit trafficking in firearms in Ukraine]. Tactics of handling weapons. Irpen. P. 37–41.

562. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng: vogneva pidhotovka spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting: fire training of law enforcement officers]. Tactics of handling weapons. Irpen. P. 32–36.

563. Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng – natsionalnyi brend Ukrainy u sviti* [Combat Horting – national brand of Ukraine in the world]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 29–54). Kyiv: Palyvoda A. V.

564. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng – systema vdoskonalennia osobystosti* [Combat horting is a system of personality improvement]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 514 p. Kyiv: GS "NFBHU".

565. Yeromenko, E. A., Grechanyi, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng – vykhovna systema shkoliariv Ukrainy* [Combat horting is an educational system for schoolchildren in Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 240–251. Irpin.

566. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng dlia studentiv* [Combat horting for students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.

567. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng dlia zdobuvachiv vyschoi osvity* [Combat horting for higher education seekers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.

568. Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng i systema formuvannia fizychnoi hotovnosti sportsmeniv* [Combat horting and the system of formation of physical fitness of athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "WHF". 441 p.

569. Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng na urotsi fszychnoi kultury. 5 klas* [Combat horting in a physical education lesson. 5 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 117 p. GS "WHF".

570. 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.

571. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u programi pozaklasnykh zaniat dlia shkoliariv 10–11 klasiv* [Combat horting in the program of extracurricular activities for students of 10–11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 112 p. Kyiv: GS "NFBHU".

572. Yeromenko, E. A., Vekhtev, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u programi pozaaudytornykh zaniat iz zahalnofizychnoi pidgotovky, vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the program of extracurricular classes in general physical training, physical education and basics of student health]. Naukovi zapysky. Vyp. 190.

573. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkolakh olimpiyskoho rezervu* [Combat horting in specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 215 p.

574. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilyu* [Combat horting in specialized sports schools]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 221 p.

575. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L. (2018). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 52–60). Kyiv: Palyvoda A. V.

576. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo vykhovannia zdobuvachiv vyschoi osvity* [Combat horting in the system of physical education of higher education seekers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 249 p. Irpin.

577. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the system of professional training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 28–40. Irpin.

578. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoho vdoskonalennia spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Combat horting in the system of professional development of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 185–195. Irpin.

579. Yeromenko, E. A., Karasevych, S. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi ta studentskoi molodi* [Combat horting in the system of education of physical culture and basics of health of pupils and students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 6 (126).

580. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vyschoi osvity yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the higher education system as a means of educating physical culture and the basics of student health]. Physical education: problems and prospects. Zhytomyr: Ruta. P. 255–270.

581. Yeromenko, E. A., Kuzora (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk formuvannia viyskovo-patriotychnykh zdibnostei, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi molodi* [Combat horting as a factor in the formation of military-patriotic abilities, physical culture and the basics of student youth health]. 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. 8 (128) 20. – P. 61–69.

582. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 32–41). Kyiv: Palyvoda A. V.

583. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema formuvannia gotovnosti spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do diy v ekstremalnykh sytuatsiyakh* [Combat horting as a system of forming the readiness of law enforcement officers to act in extreme situations]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 110–128. Irpin.

584. 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.

585. Yeromenko, E. A, Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv* [Combat horting as a means of military-patriotic education of high school students]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 273–287. Irpin.

586. 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.

587. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib prykladnoi psykhofizychnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei vidomchykh zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of

applied psychophysical training of cadets of law enforcement specialties of departmental institutions of higher education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 128–138. Irpin.

588. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of educating physical culture and the basics of health of students of higher education institutions]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 215–225. Irpin.

589. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakostei, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya shkolyariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotic qualities, physical culture and the basics of health of schoolchildren and students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 5 (125). P. 71–80.

590. 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.

591. Yeromenko, E. (2019). Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.

592. Yeromenko, E., & Kukushkin, K. (2020). Combat horting as a means of education of patriotic qualities, physical culture and fundamentals of health schoolchildren and students. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (5(125), 71-80. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

593. YeromenkoE. A. (2020). Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of education of physical culture and fundamentals of health of students. Academic Commentaries. Series: Pedagogical Sciences, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

594. YeromenkoE., & KarasevychS. (2020). Combat horting in the system of physical education and health fundamentals of schoolchildren and student youth. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (6(126), 48-58. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12.

595. 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.

596. 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.

597. 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.

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

599. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for students of 1-4 grades of secondary schools / Ministry of Ukraine for Youth and Sports, Institute of Innovation technologies and content of education, [etc.]. - K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 63.

600. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, clubs) in horting for students 5-9 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine, p. 79.

601. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for 10–11 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [ etc.]. - K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 54.

602. 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.

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

604. Yeromenko, E. A. (2020). *Dozuvannia trenuvalnykh navantazhen i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 8 klasiv* [Dosing of training loads and carrying out of extracurricular employment on combat horting for schoolboys of 8 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 114 p. Kyiv: GS "NFBHU".

605. Yeromenko, E. A. (2020). *Dozuvannia vprav ta organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 7 klasiv* [Dosing of exercises and organization of extracurricular classes in combat horting for 7th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 113 p. Kyiv: GS "NFBHU".

606. Yeromenko, E. A. (2020). *Dukhovni osnovy boyovogo khortyngu* [Spiritual bases of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 812–827. Irpin.

607. Yeromenko, E. A. (2021). *Dytyacho-yunatska sportyvna shkola u vprovadzhenni boyovogo khortyngu* [Children's and youth sports school in the implementation of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 225 p. Kyiv: GS "NFBHU".

608. Yeromenko, E. A. (2020). *Dytyachyi gurtok z boyovogo khortyngu zakladu pozashkilnoi osvity ta prognozovanyi rezultat realizatsii programy zaniat* [Children's circle on combat horting of out-of-school education institution and the expected result of the program implementation]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 146 p. Irpin.

609. 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.

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

611. 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.

612. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

613. Yeromenko, E. A. (2018). *Filosofia boyovogo khortyngu* [Philosophy of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 82–104). Kyiv: Palyvoda A. V.

614. Yeromenko, E. A. (2020). *Fiziologichni ta biokhimichni aspekty fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv politsii u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Physiological and biochemical aspects of physical training of police officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 225–240. Irpin.

615. Yeromenko, E. A. (2020). *Fizychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Physical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 455 p.

616. Yeromenko, E. A. (2020). *Fizychna pidhotovka ta metodyka rozvytku fizychnykh yakostei sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Physical training and methods of development of physical qualities of combat horting athletes]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 394 p.

617. Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Fizychne samovdoskonalennia osobystosti pidlitkiv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Physical self-improvement of the personality of teenagers who are engaged in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 377–385. Irpin.

618. Yeromenko, E. A. (2021). *Fizychne vykhovannia kursantiv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Physical education of cadets in the process of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 260 p. Irpin.

619. Yeromenko, E. A. (2021). *Fizychne vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv zasobamy boyovogo khortyngu* [Physical education of primary school students by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 107 p. Kyiv: GS "NFBHU".

620. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnostei zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Formation of physical culture and values of a healthy way of life of student's youth as a precondition of sports successes in fighting horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 261–274). Kyiv: Palyvoda A. V.

621. 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.

622. 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.

623. 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.

624. Yeromenko, E. A. (2020). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy boyovogo khortyngu* [Formation of a healthy lifestyle of pupils and students by means of combat horting]. Monograph. Palyvoda A. V. 585 p.

625. Yeromenko, E. A. (2020). *Formy i metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 7 klasiv* [Forms and methods of teaching combat horting in a physical education class for 7th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 137 p. Kyiv: GS "NFBHU".

626. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). *Funktsii viyskovo-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi zasobamy boyovogo khortyngu* [Functions of military-patriotic education of children and youth by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 750–765. Irpin.

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

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

629. Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

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

633. Yeromenko, E. A. (2014). Horting as a means of educating persistence in schoolchildren 6–7 years / E. A. Yeromenko // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova. Issue 3K (44) 14. P. 238–242.

634. Yeromenko, E. (2008). Horting is a Ukrainian national sport / Ministry of Education and Science of Ukraine. – 217 p. – Kyiv: Palyvoda A. V.

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

636. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.

637. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng. Programa sportyvnoi sektsii dlia studentiv i kursantiv zakladiv vyshchoi osvity* [Horting. The program of the sports section for students and cadets of higher education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 48 p.

638. Yeromenko, E. A. (2021). *Khortyng – natsionalne boyove mystetstvo Ukrainy* [Horting is the national martial art of Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 488 p. Kyiv: GS "NFBHU".

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

640. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng – systema ozdorovlennia uchnivskoi molodi* [Horting is a system of rehabilitation of student youth]. Palivoda A.V. 124 p.

641. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng – vykhovna systema osobystosti* [Horting – the educational system of the individual]. Monograph. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 627 p.

642. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng dlia starshoklasnykiv* [Horting for high school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. Palyvoda A. V. 229 p.

643. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng u dytyacho-yunatskiy sportyvniy shkoli* [Horting in children's and youth sports school]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 144 p.

644. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng u dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh ta spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profiliu* [Horting in children's and youth sports schools and specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 138 p. Irpin.

645. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng u shkolakh vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Horting in schools of higher sportsmanship]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 138 p.

646. 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.

647. 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.

648. Yeromenko, E. A. (2018). *Kontseptsiya rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini* [The concept of combat horting development in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 71–81). Kyiv: Palyvoda A. V.

649. Yeromenko, E. A. (2020). *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu : monografia* [Qualification system of combat horting: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.

650. Yeromenko, E. A. (2019). *Medyko-biologichni osnovy vplyvu boyovogo khortyngu na orhanizm liudyny* [Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 121–136). Kyiv: Palyvoda A. V.

651. 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.

652. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziolohichni chynnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv* [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the process of educating students' physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 127–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

653. Yeromenko, E. A. (2021). *Medyko-pedahohichni aspekty fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Medical and pedagogical aspects of physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 298 p. Irpin.

654. Yeromenko, E. A. (2021). *Menedzhment boyovogo khortyngu* [Combat horting management]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 148 p. Kyiv: GS "NFBHU".

655. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodologiya vykhovannia spetsialnykh fizychnykh yakostei u boyovomu khortyngu* [Methodology of education of special physical qualities in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 456 p. Irpin.

656. Yeromenko, E. A. (2020). *Metody i zmist trenuvalnykh navantazhen programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 6 klasiv* [Methods and content of training loads of the program of extracurricular classes on combat horting for schoolchildren of 6 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 106 p. Kyiv: GS "NFBHU".

657. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychne zabezpechennia navchalnoi programy z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia yunioriv ta molodi 16–21 rik* [Methodical support of the curriculum on combat horting of out-of-school education institutions for juniors and youth 16–21 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 166 p. Irpin.

658. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychni plany navchalno-trenuvalnoi roboty z boyovogo khortyngu* [Methodical plans of educational and training work on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 75 p.

659. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychni rekomendatsii schodo provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u zakladakh osvity* [Methodical recommendations for conducting combat horting classes in educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 145 p. Irpin.

660. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka pidvyshchennia navantazhen i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv 9 klasiv* [Methods of increasing the load and conducting extracurricular classes in combat horting for students of 9th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 108 p. Kyiv: GS "NFBHU".

661. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka planuvannia i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv serednyoi shkoly 8–9 klasiv* [Methods of planning and conducting extracurricular classes in combat horting for high school students in grades 8-9]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 114 p. Kyiv: GS "NFBHU".

662. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv molodshogo shkilnogo viku 3–4 klasiv* [Methods of conducting extracurricular classes in combat horting for primary school students of 3-4 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 104 p. Kyiv: GS "NFBHU".

663. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia praktychnykh zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury* [Methods of conducting practical classes in combat horting in a physical education class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 79 p. Irpin.

664. Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V., Butok, O. V., Kolchenko, A. P. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu dlia spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Methods of conducting combat horting classes for law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 273–288. Irpin.

665. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 9 klas* [Methods of conducting combat horting classes in physical education lesson. 9 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".

666. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia vykhovantsiv 10–11 rokiv* [Methods of conducting combat horting classes in out-of-school educational institutions for pupils aged 10–11]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 156 p. Irpin.

667. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vdoskonalennia spetsialnoi fizychnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Methods of improving the special physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 460 p. Irpin.

668. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Methods of military-patriotic education of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 713–732. Irpin.

669. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu* [Methods of teaching combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 890 p.

670. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gruschuk, V. L., Badiora, S. M. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu dlia studentiv ta kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spryamovanosti* [Methods of teaching combat horting for students and cadets of higher education institutions of law enforcement]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.

671. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 7 klas* [Methods of teaching combat horting in a physical education lesson. 7 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 117 p. GS "WHF".

672. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh vyshchoi osvity* [Methods of teaching combat horting in higher education institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.

673. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in general secondary education institutions]. Monograph. Palyvoda A. V. 318 p.

674. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh osvity: monografia* [Methods of teaching combat horting in education institutions: monograph]. K. : Palyvoda A. V. – 302 p.

675. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia khortyngu u spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profiliu* [Methods of teaching horting in specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 138 p.

676. Yeromenko, E. A. (2020). *Misiya boyovogo khortyngu yak vydu sportu i boyovogo mystetstva* [The mission of martial arts as a sport and martial art]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 852–867. Irpin.

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

678. Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Modernizatsia profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na osnovi boyovoho khortyngu* [Modernization of professional and applied physical training on the basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 287–296. Irpin.

679. Yeromenko, E. A. (2020). *Modeliuvannia protsesu viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Modeling the process of military-patriotic education of schoolchildren engaged in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 620–638. Irpin.

680. 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.

681. 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.

682. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Natsionalno-patriotychne ta fizychne vykhovannia shkoliariv, studentiv i kursantiv zasobamy boyovogo khortyngu* [National-patriotic and physical education of schoolchildren, students and cadets by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 263–273. Irpin.

683. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Natsionalnyi profesiyno-prukladnyi vyd sportu Ukrainy – boyovyi khortyng* [The national professional and applied sport of Ukraine is combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 38–52. Irpin.

684. Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovyi khortyng»* [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 178–189). Kyiv: Palyvoda A. V.

685. 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.

686. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu* [Combat Horting Training Program for Specialized Children's and Youth Schools of the Olympic Reserve]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 209 p.

687. 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.

688. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 157 p.

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

690. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Horting curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 162 p.

691. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia zakladiv vyschoi osvity* [Horting curriculum for higher education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 58 p.

692. 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.

693. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 5–9 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for general secondary education, classes 5–9. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 69 p.

694. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 5–9, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for general

secondary education, classes 5–9, 10–11. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 78 p.

695. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for secondary schools, classes 10–11. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 62 p.

696. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalni normatyvy i programa vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 10 klasiv* [Training standards and the program of teaching combat horting in a physical education class for 10th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 139 p. Kyiv: GS "NFBHU".

697. 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.

698. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalno-trenuvalni zavdannia programy z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 14–15 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [Educational and training tasks of the combat horting program for pupils aged 14–15 of out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.

699. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalnyi material programy z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia yunioriv 16–17 rokiv* [Educational material of the program on combat horting of out-of-school educational institutions for juniors aged 16–17]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.

700. 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.

701. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Optymizatsia funktsionalnoi pidhotovky kursantiv ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv za metodykamy boyovogo khortyngu* [Optimization of functional training of cadets and law enforcement officers according to the methods of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 62–80. Irpin.

702. Yeromenko, E. A. (2021). *Optymizatsia roboty dytyachoho gurtka «Boyovyi khortyng» dlia uchniv molodshogo shkilnogo viku 1–4 klasiv* [Optimization of the work of the children's group "Combat Horting" for primary school students of grades 1-4]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".

703. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia diyalnosti dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu* [Organization of the activity of the children's circle on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 80 p. Kyiv: GS "NFBHU".

704. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia vykhovantsiv 5–7 rokiv* [Organization of a children's circle on combat horting in out-of-school educational institutions for pupils of 5–7 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 158 p. Irpin.

705. Yeromenko, E. A. (2019). *Organizatsia i provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 11 klas* [Organization and holding of combat horting classes in physical education lesson. 11 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. GS "WHF".

706. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia navchalno-trenuvalnoi diyalnosti z boyovogo khortyngu u sportyvnomu klubi* [Organization of educational and training activities in combat horting in a sports club]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.

707. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia navchalno-vykhovnoi roboty pedagoga z boyovogo khortyngu u zakladi pozashkilnoi osvity* [Organization of educational work of a teacher of combat horting in an out-of-school education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 204 p. Irpin.

708. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv molodshogo shkilnogo viku 1–2 klasiv* [Organization of extracurricular classes in combat horting for primary school students of 1-2 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 94 p. Kyiv: GS "NFBHU".

709. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia sportyvnoi sektsii z boyovogo khortyngu u zakladi vyschoi osvity* [Organization of a sports section on combat horting in a higher education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 107 p. Irpin.

710. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia trenuvalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Organization of training activities in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 262 p.

711. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat i metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 9 klasiv* [Organization of classes and methods of teaching combat horting in a physical education class for 9th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".

712. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat ta osnovy vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 11 klasiv* [Organization of classes and basics of teaching combat horting in a physical education class for 11th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 139 p. Kyiv: GS "NFBHU".

713. Yeromenko, E. A. (2019). *Organizatsia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 10 klas* [Organization of combat horting classes in physical education lesson. 10 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. GS "WHF".

714. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovoho khortyngu, taktychnoi, vohnevoi ta fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Organization of classes on combat horting, tactical, fire and physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 415–427. Irpin.

715. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 10–11 klasiv* [Organization of physical education classes with elements of combat horting for students of 10–11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.

716. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovni pryntsypy provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 11 klasiv* [Basic principles of extracurricular combat horting classes for 11th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 94 p. Kyiv: GS "NFBHU".

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

718. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy boyovogo khortyngu* [Basics of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 495 p. Kyiv: GS "NFBHU".

719. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bondarchuk, V. V. (2020). *Osnovy funktsionalnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu* [Fundamentals of functional training of law enforcement officers by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 357–373. Irpin.

720. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy khortyngu* [Basics of horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 482 p. Kyiv: GS "NFBHU".

