МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. 9 КЛАС

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Всесвітня федерація хортингу»
(Рішення Президії ГС «ВФХ» № 6 від 20.01.2019 р.)

Київ – 2019 р.

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

Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Всесвітня федерація хортингу». Затверджено рішенням Президії ГС «ВФХ» № 6 від 20.01.2019 р., протокол № 14 від 20.01.2019 р.

Автор:

Єрьоменко Едуард Анатолійович – засновник хортингу, 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 хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України. голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, майор десантно-штурмових військ Збройних Сил України, учасник бойових дій, кавалер бойових державних нагород.

Рецензенти:

Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України;

Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя 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;

Зубалій М. Д. – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, член-кореспондент Української академії наук;

Надельников О. П. – вчитель фізичної культури ЗНЗ № 245 м. Києва.

Е. А. Єрьоменко

Є80 **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.

ISBN 978-966-437-568-6.

Навчально-методичний посібник містить програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти з викладання хортингу і включає теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання й індивідуального спорядження, що потрібне для вивчення модуля. Навчальний матеріал посібника адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки хортингу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, "Правил спортивного етикету" відповідно до вимог хортингу, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни.

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

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

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

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрьоменко Е. А., 2019
© Видавець ГС «ВФХ», 2019

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. 9 КЛАС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для школярів даного віку включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти і розроблений відповідно до вимог варіативного модуля «Бойовий хортинг» у загальноосвітній школі, Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою впровадження варіативного модуля «Бойовий хортинг» у загальноосвітній школі є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, а також виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання на оздоровчих і культурних традиціях українського народу.

Варіативний модуль «Бойовий хортинг» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, що потрібне для вивчення модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Під час вивчення елементів базової техніки бойового хортингу учні не займаються в парах, однак допускається виконання в парах оздоровчих і зміцнювальних вправ. Певні рухові навички формуються в учнів за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ. Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки бойового хортингу (формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання початкових форм (комплексів) бойового хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Всесвітньої федерація хортингу, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни).

Під час навчання технічних прийомів бойового хортингу треба на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів бойового хортингу в повітрі на місці та в русі, виконання оздоровчих навчальних форм бойового хортингу – формальних комплексів (вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами), а також дотримуватися

методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки бойового хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Заняття з бойового хортингу проводить учитель, який має належну фахову підготовку.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ бойового хортингу, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки, звертати увагу на правильне пересування учнів по хорту (тренувальному майданчику).

Під час проведення уроків з бойового хортингу вчитель повинен застосовувати особисто-орієнтовний і диференційований підхід до учнів.

У процесі навчання бойового хортингу застосовуються такі групи методів:

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

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

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

Впродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди з учнями, в яких слід звертати увагу на те, що бойовий хортинг ґрунтується на культурних традиціях українського народу.

Після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

Програма викладання бойового хортингу
на уроці фізичної культури для учнів 9 класу

Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів**
Теоретичні відомості	
Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту в різних країнах світу. Вплив занять бойовим хортингом на основні функції та системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в бойовому хортингу. Основні технічні дії в бойовому хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки спортсмена під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки бойового хортингу.	**Учень, учениця:** **характеризує:** гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту в різних країнах світу; вплив занять бойовим хортингом на основні функції та системи організму; **називає:** основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; **має поняття про:** психологічну підготовку в бойовому хортингу; основні технічні дії в бойовому хортингу; основні чинники, що впливають на якість техніки спортсмена під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні; **називає:** види тактики бойового хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростіша тактична підготовка технічних дій. **дотримується:** правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки бойового хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальна фізична підготовка *Загальнорозвивальні фізичні вправи*: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи	**виконує:** вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;

на розтягування; *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *Спеціальна фізична підготовка* *вправи на спеціальну витривалість*: – мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; *рухливі ігри*: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	*вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *вправи на спеціальну витривалість*: – мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; **бере участь** у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; *оздоровчі дихальні вправи*:	**виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;

черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом; *вправи для рук*: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; *вправи для ніг*: імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *вправи для тулуба*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; *комбінації дій руками та ногами*: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час	*оздоровчі дихальні вправи*: черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом; **володіє:** *технікою рук спортсмена*: імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; *технікою ніг спортсмена*: імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *технікою тулуба спортсмена*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; **виконує:** *комбінації дій руками та ногами*: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.);

(2, 4, 6 хв.); *вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: Форма "Третя захисна" /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самостійно; *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	*вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: **демонструє** навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно: – третю захисну; *групове виконання форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. **дотримується правил** безпеки життєдіяльності на уроках.

Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 9-го класу

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
Рік навчання (9 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 12	12	18	25
		дівч. (від лави)	до 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 14	14	22	32
		дівч.	до 13	13	21	31
	Техніка ніг по повітрю за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	28	31	34	37
		дівч.	24	26	29	32
	Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів)	хл.	80	85	90	100–110
		дівч.	77	80	85	90
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ з/п	Обладнання	Кількість
1	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2	Лава гімнастична	4 шт.
3	Мати гімнастичні	4 шт.
4	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5	Скакалки	10 шт.
6	Стінка гімнастична	4 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ з/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2	Уніформа хортингу "хортовка" (куртка, пояс і брюки)	1 шт.

Моніторинг підготовленості школярів за методикою бойового хортингу

Підготовка і здача нормативів з бойового хортингу. Досвід роботи.

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та захисних сил організму людини. Фізичне виховання спортсменів ефективно стимулює позитивні функціональні та морфологічні зміни в організмі, що формується, активно впливає на розвиток рухових здібностей спортсменів бойового хортингу.

Заняття бойовим хортингом має забезпечити кожному спортсмену, який бере участь в освітньому процесі, фізичне виховання, достатній і необхідний мінімум теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, які спрямовані на забезпечення бази в освоєнні бойового хортингу, загальної фізичної культури для життєдіяльності, розвитку особистості, формування здорового способу життя.

На жаль, деякі батьки не достатньо розуміють оздоровчого значення бойового хортингу, не приділяють належної уваги фізичному вихованню спортсменів. Тому завдання тренерів з бойового хортингу – роз'яснити його позитивний вплив на стан здоров'я і фізичний розвиток спортсменів. Перехід від авторитарних групових підходів у фізичному вихованні спортсменів, до особистісно орієнтованих методів навчання і виховання засобами національного професійно-прикладного виду спорту бойового хортингу, ґрунтується, передусім, на індивідуальних можливостях спортсменів у їх здібностях.

Як показує практика, діти з підвищеним руховим режимом, тобто ті, які активно займаються в спортивній секції з бойового хортингу, краще своїх однолітків встигають учитися в закладі освіти. Крім того у спортсменів, що активно займаються цим видом спорту, підвищується стійкість до простудних захворювань, значно укріплюється стан здоров’я.

Тривалий період отримання освіти перетворює заклад на головне місце управління здоров'ям спортсменів. Зміцнення та збереження здоров'я – це наше найважливіше завдання. Провідна роль в цьому питанні належить бойовому хортингу, його методикам і фізичному вихованню. З усіх навчальних дисциплін фізичне виховання прищеплює спортсмену свідоме грамотне ставлення до свого тіла, здоров'я; прагне до накопичення і розвитку практичного досвіду.

Ефективне використання можливостей бойового хортингу на уроках у закладах освіти сприяє фізичному розвитку учнів, вдосконаленню рухових якостей, зміцненню здоров'я. Тренер може допомогти спортсменові освоїти найпростіші елементи самозахисту, тести для самоконтролю здоров'я, навчити вимірюванню, розрахунку та оцінці індивідуальних досягнень, їх відстеженню.

Такий особистісно-орієнтований підхід до спортсменів може сформувати мотивацію до регулярних занять бойовим хортингом.

Моніторинг підготовленості спортсменів з бойового хортингу є одним з найбільш важливих завдань керівника спортивної секції. Моніторинг допомагає вирішенню ряду складних педагогічних завдань: виявляє рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей, дозволяє оцінювати якість фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена.