721. Yeromenko, E. A. (2021). *Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v boyovomu khortyngu* [Fundamentals of building a training process in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 596 p. Irpin.

722. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy provedennia navchalnykh zaniat z boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia uchniv 6–7 klasiv* [Basics of conducting training sessions on combat horting in physical education lessons for students of 6–7 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 62 p. Irpin.

723. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy voinskoho zvychayu ta filosofske pidhruntya boyovogo khortyngu* [Fundamentals of military custom and philosophical basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 514–538. Irpin.

724. Yeromenko, E. A. (2021). *Osnovy vykladannia khortyngu v dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh* [Basics of teaching horting in children's and youth sports schools]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 148 p. Kyiv: GS "NFBHU".

725. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti bazovoi psykholohichnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu* [Features of basic psychological training of law enforcement officers by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 139–155. Irpin.

726. 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.

727. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti provedennia gurtkovykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia ditei u zakladakh pozashkilnoi osvity* [Peculiarities of conducting group classes in combat horting for children in out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 142 p. Irpin.

728. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti provedennia uroku fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia uchniv 7–8 klasiv* [Features of conducting a physical education lesson with elements of combat horting for students of 7–8 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 69 p. Irpin.

729. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti samovykhovannia v boyovomu khortyngu* [Features of self-education in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 40–55. Irpin.

730. Yeromenko, E. A. (2021). *Osoblyvosti tekhniko-taktychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu vysokoi kvalifikatsii* [Features of technical and tactical training of highly qualified combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 466 p. Irpin.

731. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). *Osoblyvosti viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Peculiarities of military-patriotic education of combat horting athletes in general secondary education institutions]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 682–695. Irpin.

732. Yeromenko, E. A. (2020). *Ozdorovchyi khortyng i metodyka vykladannia* [Wellness horting and teaching methods]. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 323 p.

733. 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.

734. Yeromenko, E. A. (2020). *Pidhotovka sportsmeniv boyovoho khortyngu* [Training of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 55–63. Irpin.

735. Yeromenko, E. A. (2020). *Pidvyshchennia spetsialnoi fizychnoi pidgotovlenosti sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Improving the special physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 434 p. Irpin.

736. Yeromenko, E. A. (2020). *Pidvyshchennia taktychnoi pidgotovlenosti sportsmeniv u systemi boyovogo khortyngu* [Improving the tactical training of athletes in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 456 p. Irpin.

737. Yeromenko, E. A. (2020). *Planuvannia ta organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv serednyogo shkilnogo viku 7–8 klasiv* [Planning and organization of extracurricular classes in combat horting for middle school students of 7-8 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".

738. Yeromenko, E. A. (2020). *Pokaznyky zahalnoi fizychnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Indicators of general physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 292 p. Irpin.

739. Yeromenko, E. A. (2020). *Ponyattia fizychnoi kultury osobystosti u systemi boyovoho khortyngu* [The concept of physical culture of the individual in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 157–171. Irpin.

740. Yeromenko, E. A. (2018). *Poyasna systema ta pidvyschennia kvalifikatsii sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Belt system and advanced training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 200–213). Kyiv: Palyvoda A. V.

741. 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).

742. Yeromenko, E. A. (2020). *Pravomirnist zastosuvannia sluzhbovo-prykladnykh pryyomiv fizychnoho vplyvu systemy boyovoho khortyngu v ekstremalnykh umovakh sotsialnoho kharakteru u mezhakh neobkhidnoi samooborony* [The legitimacy of the use of service-applied methods of physical influence of the combat horting system in extreme social conditions within the necessary self-defense]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 95–110. Irpin.

743. Yeromenko, E. A. (2021). *Problemy ta perspektyvy rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini* [Problems and prospects of combat horting development in Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 147 p. Kyiv: GS "NFBHU".

744. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa dytyachogo gurtka z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 8–9 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [The program of the children's club on combat horting for pupils of 8-9 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 154 p. Irpin.

745. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnoi roboty z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia molodi 18–21 rik* [The program of educational and training work on combat horting of out-of-school education institutions for young people aged 18–21]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 158 p. Irpin.

746. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia dytyachykh sportyvnykh sektsiy* [Program of training sessions on combat horting for children's sports sections]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.

747. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnykh zaniat z khortyngu dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting training program for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 146 p.

748. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnykh zaniat z khortyngu dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Horting training program for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 137 p.

749. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnykh zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu* [Horting training program for specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 135 p.

750. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa osnovnoho rivnia navchannia z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 8–15 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [The program of the basic level of training in combat horting for pupils of 8–15 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 177 p. Irpin.

751. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa pochatkovogo rivnia drugogo roku navchannia z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 6–7 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [The program of the initial level of the second year of training in combat horting for pupils of 6–7 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 153 p. Irpin.

752. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa pochatkovogo rivnia navchannia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 1 klasiv* [The program of the initial level of training of extracurricular classes on combat horting for schoolchildren of 1 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 87 p. Kyiv: GS "NFBHU".

753. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa pochatkovogo rivnia navchannia z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia ditei 5 rokiv* [The program of the initial level of training in combat horting in out-of-school educational institutions for children of 5 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 152 p. Irpin.

754. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu pochatkovogo rivnia navchannia dlia shkoliariv 2 klasiv* [The program of extracurricular classes on combat horting of the initial level of training for students of 2 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 101 p. Kyiv: GS "NFBHU".

755. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa samostiynykh zaniat boyovym khortyngom dlia vykhovantsiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [The program of independent classes in combat horting for pupils of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 145 p. Irpin.

756. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 5 klasiv* [The program of teaching combat horting in a physical education class for 5th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 137 p. Kyiv: GS "NFBHU".

757. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilyu* [Combat horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 212 p.

758. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilyu* [Horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.

759. Yeromenko, E. A. (2020). *Programnyi material dlia provedennia urokiv fizychnoi kultury za metodykoyu boyovogo khortyngu z uchniamy 9–10 klasiv* [Program material for physical education lessons according to the method of combat horting with students of 9–10 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 66 p. Irpin.

760. Yeromenko, E. A. (2020). *Provedennia urokiv fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia uchniv 5–6 klasiv* [Conducting physical education lessons with elements of combat horting for students of 5–6 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 62 p. Irpin.

761. Yeromenko, E. A. (2019). *Provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 8 klas* [Conducting combat horting classes in a physical education lesson. 8 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".

762. Yeromenko, E. A. (2020). *Pryntsypy organizatsii pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 10 klasiv* [Principles of organizing extracurricular classes in combat horting for students of 10th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 88 p. Kyiv: GS "NFBHU".

763. 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.

764. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Pryntsypy zastosuvannia prukladnykh pryyomiv boyovogo khortyngu spivrobitnykamy pravookhoronnykh orhaniv* [Principles of application of applied methods of combat horting by law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 254–263. Irpin.

765. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhichni protsesy v boyovomu khortyngu* [Mental processes in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 63–72. Irpin.

766. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologia boyovogo khortyngu* [Psychology of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 164 p. Kyiv: GS "NFBHU".

767. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Psychological training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 159 p.

768. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykholohichne zabezpechennia vysokykh sportyvnykh dosiagnen u boyovomu khortyngu* [Psychological support of high sports achievements in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 171–185. Irpin.

769. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia ditei* [Working program of physical culture and health classes on combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 67 p.

770. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia riznykh grup naselennia* [Working program of physical culture and health-improving classes on combat horting for different groups of the population]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 59 p.

771. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa navchalno-trenuvalnykh zanyat z boyovogo khortyngu* [Working program of training sessions on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 84 p.

772. Yeromenko, E. A. (2020). *Rozvytok boyovogo khortyngu v pozashkilniy osviti* [Development of combat horting in out-of-school education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 537 p. Irpin.

773. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Borovets, N. O., Butok, O. V., Derkach, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Development of physical qualities of law enforcement officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 306–321. Irpin.

774. Yeromenko, E. A. (2020). *Samozakhyst yak osnova boyovogo khortyngu* [Self-defense as the basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 214–226. Irpin.

775. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (3(123), 47-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

776. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. … Dragomanov University. Series 15. Scientific and …

777. 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.

778. Yeromenko, E. A. (2021). *Sportyvna diyalnist u systemi boyovogo khortyngu* [Sports activities in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 523 p. Kyiv: GS "NFBHU".

779. Yeromenko, E. A. (2020). *Sportyvne trenuvannia v boyovomu khortyngu* [Sports training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 141 p. Irpin.

780. Yeromenko, E. A. (2019). *Statut Mizhnarodnoi hromadskoi organizatsii "Mizhnarodna Federatsia Khortyngu"* [Charter of the International Non-Governmental Organization "International Horting Federation"]. Ministry of Justice of Ukraine (July 6, 2009). Kyiv. 25 p.

781. Yeromenko, E. A. (2019). *Statut Vseukrainskoi hromadskoi organizatsii "Ukrainska Federatsia Khortyngu"* [Charter of the All-Ukrainian public organization "Ukrainian Horting Federation"]. Ministry of Justice of Ukraine (March 25, 2009). Kyiv. 25 p.