На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як окремих спортсменів, так і цілих груп, проводити спортивний відбір для занять цим видом спорту у спеціалізованих спортивних школах, для участі у спортивних змаганнях; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчанням спортсменів, виявляти перевагу і недоліки застосовуваних засобів, методів навчання, форм організації гурткових та секційних занять з бойового хортингу у закладах освіти; обґрунтовувати норми (вікові, індивідуальні) загальної фізичної підготовленості.

Завдання тестування спортсменів бойового хортингу:

навчити самих спортсменів визначати рівень особистих знань і умінь в бойовому хортингу, своєї фізичної підготовленості та планувати необхідні для себе комплекси фізичних вправ;

стимулювати спортсменів до подальшого підвищення спортивної майстерності, свого фізичного стану (форми);

знати свій вихідний рівень розвитку рухових здібностей, та його зміну за певний час тренувань;

створити систему контролю якості навчально-тренувального процесу з бойового хортингу, що враховує динаміку зростання показників рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсменів;

тренер за динамікою рівня підготовленості спортсмена бойового хортингу зможе судити про ефективність навчально-тренувального процесу та загального фізичного виховання, а також коригувати його.

Наявність комп'ютерної техніки дозволяє зберігати, накопичувати і оперативно аналізувати наявну спортивно-методичну інформацію.

Освітні установи використовують контрольні нормативи запропоновані у програмі бойового хортингу, де тренери у своїй роботі використовують зведені таблиці результатів моніторингу. Ознайомитися з ними можна на офіційному сайті Всесвітньої федерації хортингу про підсумок моніторингу за 2018 навчально-тренувальний рік, де до кінці року рівень фізичного розвитку спортсменів підвищився на 17,4 %, що свідчить про позитивну динаміку розвитку бойового хортингу, ефективність його методик.

Результати подібного тестування спортсменів дозволяють створити їм власні ситуації успіху чи неуспіху. Порівнюючи результати, спортсмен починає розуміти, що він являє собою зараз, і яким він хотів би стати в майбутньому. А це і є ніщо інше, як мотивація до навчання і тренування, подолання труднощів і задоволення від досягнутих результатів.

Декілька провідних наукових установ України працюють над розробками методик бойового хортингу для того, щоб у результаті ефективного виховання спортсменів українське суспільство отримувало гідних його членів, здатних працювати і розвивати передові галузі, корисні і необхідні для людей. Зрозуміло, що після закінчення закладу освіти спортсмени бойового хортингу працюють в різних сферах, і тому необхідно створити ефективну національну виховну систему, спрямовану на розвиток людського потенціалу та зміцнення здоров'я населення. Для реалізації цієї системи був введений в дію національний професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг як виховна і оздоровча система.

Реалізація даної системи передбачає підготовку та виконання різними віковими групами нормативів бойового хортингу. Але не все населення має можливість і бажання брати участь у складанні нормативів бойового хортингу, простежується слабка мотивація, відсутність матеріально-технічних умов, слабке усвідомлення потреби в систематичних заняттях бойовим хортингом, недостатня інформованість населення про впровадження виду спорту в освітні заклади та силові органи держави.

Основна проблема – недостатнє інформування населення про основні методики підготовки спортсменів бойового хортингу.

Мета – підвищити рівень учасників і освітніх установ в розумінні значущості бойового хортингу для зміцнення і збереження власного здоров'я.

Завдання для педагогів з бойового хортингу в закладах освіти: виявити рівень розуміння значущості бойового хортингу для зміцнення і збереження власного здоров'я; організувати заходи з популяризації бойового хортингу і створення інформаційного середовища для освітніх установ.