782. Yeromenko, E. A. (2020). *Strategichne upravlinnia rozvytkov boyovogo khortyngu v Ukraini* [Strategic management of combat horting development in Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 141 p. Kyiv: GS "NFBHU".

783. Yeromenko, E. A. (2021). *Struktura programy sportyvnoi sektsii z boyovogo khortyngu dlia zdobuvachiv vyschoi osvity* [The structure of the program of the sports section on combat horting for graduates]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 255 p. Irpin.

784. Yeromenko, E. A. (2021). *Struktura programy zaniat z khortyngu dlia zdobuvachiv vyschoi osvity* [The structure of the program of horting classes for higher education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 64 p. Kyiv: GS "NFBHU".

785. 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.

786. Yeromenko, E. A. (2020). *Systema fizychnoho vykhovannia osobystosti v boyovomu khortyngu* [The system of physical education of the individual in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 461 p.

787. 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.

788. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Paranytsia, S. P. (2020). *Systema fizychnogo vykhovannia studentiv i kursantiv za prohramoyu boyovogo khortyngu* [The system of physical education of students and cadets according to the program of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 373–384. Irpin.

789. Yeromenko, E. A. (2021). *Systema obliku trenuvalnykh navantazhen u boyovomu khortyngu* [Training load accounting system in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 466 p. Kyiv: GS "NFBHU".

790. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Tactical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 455 p.

791. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka boyovogo khortyngu* [Combat horting tactics]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 462 p. Irpin.

792. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka i strategiya boyovogo khortyngu* [Tactics and strategy of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. 464 p. Irpin.

793. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka povodzhennia zi zbroyeyu za metodykoyu boyovogo khortyngu* [Tactics of handling weapons according to the method of combat horting]. Tactics of weapons handling (November 6, 2020): Ministry of Finance of Ukraine. Irpin. P. 27–31.

794. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Technical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 652 p.

795. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnika boyovogo khortyngu* [Combat horting technique]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 653 p. Irpin.

796. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnologiya navchalno-trenuvalnoi roboty pedagoga u systemi boyovogo khortyngu* [Technology of educational and training work of a teacher in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 269 p. Irpin.

797. Yeromenko, E. A. (2020). *Teoretychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Theoretical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 490 p.

798. Yeromenko, E. A. (2021). *Teoretyko-metodychna kompetentnist trenera-vykladacha z boyovogo khortyngu* [Theoretical and methodological competence of a trainer-teacher in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 506 p. Kyiv: GS "NFBHU".

799. Yeromenko, E. A. (2020). *Teoretyko-metodychni osnovy vykladannia khortyngu u zakladakh vyschoi osvity* [Theoretical and methodological bases of teaching horting in higher education institutions]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 690 p.

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

801. Yeromenko, E. A. (2020). *Teoriya i praktyka fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Theory and practice of physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 393 p. Irpin.

802. Yeromenko, E. A. (2021). *Trenuvalni zasoby systemy boyovogo khortyngu* [Training means of combat horting system]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 668 p. Irpin.

803. Yeromenko, E. A. (2020). *Trenuvalni zavdannia program z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 12–13 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [Training tasks of the combat horting program for pupils of 12–13 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.

804. Yeromenko, E. A. (2019). *Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortyngu na etapi pidhotovky do golovnykh zmahan* [Training of combat horting athletes at the stage of preparation for the main competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 251–260). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

806. 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.

807. Yeromenko, E. A. (2021). *Udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei trenera-vykladacha z boyovogo khortyngu* [Improving the professional competencies of a coach-teacher in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 274 p. Irpin.

808. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Upravlinnia i kontrol u protsesi zaniat boyovym khortyngom kursantiv pravookhoronnykh spriamovanostei* [Management and control in the process of combat horting of law enforcement cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 422–438. Irpin.

809. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). Viyskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortyngu : monografia [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 1110 p.

810. 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.

811. 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.

812. Yeromenko, E. A. (2020). *Vprovadzhennia boyovogo khortyngu u systemu spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu* [Introduction of combat horting in the system of specialized educational institutions of sports profile]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 216 p. Irpin.

813. Yeromenko, E. A. (2020). *Vprovadzhennia boyovogo khortyngu u systemu zakladiv pozashkilnoi osvity* [Introduction of combat horting in the system of out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 539 p. Irpin.

814. Yeromenko, E. A. (2021). *Vprovadzhennia dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu dlia molodshykh shkoliariv u zakladi zahalnoi serednioi osvity* [Introduction of a children's circle on combat horting for junior schoolchildren in a general secondary education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".

815. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Vprovadzhennia navchalnoi dystsypliny «Boyovyi khortyng» u system osvity Ukrainy* [Introduction of the discipline "Combat Horting" in the education system of Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 101–126. Irpin.

816. 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.

817. 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.

818. Yeromenko, E., A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD abstract dissertation, Kyiv).

819. 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).

820. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovannia voliovykh yakostei osobystosti u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Education of strong-willed qualities of personality in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 138–157. Irpin.

821. Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortyngu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 161–177). Kyiv: Palyvoda A. V.

822. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovnyi potentsial boyovoho khortyngu* [Educational potential of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 360 p.

823. 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.

824. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 6 klas* [Teaching combat horting in a physical education lesson. 6 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".

825. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykladannia khortyngu u spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkolakh olimpiyskoho rezervu* [Teaching horting in specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.

826. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykorystannia elementiv tekhniky boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury v shkoli* [The use of elements of combat horting technique in a physical education class at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.

827. Yeromenko, E. A. (2020). *Vymogy programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 3 klasiv* [Requirements of the program of extracurricular classes in combat horting for students of 3rd grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 103 p. Kyiv: GS "NFBHU".

828. Yeromenko, E. A. (2019). *Vytoky ta istoria rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini i za kordonom* [Origins and history of combat horting in Ukraine and abroad]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 55–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

829. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

830. 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.

831. 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.

832. Yeromenko, E. A. (2019). *Zabezpechennia navchalno-trenuvalnoho protsesu z boyovogo khortyngu dlia ditei* [Providing a training process for combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "WHF". 116 p.

833. Yeromenko, E. A. (2020). *Zagalna programa praktychnykh zaniat zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [General program of practical classes on special physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 467 p. Irpin.

834. 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.

835. 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.

836. Yeromenko, E. A. (2020). *Zasoby trenuvannia v boyovomu khortyngu* [Means of training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 267 p. Kyiv: GS "NFBHU".

837. Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia elementiv boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia shkoliariv 8–9 klasiv* [Application of elements of combat horting in physical education lessons for students of 8–9 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 64 p. Irpin.

838. Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia spivrobitnykamy politsii pryyomiv boyovogo khortyngu pry zatrymanni zlochyntsiv* [The use of combat horting techniques by police officers when apprehending criminals]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 477–493. Irpin.

839. Yeromenko, E. A. (2020). *Zavdannia i prognozovanyi rezultat realizatsii navchalnoi programy z boyovogo khortyngu dlia zakladiv pozashkilnoi osvity* [Tasks and projected result of the combat horting training program for out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 210 p. Irpin.

840. Yeromenko, E. A. (2020). *Zavdannia programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu osnovnogo rivnia navchannia dlia shkoliariv 4 klasiv* [Tasks of the program of extracurricular classes on combat horting of the basic level of training for pupils of 4 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 108 p. Kyiv: GS "NFBHU".

841. Yeromenko, E. A. (2020). *Zbirnyk navchalnykh program z khortyngu* [Collection of training programs on horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 237 p.

842. Yeromenko, E. A. (2020). *Zmist i metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 6 klasiv* [Content and methods of conducting combat horting classes in a physical education class for 6th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".

843. Yeromenko, E. A. (2020). *Zmist, formy i metody provedennia zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 8 klasiv* [Content, forms and methods of conducting combat horting classes in a physical education class for 8th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".

844. Yeromenko, E. A. (2020). *Zmist programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu osnovnogo rivnia navchannia dlia shkoliariv 5 klasiv* [The content of the program of extracurricular classes in combat horting of the basic level of education for students of 5th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".

845. 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.

846. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichnyi control za stanom zdorovya uchasnykiv* [Medical service of sports competitions in combat horting and medical and pedagogical control over the state of health of participants]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 232–250). Kyiv: Palyvoda A. V.

847. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R., Kiblitskyi, R. V., Karasevych, S. A. (2020). *Medychni i fiziolohichni pokaznyky samokontroliu studentiv u protsesi trenuvannia z boyovogo khortyngu* [Medical and physiological indicators of students' self-control in the process of training in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 550–564. Irpin.

848. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2020). *Medychnyi kontrol zmahalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Medical control of competitive activity in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 195–215. Irpin.

849. Yeromenko, V. E. (2017). *Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjacho-yunatskogo viku* [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

850. 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.

851. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2017). *Stomatolohichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 96–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

852. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Stomatolohichne zdorovya sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Dental health of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 288–306. Irpin.

853. Yeromenko, E. A. (2021). *Zagalna kharakterystyka sportyvnogo trenuvannia v boyovomu khortyngu* [General characteristics of sports training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 519 p. Kyiv: GS "NFBHU".

854. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2018). *Zasoby profilaktyky osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u studentiv, kursantiv, sportsmeniv boyovogo khortyngu ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Means of prevention of major dental diseases in students, cadets, combat horting athletes and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 116–126). Kyiv: Palyvoda A. V.

855. Yeromenko, E. A. (2021). *Zasoby navchannia v boyovomu khortyngu* [Means of training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 519 p. Kyiv: GS "NFBHU".

856. Yeromenko, E. A. (2021). *Zasoby vyvchennia pryyomiv boyovogo khortyngu* [Means of studying the techniques of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 663 p. Irpin.

857. Yeromenko, E. A. (2021). *Zavdannia ta zmist pidhotovky ditei i molodi zasobamy boyovogo khortyngu* [Tasks and content of training children and youth by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 428 p. Kyiv: GS "NFBHU".

858. Vekhtiev, V. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u viyskovomu mystetstvi* [Martial horting in martial arts]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 827–840. Irpin.

859. 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.

860. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u metodykakh vdoskonalennia sylovykh yakostei sportsmeniv riznykh vikovykh grup* [Combat horting in methods of improving the strength of athletes of different ages]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 593–603. Irpin.

861. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei* [Combat horting as a means of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 385–399. Irpin.

# ДОДАТКИ

*Додаток А*

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 1. Концепція програми

Дана освітня програма розроблена на основі типової програми з бойового хортингу і посібників з тематики бойового хортингу відомих фахівців, а також багаторічного особистого тренерського і викладацького педагогічного досвіду.

Широкі можливості ведення сутички на всіх дистанціях за допомогою рук і ніг, ліктів і колін приносять бойовому хортингу величезну видовищність поряд з високою ефективністю. Відсутність складних елементів дають великі можливості спортсменам різного віку реалізувати себе. Надійність захисних засобів і універсальність правил змагань дозволяє брати участь у турнірах з бойового хортингу представникам багатьох видів єдиноборств.

З кожним роком бойовий хортинг набуває все більшого поширення, особливо серед підлітків і юнаків нашої країни, як ефективний засіб різнобічного виховання.

Заняття бойовим хортингом роблять позитивний вплив на нервову систему. Поліпшення функцій нервової системи проявляється у збільшенні швидкості реагування і орієнтування, в більшій швидкості сприйняття, перемикання уваги, врівноваженості і стриманості.

Бойовий хортинг вимагає від спортсмена високого ступеня не тільки фізичного, а й розумового розвитку. У сутичці перемагає спортсмен, який «швидко думає», здатний творчо розбиратися в постійно мінливих ситуаціях на хорті, добре підготовлений технічно і тактично.

В даний час Україна є однією з провідних країн у розвитку бойового хортингу. Збірні команди України є багаторазовими переможцями та призерами чемпіонатів світу та Європи. Акцентування спортсменів на цих перемогах служить потужним стимулом патріотичного виховання. Як національний професійно-

прикладний вид спортивних єдиноборств бойовий хортинг є хорошою підготовкою для служби у Збройних Силах України, правоохоронних органах та інших силових структурах держави.

Отримані навички дозволяють швидко адаптуватися і успішно виконувати свій військовий обов'язок.

Основними завданнями реалізації даної програми є:

широке залучення до занять спортом студентів;

освоєння учнями даної програми;

виконання спортивних розрядів;

підготовка спортсменів для участі в спортивних заходах високих досягнень.

## 2. Загальна характеристика програми

Програма з бойового хортингу для закладів вищої освіти складена на основі законодавчих актів, постанов і розпоряджень Уряду України, постанов і наказів Міністерства культури, молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, Національної федерації бойового хортингу України, що регламентують роботу державних закладів вищої освіти, розташованих на території України, незалежно від їх підпорядкованості та з урахуванням сучасного стану бойового хортингу як виду спорту.

При розробці цієї програми використані результати наукових досліджень і практичної діяльності провідних тренерів з підготовки спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, дані наукових досліджень з проблем теорії і методики юнацького спорту, практичні рекомендації спортивної медицини, вікової фізіології та психології, теорії і методики фізичного виховання і педагогіки, біохімії та біоенергетичного забезпечення рухової діяльності спортсменів.

Програма, спираючись на особливості сучасного етапу розвитку спорту, охоплює основні методологічні та методичні положення, на основі яких

будуються раціональна єдина педагогічна система багаторічного спортивного тренування і навчання у закладі вищої освіти та передбачає:

залучення студентів до регулярних занять бойовим хортингом;

спадкоємність у вирішенні завдань щодо формування особистості спортсмена, зміцненню здоров'я, гармонійного розвитку всіх органів і систем організму;

спадкоємність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки спортсменів усіх вікових груп;

цільову спрямованість по відношенню до вищої спортивної майстерності в процесі підготовки спортсменів бойового хортингу усіх вікових груп;

забезпечення всебічної загальної та спеціальної фізичної підготовки тих, хто займається бойовим хортингом;

оволодіння випереджальним формуванням техніко-тактичної майстерності;

комплексну систему контролю та аналізу стану підготовленості спортсменів, як на етапах підготовки, так і на етапах вікового розвитку.

Програма містить: мету і завдання; навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної); засоби і форми підготовки спортсменів; систему контрольних вправ і нормативів (нормативні вимоги щодо відбору – приймальні, перевідні – після кожного року навчання, і випускні – для переведення з груп початкової підготовки в навчально-тренувальні групи); систему медико-педагогічного контролю.

Програма є основним навчально-методичним документом при організації та проведенні занять з бойового хортингу у закладах вищої освіти. Однак в окремих випадках, відповідно до конкретних умов роботи в спортивних клубах закладів вищої освіти, дирекція клубів (тренерська рада клубу) може вносити необхідні зміни у зміст даної програми, зберігаючи при цьому її основну спрямованість.

## 3. Особливості багаторічної підготовки спортивного резерву в бойовому хортингу

Систему багаторічної підготовки спортсменів у бойовому хортингу становлять взаємопов'язані етапи, кожен з яких створює передумови для забезпечення поступального розвитку, становлення і вдосконалення спортивної майстерності, для досягнення високих результатів. Перше знайомство з бойовим хортингом можливе і у закладі вищої освіти.

На першому етапі (етап попередньої підготовки 1–2 курс університету, студенти 17–19 років) провідними завданнями є: зміцнення здоров'я, всебічний розвиток рухових здібностей, особливо координаційних можливостей і швидкості рухових дій, швидкості і загальної витривалості. Це досягається за допомогою застосування рухливих і спортивних ігор, неспецифічних рухових вправ (вправ з легкої атлетики, плавання, гімнастичних і акробатичних вправ тощо). Основні методи – рівномірний та ігровий. Етап в основному служить виявленню у спортсмена здатності до занять бойовим хортингом, можливості формування спеціальних здібностей, необхідних для успішної спеціалізації в цьому виді спорту. Вся тренувальна діяльність підпорядкована розвитку природних задатків, виявленню придатності, орієнтації і відбору. Змагання проводяться в основному для контролю за ходом розвитку рухових здібностей і виявлення рівня фізичної працездатності. Вони проводяться раз в 1,5–2 місяці, мають важливе тренувальне і виховне значення, а також служать своєрідним стимулом для тих, хто займається.

Етап підготовки спортсменів бойового хортингу навчально-тренувальних груп (3–4 курс) – включає два етапи багаторічної підготовки: 1-й етап початкової спортивної спеціалізації; та 2-й етап поглибленого тренування в бойовому хортингу.

Відмітна особливість етапу початкової спортивної спеціалізації в підготовці спортсменів бойового хортингу – формування навичок і адаптація окремих систем і органів організму спортсменів. Тому одним з найважливіших розділів навчально-тренувальної роботи на цьому етапі стає загальна фізична підготовка (ЗФП), що забезпечує всебічний фізичний розвиток та сприяє зниженню стомлюваності студентів.

Другий етап охоплює підготовку спортсменів 20–23 років. До цього періоду рівень фізичного розвитку студентів наближається до рівня дорослих спортсменів. Розширюються можливості адаптації не тільки до фізичних навантажень помірної і великої інтенсивності, але і до навантажень субмаксимальної потужності, що супроводжується утворенням значного кисневого боргу. Це дає можливість широко використовувати у тренувальному процесі засоби і методи, використовувані в підготовці спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації, і здійснювати фізичну підготовку переважно з використанням спеціально-підготовчих вправ і тренувальних форм змагального режиму.

Морфофункціональні характеристики м'язової системи (функціональна рухливість і функціональна потужність м'язів, будова окремих м'язових волокон) на цьому етапі близькі до рівня дорослих. Це дозволяє більш широко використовувати в тренувальному процесі не тільки динамічні, але і статичні вправи, що сприяють удосконаленню силових можливостей і спеціальної витривалості.

Для спортсменів бойового хортингу цієї вікової групи вже характерний досить високий рівень стійкості нервових процесів, функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, психологічної стійкості до відчуттів втоми. Тому одним з найважливіших напрямів фізичної підготовки на цьому етапі має стати сприяння розвитку спеціальної витривалості, що дозволяє спортсменам бойового хортингу старшого студентського віку зберігати вибухову швидкість і темп прискорень при проведенні прийомів сутички.

Основними завданнями технічної підготовки на цьому етапі є максимальне пристосування техніки до індивідуальних особливостей спортсмена (перш за все, до морфофункціональних параметрів та рівня розвитку фізичних якостей), виявлення і вдосконалення найбільш ефективно виконуваних технічних прийомів, розширення кількості варіантів виконання вивчених технічних прийомів і вдосконалення вміння вільно переходити від одних прийомів до інших,

підвищення стабільності і надійності виконання технічних дій при впливі збивальних факторів і при активному опорі суперника під час проведення сутички.

## 4. Організація навчально-тренувального процесу

Основні форми навчально-тренувальної роботи у спортивній секції з бойового хортингу закладу вищої освіти – теоретичні і практичні тренувальні заняття, участь у змаганнях і контрольних сутичках, навчально-тренувальні збори, заняття в оздоровчо-спортивних таборах, медико-відновлювальні заходи, перегляд і аналіз навчальних кіно- та відеоматеріалів з виступами спортсменів високої кваліфікації, відеозаписів змагань за участю провідних спортсменів бойового хортингу України і світу.

Тривалість 1 заняття:

у групах попередньої підготовки не перевищує 2 академічних год;

у навчально-тренувальних групах – 3 год.

Кількість навчально-тренувальних занять на тиждень визначає тренерська рада спортивної секції закладу вищої освіти, виходячи із завдань виконання програмних вимог, підготовки до змагань тощо.

Таблиця 1

**Методи тренування студентів – спортсменів бойового хортингу**

| Методи | Зміст |
|---|---|
| Рівномірний | Постійна інтенсивність у виконанні вправи впродовж тривалого часу |
| Перемінний | Постійна зміна інтенсивності виконання вправи |
| Повторний | Відпрацювання одного елемента різними методичними прийомами, чергуючи їх з відпочинком |
| Інтервальний | Чергування роботи високої інтенсивності з інтервалами відпочинку. Система відрізків сутички |
| Ігровий | Підвищення емоційності та високої інтенсивності роботи в іграх, що розвивають спритність і швидкість мислення |
| Круговий | Послідовне і досить довготривале виконання ряду простих вправ зі снарядами і без них по колу |
| Змагальний | Безпосереднє суперництво спортсменів у боротьбі за досягнення ними високих результатів |

Таблиця 2

**Основні методичні прийоми навчання техніки бойового хортингу**

| Методичний прийом | Практика |
|---|---|
| Групове освоєння прийому (без партнера) за загальною командою тренера в строю з однієї шеренги | Навчання новачка на першому етапі. Відпрацювання окремих елементів бойового хортингу |
| Групове освоєння прийому (з партнером) за загальною командою тренера в строю з двох шеренг | Навчання новачка на другому етапі. Відпрацювання дистанцій, атакувальних і захисних дій |
| Самостійне освоєння прийому за завданням тренера у парах, що вільно пересуваються по залу, хорту | Основа техніко-тактичної майстерності (ТТМ) |
| Умовна сутичка з діями супротивників, що обмежені вузьконапраленим завданням | Удосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ) |
| Індивідуальне освоєння прийому в роботі з тренером на лапах, рукавицях, з манекеном тощо | Відпрацювання ТТМ, виправлення помилок |
| Вільна сутичка (сутичка без обмеження дій супротивників) | Вироблення особистої манери і стиля ведення сутички |

**Засоби навчання і тренування спортсменів бойового хортингу**

Основними засобами навчання і тренування спортсменів бойового хортингу є фізичні вправи

Таблиця 3

**Зміст фізичних вправ бойового хортингу**

| Фізичні вправи | Зміст |
|---|---|
| Спеціальні бойові вправи | Вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ) у парах. Умовні, вільні, змагальні сутички |
| Спеціально-підготовчі вправи | Схожість в особливостях нервово-м'язових зусиль, що розвиваються, зі спеціальними ударними, захватними, захисними та іншими діями спортсмена (вправи з обтяженнями) |
| Загальнорозвивальні бойові вправи | Різнобічні впливи на організм спортсмена, що сприяють виробленню широкого кола рухових навичок. Використання вправ з інших видів підготовки і спорту |

Таблиця 4

**Розподіл річного навантаження**

| Зміст занять | Навчально-тренувальні групи 1–2 рік навчання | | Навчально-тренувальні групи 3–4 рік навчання | |
|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Кількість годин на рік | 172 | 172 | 258 | 258 |
| Кількість занять на рік | 86 | 86 | 129 | 129 |
| Кількість годин на тиждень | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Кількість занять на тиждень | 2 | 2–3 | 3 | 3 |
| Тривалість заняття | 2 | 2 | 2–3 | 2–3 |
| Варіант побудування тижневого циклу | 2–3 | 3–3 | 3–4 | 3–4 |

Таблиця 5

**Навчально-тематичний план**

| № | Блок (тема) | НТГ – 1 (1 рік навч) | НТГ – 2 (2 рік навч) | НТГ – 3 (3 рік навч) | НТГ – 4 (4 рік навч) |
|---|---|---|---|---|---|
| **I** | Ввідний (теоретична підготовка) | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **II** | Фізична підготовка | 100 | 90 | 132 | 100 |
| **III** | Технічна підготовка | 30 | 34 | 50 | 60 |
| **IV** | Тактична підготовка | 24 | 26 | 50 | 68 |
| **V** | Психологічна підготовка | 6 | 8 | 10 | 12 |
| **IV** | Виховна робота | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | **Всього;** | **172** | **172** | **258** | **258** |

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК ОСВОЄННЯ ПРОГРАМИ

Таблиця 6

**Навчально-тренувальна група 1-й рік навчання,**
**4 години на тиждень / 172 години на рік**

| Розділ програми | Всього годин | Вересень | Жовтень | Листопад | Грудень | Січень | Лютий | Березень | Квітень | Травень |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Теоретична підготовка | 6 | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Фізична підготовка | 100 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Технічна підготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Тактична підготовка | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Психологічна підготовка | 6 | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Виховна робота | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **РАЗОМ:** | 172 | 21 | 21 | 16 | 16 | 17 | 20 | 22 | 22 | 17 |

Таблиця 7

**Навчально-тренувальна група 2-й рік навчання,**
**4 години на тиждень / 172 години на рік**

| Розділ програми | Всього годин | **Вересень** | **Жовтень** | **Листопад** | **Грудень** | **Січень** | **Лютий** | **Березень** | **Квітень** | **Травень** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Теоретична підготовка | 7 | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Фізична підготовка | 90 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Технічна підготовка | 34 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Тактична підготовка | 26 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| Психологічна підготовка | 8 | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Виховна робота | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| **РАЗОМ:** | 172 | 16 | 16 | 17 | 18 | 20 | 20 | 23 | 22 | 18 |

Таблиця 8

**Навчально-тренувальна група 3-й рік навчання,**
**6 годин на тиждень / 258 годин на рік**

| Розділ програми | Всього годин | **Вересень** | **Жовтень** | **Листопад** | **Грудень** | **Січень** | **Лютий** | **Березень** | **Квітень** | **Травень** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Теоретична підготовка | 8 | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Фізична підготовка | 132 | 17 | 17 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Технічна підготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| Тактична підготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| Психологічна підготовка | 10 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| Виховна робота | 8 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **РАЗОМ:** | 258 | 27 | 28 | 26 | 27 | 29 | 29 | 33 | 32 | 27 |

Таблиця 9

**Навчально-тренувальна група 4-й рік навчання,**
**6 годин на тиждень / 258 годин на рік**

| Розділ програми | Всього годин | **Вересень** | **Жовтень** | **Листопад** | **Грудень** | **Січень** | **Лютий** | **Березень** | **Квітень** | **Травень** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Теоретична підготовка | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Фізична підготовка | 100 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Технічна підготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 6 |
| Тактична підготовка | 68 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 11 | 7 |
| Психологічна підготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| Виховна робота | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **РАЗОМ:** | 258 | 31 | 31 | 26 | 26 | 26 | 27 | 32 | 35 | 26 |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Таблиця 10

### 1. Блок. Теоретична підготовка

| **Зміст курсу занять** | **НТГ 1 рік навчання** | **НТГ 2 рік навчання** | **НТГ 3 рік навчання** | **НТГ 4 рік навчання** |
|---|---|---|---|---|
| Техніка безпеки, пожарна безпека, правила поведінки | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Витоки та історія розвитку бойового хортингу | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основи гігієни, спортивний режим, значення фізичної підготовки | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Правила змагань з бойового хортингу. Термінологія | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Спортивний інвентар. Захисне екіпірування. Правила експлуатації | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основи долікарської медичної допомоги. Спортивний травматизм | 1 | 1 | 2 | 2 |
| **Всього:** | **6** | **7** | **8** | **9** |