Заклад освіти у цьому питанні може впроваджувати наступні заходи:

збори учнівського та студентського самоврядування, виховні години та бесіди, батьківські збори. Проведення бесід «Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України», «Бойовий хортинг – шлях українського воїна», анкетування учасників бесід;

моніторинг тренованості спортсменів бойового хортингу, їхньої фізичної підготовки. Проводити спортивні заходи;

формування системи стимулів для освітніх установ щодо регулярних занять, успішного проходження тестувань з бойового хортингу;

проведення лекцій, виставок для спортсменів та їх батьків, педагогів на тему бойового хортингу, здорового і спортивного способу життя;

проведення спеціальних заходів вихідного дня для всіх учасників гуртків і секцій з бойового хортингу (виїзд на природу, каток, бази відпочинку, табори, спортивні комплекси тощо);

проведення рекламних кампаній в мережі Інтернет, розміщення зовнішньої реклами, макетів банерів, афіш (у мережі Інтернет, сайти освітніх установ, факультативні куточки, стенди в приміщеннях закладів освіти тощо);

організація системної роботи щодо забезпечення присутності інформації про плани роботи Всесвітньої федерація хортингу, заходи, звіти, результати роботи;

випуск газет і журналів на тематику бойового хортингу в закладах освіти.

Підводячи підсумок: тренери інформували всіх учасників освітнього процесу про ведення популяризаційної роботи щодо впровадження бойового хортингу; підвищився інтерес до систематичних занять бойовим хортингом, ведення здорового способу життя; підвищився рівень фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу; протягом останніх років Всесвітня федерація хортингу займає лідируючі позиції серед бойових мистецтв і видів єдиноборств в Україні; застосовуючи методики бойового хортингу учителі фізичної культури та викладачі фізичного виховання в закладах освіти можуть для себе використовувати моніторинг фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу.

Умови збільшення функціональних резервів старшокласників і студентів у процесі занять бойовим хортингом

У період старшого шкільного та студентського віку (16–25 років) практично завершується ріст загальних розмірів тіла у довжину і відзначається значна перевага процесів росту у поперечних розмірах. Підвищується міцність скелета, в тому числі хребта і грудної клітки. Помітнішими стають статеві відмінності в розмірах, пропорціях тіла, м'язовій масі, функціональних резервах і фізичній працездатності хлопців і дівчат. Завершується розвиток центральної нервової системи, хоча процес збудження дещо переважає над силою процесу гальмування.

Для підтримування достатнього рівня фізичного розвитку в учнівської та студентської молоді тренуватися слід не менш як 2–3 рази на тиждень по 1,5–2 год. Щоденна ранкова фіззарядка є обов'язковою. Орієнтир оптимальності розвитку – контрольні нормативи фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Контрольні показники фізичної підготовленості старшокласників і студентів, які займаються бойовим хортингом

Показники	Нормативні значення показника	
	Хлопці	Дівчата
1. Біг 3000 м, хв, с	12,50	—
2. Біг 2000 м, хв, с	—	11,0
3. Ходьба 20 км, год, хв	3,45	4,00
4. Підтягування на перекладині, разів	8	—
5. Віджимання від підлоги в упорі лежачи, разів	30	10
6. Стрибок у довжину з місця, м	2,10	1,80
7. Біг 100 м, с	13,50	16,2
8. Кидання гранати, м	35	16
9. Лижна гонка 10 км, хв, с	60	70
10. Велопробіг гонка 30 км, год, хв	80	90

Обсяг засвоєння інформації, який щороку збільшувався, вимагає від спортсменів великого психічного напруження і фізичних зусиль. У зв'язку з цим успішне засвоєння навчальних дисциплін залежить не лише від бажання та здібностей учнів і студентів, а й від стану їхнього здоров'я та рівня фізичної працездатності. Тому, як зазначається в Національній доктрині розвитку освіти, пріоритетним завданням є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

Це здійснюється шляхом розвитку фізичної культури, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Фізична культура, виконуючи важливі функції, тісно пов'язана з освітою, наукою, охороною здоров'я, культурою, і тому віддзеркалює соціальне та економічне життя нашого суспільства. На важливе значення фізичної культури й спорту для учнів і студентів вказують прийняті державні документи: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державна програма розвитку фізичної культури і спорту, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. У документах зазначено, що фізична культура є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля,

формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини.