Таблиця 11

### 2. Блок. Фізична підготовка

| **Зміст занять** | **НТГ 1 рік навчання** | **НТГ 2 рік навчання** | **НТГ 3 рік навчання** | **НТГ 4 рік навчання** |
|---|---|---|---|---|
| **Загальна фізична підготовка** | | | | |
| Вправи для розвитку сили | | | | |
| вправи з власною вагою | 15 | 6 | 6 | 3 |
| вправи з партнером | 12 | 6 | 6 | 3 |
| вправи з обтяженням | - | - | 6 | 3 |
| Вправи для розвитку швидкості | | | | |
| розвиток загальної швидкості | 12 | 10 | 10 | 10 |
| розвиток спеціальних швидкісних якостей | 10 | 10 | 15 | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Вправи для розвитку витривалості | 12 | 10 | 12 | 8 |
| Вправи для розвитку гнучкості | 15 | 10 | 12 | 8 |
| Вправи для розвитку спритності | 10 | 10 | 12 | 8 |
| **Спеціальна фізична підготовка** | | | | |
| Вправи з використанням інвентаря бойового хортингу (мішок, груша, настінна подушка, лапи, ракетки, манекени) | 5 | 20 | 33 | 35 |
| Вправи з використанням інвентаря (скакалка, набивний м'яч, тенісний м'яч тощо) | 9 | 18 | 20 | 12 |
| **Всього:** | **100** | **90** | **132** | **100** |

Таблиця 12

## 3. Блок. Технічна підготовка

| **Зміст занять з бойового хортингу** | **НТГ 1 рік навчання** | **НТГ 2 рік навчання** | **НТГ 3 рік навчання** | **НТГ 4 рік навчання** |
|---|---|---|---|---|
| Стійки | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Пересування | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Дистанції в бойовому хортингу | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Удари руками | | | | |
| Прямий ближньою рукою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Прямий дальньою рукою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Боковий ближньою рукою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Боковий дальньою рукою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Знизу ближньою рукою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Знизу дальньою рукою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Удари ліктем | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Удари ногами | | | | |
| Прямий ближньою ногою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Прямий дальньою ногою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Боковий ближньою ногою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Боковий дальньою ногою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Удар ногою вбік | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Удар ногою зверху | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Удар ногою назад | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Круговий ближньою ногою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Круговий дальньою ногою | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Удар п'ятою з розворотом | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Удар коліном | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Кидки (згідно арсеналу техніки бойового хортингу) | | | | |
| Підсічки | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Підніжки (передня, задня, бокова) | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Зачепи | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Кидки через стегно, спину | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Підхвати, підсади | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Перевороти | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Прийоми партеру | | | | |
| Утримання | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Больові прийоми на руку | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Больові прийоми на ногу | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Задушливі прийоми | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Комбінаційні дії | | | | |
| Захист від ударів руками і ногами | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрприйоми проти кидків | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ударно-борцівські комбінації у стійці і партері, в атаці та захисті | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Всього:** | **30** | **34** | **50** | **60** |

Таблиця 13

## 4. Блок. Тактична підготовка

| **Зміст занять** | **НТГ 1 рік навчання** | **НТГ 2 рік навчання** | **НТГ 3 рік навчання** | **НТГ 4 рік навчання** |
|---|---|---|---|---|
| Форми ведення сутички (розвідки, наступ, оборона) | 4 | 4 | 10 | 15 |
| Сутичка на дальній дистанції | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Сутичка на середній дистанції | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Сутичка на ближній дистанції, у клінчу | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Тактика пересування і сутичка в стійці | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Облудні дії, маневри, фінти | 4 | 3 | 3 | 9 |
| Тактика сутички у партері | 2 | 3 | 8 | 18 |
| Сутичка проти «темповика» | - | - | 2 | 4 |
| Сутичка проти «силовика» | - | - | 2 | 4 |
| Сутичка проти «ігровика» | - | - | 2 | 5 |
| Сутичка проти «універсала» | - | - | 2 | 5 |
| Сутичка проти «лівші» | - | 2 | 4 | 6 |
| **Всього:** | **24** | **26** | **50** | **68** |

Таблиця 14

## 5. Блок. Психологічна підготовка

| **Зміст курсу занять** | **НТГ 1 рік навчання** | **НТГ 2 рік навчання** | **НТГ 3 рік навчання** | **НТГ 4 рік навчання** |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Загальна психологічна підготовка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Формування у спортсменів необхідних властивостей особистості, вольових якостей | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Підготовка спортсменів до тривалих фізичних навантажень | 1 | 2 | 2 | 2 |
| **Підготовка спортсменів бойового хортингу до продуктивної роботи в екстремальних умовах спортивних змагань** | | | | |
| Аутогенне тренування | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Вивчення сильних і слабких сторін супротивника | - | - | 1 | 2 |
| Створення психологічної підготовленості до сутички | - | - | 1 | 2 |
| **Всього:** | **6** | **8** | **10** | **12** |

Таблиця 15

## 6. Блок. Виховна робота

| **Зміст занять** | **НТГ 1 рік навчання** | **НТГ 2 рік навчання** | **НТГ 3 рік навчання** | **НТГ 4 рік навчання** |
|---|---|---|---|---|
| Державна символіка, прапор і Гімн України | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Історія клубу, секції. Студенти закладу освіти, які загинули, виконуючи воїнський обов'язок | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Розповіді з життя видатних спортсменів бойового хортингу | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Бесіди на тему «Шкідливі звички» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Участь у заходах, що пропагують здоровий спосіб життя | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Участь в обладнанні спортзалу, прибиранні території | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Колективна робота, створення збірної команди, традиції, шефство | - | 1 | 3 | 3 |
| Участь у загальнозначущих заходах | - | - | 2 | 3 |
| Індивідуальна робота | За необхідністю | | | |
| **Всього:** | **6** | **7** | **8** | **9** |

## 7. Основні завдання підготовки і зміст навчально-тренувального процесу

**Групи початкової підготовки (етап попередньої підготовки 1–2 рік навчання) – студенти 17–19 років**

Основними завданнями підготовки спортсменів бойового хортингу на даному етапі є:

1. Зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку.

2. Підвищення загальної фізичної підготовленості (особливо таких якостей, як швидкість, спритність, швидкісно-силові якості, гнучкість).

3. Навчання основам базової техніки бойового хортингу.

4. Початкове навчання тактичним діям у сутичці.

5. Прищеплення навичок участі в змагальній діяльності.

6. Прищеплення студентам стійкого інтересу до занять бойовим хортингом.

7. Відбір здібних студентів у навчально-тренувальні групи.

У зміст навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки вводять:

загальна підготовка з широким діапазоном засобів всебічного фізичного впливу;

підготовчі вправи, що сприяють оволодінню різноманітними техніко-тактичними прийомами бойового хортингу;

теоретичні заняття за програмою; підвідні та основні вправи, що сприяють оволодінню технічними і тактичними прийомами; підготовчі навчальні сутички та вправи з партнером;

відбір здібних та обдарованих студентів дня занять бойовим хортингом на основі розроблених тестів.

Основний принцип побудови навчально-тренувальної роботи в групах початкової підготовки – універсальність у постановці завдань, виборі засобів і методів по відношенню до всіх спортсменів, дотримання вимог щодо індивідуального підходу і глибокого вивчення особливостей кожного, хто займається бойовим хортингом. Основна спрямованість програми – навчальна, що полягає в прагненні створити передумови для успішного освоєння спортсменами бойового хортингу широкого техніко-тактичного арсеналу, у досягненні високого рівня спеціальної фізичної підготовленості в процесі підготовки на наступних етапах багаторічного тренувального процесу.

**Навчально-тренувальні групи (етапи початкової спортивної спеціалізації та поглибленого тренування 3–4 рік навчання) – студенти 20–23 роки**

Основні завдання підготовки та зміст навчально-тренувального процесу.

Заняття в навчально-тренувальних групах 1-го і 2-го років навчання відповідають етапу початкової спортивної спеціалізації. У цей час цілеспрямовано освоюються техніко-тактичні прийоми бойового хортингу і застосування їх в змагальній діяльності під час проведення сутичок. У той же час, важливе місце в підготовці спортсменів бойового хортингу продовжує займати загальна фізична підготовка, що забезпечує всебічний розвиток систем організму, підвищення їх функціональних можливостей. Основними завданнями підготовки спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації (в навчально-тренувальних групах 1–2 років навчання) є:

1. Досягнення всебічної фізичної та функціональної підготовленості і розвиток спеціальних фізичних якостей.

2. Розвиток спеціальних здібностей і психічних якостей, що сприяють успішному оволодінню технікою і тактикою сутички.

3. Оволодіння основами техніки бойового хортингу і її вдосконалення.

4. Придбання та накопичення змагального досвіду.

У зміст навчально-тренувальних занять у групах 1 і 2 років навчання входять:

загальна фізична підготовка, спрямована на всебічний гармонійний розвиток органів і систем спортсменів: вправи для виховання швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, в тому числі рухливі ігри;

підготовчі та підвідні вправи, що сприяють успішному оволодінню техніки і тактики проведення сутички; вправи з навчання та вдосконалення техніки виконання прийомів бойового хортингу:

теоретичні заняття за програмою;

загальна фізична підготовка;

вправи щодо освоєння індивідуальної техніки прийомів;

контрольні та навчально-тренувальні сутички;

контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної та технічної підготовленості;

вправи для вихованню спеціальних рухових якостей: силових, швидкісно-силових, швидкісних і координаційних, у тому числі вправи на спеціальних тренажерних пристроях; спарингові вправи з партнером для вдосконалення техніко-тактичних прийомів сутички в ускладнених умовах, в різних поєднаннях; вправи з освоєння варіантів тактичних схем проведення сутички у нападі та захисті;

теоретичні заняття за програмою; навчально-тренувальні, товариські і календарні змагання з конкретними завданнями на установках і подальшим розбором сутичок; індивідуальні заняття, спрямовані на поліпшення якостей, які відстають у розвитку, і розвиток сильних сторін з урахуванням індивідуалізації;

контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості.

Відповідно до завдань роботи спортивної секції з бойового хортингу закладу вищої освіти на даних етапах і на основі врахування вікових особливостей студентської молоді, спрямованість у роботі навчально-тренувальних груп пов'язана, з одного боку, з універсальним підбором засобів і методів для всіх спортсменів з метою міцного оволодіння технікою і тактикою бойового хортингу, розвитку фізичних якостей, а з іншого – спрямована на досягнення у перспективі високої індивідуальної спортивної майстерності.

Навчання спортсменів бойового хортингу в навчально-тренувальних групах 3-го року навчання відповідає етапу поглибленого тренування, спрямованого на розучування і вдосконалення техніко-тактичних прийомів сутички в органічній єдності з розвитком спеціальних фізичних і психічних якостей, у стандартних і ускладнених умовах тренувальної і змагальної діяльності.

До числа основних завдань підготовки спортсменів бойового хортингу на етапі поглибленої підготовки (в навчально-тренувальних групах 3-го року навчання) входять:

розвиток спеціальних фізичних якостей: швидкісних, силових, швидкісно-силових, спеціальної витривалості і підвищення спеціальної підготовленості;

розвиток психофізичних якостей, швидкості реакції, точності рухів тощо;

розширення технічного арсеналу, вдосконалення техніки проведення прийомів бойового хортингу в умовах, що моделюють змагальні;

поглиблене освоєння основних тактичних систем ведення сутички в нападі та захисті;

визначення технічного амплуа індивідуалізації підготовки;

розширення досвіду змагальної боротьби.

**Психологічна підготовка спортсменів бойового хортингу**

Психологічна підготовка в бойовому хортингу є важливішою за будь-яку іншу, адже головна її мета – виховання у спортсмена справжніх «бійцівських» якостей, які також мають назву «воля до перемоги».

Якщо провести аналогію між класом спортсмена і формою дитячої піраміди – на стрижень якої нанизуються диски різного калібру як усі якості, то психологія, психологічна стійкість і буде тим стрижнем, на якому тримаються всі інші якості спортсмена бойового хортингу.

При загальній психологічній підготовці розвиваються:

вольові риси характеру;

цілеспрямованість;

наполегливість;

сміливість і рішучість;

спеціалізовані сприйняття;

увага;

мислення;

рухова пам'ять;

уява.

**Сила волі.** Одне з найбільш важливих якостей спортсмена бойового хортингу. Уміння змусити себе зробити те, що йде врозріз з власними бажаннями, в істотній мірі залежить від характеру спортсмена. Це вміння можна виховати

тренуванням і постійним стимулюванням. І навпаки, неважко позбутися його, якщо не розвивати, не виховувати волю до праці і перемоги.

**Цілеспрямованість** – виявляється тоді, коли спортсмен бойового хортингу розуміє значення мети, до якої він прагне, і усвідомлює, що досягнення і вирішення поставлених завдань нерозривно пов'язане з його прагненням та об'ємом виконаної роботи на тренуваннях.

**Наполегливість** – важливо, щоб спортсмен бойового хортингу вірив у перспективу своєї спортивної діяльності, був переконаний, що працьовитість під час виконання вправ і стійкість у сутичці сприятимуть формуванню і підвищенню його спортивної майстерності. Слід постійно виробляти вміння стійко переносити у сутичках больові відчуття, долати неприємні почуття, які проявляються при максимальних навантаженнях і втомі, при скиданні ваги, обмеженому прийнятті їжі, зміні режимів тренувань тощо.

**Сміливість і рішучість** – якості, для розвитку яких тренер має змушувати спортсмена бойового хортингу долати боязнь іду в атаку, приглушувати інертність, активно працювати в обороні та контратакувати.

**Розвиток почуття дистанції**

Для успішного ведення сутички на різних дистанціях спортсмену бойового хортингу необхідно ясно розрізняти ознаки цих дистанцій (клінчу, ближньої, середньої і дальньої). Спортсмен має розуміти, що для суперників з різним ростом і довжиною рук і ніг ці дистанції значно відрізняються один від одної.

Для перевірки вміння оцінювати дистанцію під час занять в парах, одному партнеру пропонується наносити чіткі «удари з дальньої дистанції, а іншому випробувати їх далекобійність, застосовуючи різні захисти та маневруючи по хорту.

Проводячи «двобій з тінню» і наносячи по повітрю імітаційні удари руками та ногами, спортсмен повинен уміти наносити удари, прагнучи потрапити в певні точки простору, де знаходяться вразливі місця уявного противника. Такі місця він має візуально чітко представляти.

Для вдосконалення почуття дистанції використовуються також снаряди і лапи, вправляючись з ними спортсмен бойового хортингу має частіше змінювати відстань до снарядів і запам'ятовувати ті відчуття, які з'являються при нанесенні ударів з різних дистанцій.

**Розвиток вміння орієнтуватися на хорті**

Ведучи напружену сутички, спортсмен повинен уміти в будь-який момент визначати своє положення на хорті щодо його кутів, площини майданчику, місцезнаходження рефері, в той же час не відволікаючись від дій противника.

Для вироблення вміння орієнтуватися на хорті партнерам пропонується в умовних сутичках проводити бойові дії в кутах і біля межі хорта, частіше робити виходи звідти.

Для ускладнення умов орієнтування ці завдання можна давати відразу двом парам спортсменів, які перебувають на хорті. При цьому кожна з пар змушена враховувати дії інших.

**Розвиток почуття свободи рухів**

Почуття свободи рухів, тобто розкутості, створюється у результаті оволодіння спортсменом бойового хортингу координації рухів і оптимальним чергуванням розслаблення і напруження.

Для вироблення почуття свободи рухів корисно застосовувати вправи перед дзеркалом, супроводжувати вправи веселою і легкою музикою.

**Розвиток почуття удару**

Почуття удару пов'язане зі складним сприйняттям швидкості та різкості руху в кінцевій фазі удару, а також ступеня жорсткості, міцності ланок тіла в момент зіткнення ударної поверхні з ціллю.

Для розвитку почуття удару застосовуються вправи в нанесенні ударів по рукавичках, лапах, снарядах. При нанесенні ударів спортсмен бойового хортингу має відчути:

їх різкість;

тривалість і жорсткість зіткнення ударної поверхні з ціллю;

положення руки або ноги, котра завдає удару;

ступінь включення в удар тулуба, міру його повороту.

Удари слід наносити з різною різкістю і швидкістю. Особливо ефективні для розвитку почуття удару вправи з лапами. Під час виконання цих вправ тренер бойового хортингу може регулювати жорсткість удару.

**Розвиток почуття часу**

Почуття часу дозволяє спортсмену оцінювати:

тривалість сутички;

тривалість перерви;

мікроінтервали часу, протягом яких наносяться удари, проводяться прийоми партеру і виконуються захисти.

Для розвитку почуття тривалості сутичок і перерв, між ними тренер варіює ці часові проміжки і називає їх тривалість. Іноді самим спортсменам може даватися завдання визначити закінчення такого часового проміжку.

Найчастіше спортсменам бойового хортингу пропонують спарингові вправи, навчальні сутички протягом 3-х, 2-х або 1 хв, а проміжки між раундами складають: 1,5, 1 або 0,5 хв.

Мікроінтервали усвідомлюються та оцінюються при порівнянні швидкісних дій різних партнерів, часу власних рухів і реакції при роботі в парах.

**Розвиток бойової уваги**

Без зосередженості та особливої уваги на положеннях і діях противника неможливо реагувати і діяти власними діями і рухами. Тому бойова увага тісно пов'язана зі швидкістю реакції, і всі вправи тля розвитку швидкості реакції служать одночасно вправами дня розвитку бойової уваги.

Найважливіша властивість бойової уваги – інтенсивність, що характеризує напруженість уваги, ступінь зосередженості її на певних діях суперника. Для того, щоб спортсмен бойового хортингу міг із залишковою інтенсивністю зосередити увагу на всіх своїх діях, він у результаті тренувань має виробити в собі постійне прагнення концентрувати своє сприйняття і мислення на виконуваних технічних прийомах рукопашної сутички.

*Додаток Б*

# 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 В*

# 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.

**Наукове видання**

**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ДЛЯ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

*Монографія*

*Монографію схвалено до друку науково-методичної колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 10 від 12.01.2021 р., протокол № 9 від 12.01.2021 р.*

***Редактори:*** *В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко*
***Коректори:*** *О. М. Гречаний, Л. О. Гречана*
***Комп'ютерна верстка:*** *А. В. Тішин*

| | | |
|---|---|---|
| Підписано до друку 12.01.2021 р. | Папір офсетний | Зам. № 0169 |
| Формат 84x108/16 | Друк офсетний | Наклад 500 пр. |
| Умов. друк. арк. 22,79 | 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**
**КИЇВ – 2021**