Беручи до уваги дані стану здоров'я учнівської та студентської молоді та враховуючи вікові особливості, необхідно звернути увагу на:

виховання у них інтересу і звички до занять бойовим хортингом;

виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я;

формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя;

усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності та рухові уміння і навички;

виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Виходячи з наукових даних, основними шляхами підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у спортсменів на заняттях з бойового хортингу та уроках фізичного виховання є:

застосування навчально-розважальних ігор;

змагання, які сприятимуть активізації спортсменів з метою суперництва та самоствердження в колективі;

використання нестандартних уроків та занять з бойового хортингу;

застосування функціональної музики (музичний супровід допомагає спортсменам більш активно, з емоційним піднесенням виконувати запропоновані завдання).

У школярів і студентів рухова активність, зазвичай, спонтанна, неорганізована, і як правило представляє собою періодичні повторюючи короткі відрізки. Наприклад, за допомогою прямого спостереження було помічено, що рухова активність у юнаків та дівчат цього віку має переважно періодичний характер.

Старший учнівський і студентський вік – період завершення зростання організму та окремих частин, збільшення функціональних резервів, завершується гармонійна перебудова, пов'язана зі статевим дозріванням, центральна нервова система стає більш урівноваженою. Юнаки цього віку починають відвідувати тренажерний зал для збільшення м'язової маси, дівчата починають слідкувати за своєю фігурою.

Зростання кількості серцево-судинних розладів серед учнів і студентів – одна з характерних ознак сьогодення. Перш за все вони викликані інформаційним перенавантаженням, стресогенними ситуаціями та гіподинамією. Ведучим серед цих факторів у молоді є зниження рівня рухової активності. У зв'язку з цим деякі учні і студенти не можуть виконувати фізичні навантаження на тренуваннях з бойового хортингу, передбачені навчальною програмою.

Разом з тим, виражена гіподинамія викликає зниження адаптаційних можливостей серцево-судинної системи, дисфункцію вегетативних відділів

нервової системи, внаслідок чого серцево-судинна система навіть у стані спокою функціонує не ефективно. Для оцінки стану та функціонування серцево-судинної системи пропонується чимало доступних методик та індексів, і основними є:

Індекс Робінсона;

Проба Мартіне-Кушелевського;

Гарвардський степ-тест;

Індекс Кердо.

Згідно зі спільним Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи дітей і молоді, та визначення придатності їх до занять з фізичного виховання рекомендована методика проведення функціональної **проби Руф'є**.

Проте слід зауважити, що ставлення до проби Руф'є, як критерію «здоров'я» неоднозначне, і в педагогів, і в медиків. Оцінюючи індекс Руф'є, потрібно враховувати методику проведення проби та вік учнів. Інтерпретація проби Руф'є має здійснюватися з урахуванням «вікової динаміки пульсу». При зменшенні віку значення індексу збільшується. Для хлопців вікова корекція індексу пропонується більшою, ніж для дівчат.

У практиці бойового хортингу індекс Руф'є визначається таким чином: у спортсмена, який лежить впродовж 5 хв, підраховується пульс за 15 с (Р1). Потім йому пропонується зробити 30 присідань за 45 с (присідаючи – руки вперед, встаючи – вниз). Після цього досліджуваний лягає і йому підраховується пульс за перші 15 с (Р2), та останні 15 с (Р3) першої хв після навантаження. Отриманні результати підставляються у формулу:

Індекс Руф'є = (4(Р1+Р2+Р3) – 200):10

Рівні функціонального резерву серця визначаються з урахуванням п'яти градацій:

менше 0,1 – високий рівень (атлетичне серце);

0,1–5,0 – дуже добрий рівень;

5,1–10,0 – добрий;

10,1–15,0 – серцева недостатність середнього ступеня;

15,1–20,0 – серцева недостатність високого ступеня.

Проблема збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини досліджується сьогодні на всіх рівнях систем охорони здоров'я, освіти, соціальних служб тощо. У різних методиках виявлені протиріччя, що лежать в основі проблеми. Вони умовно розділені на групи протиріч, пов'язаних з рівнем фізичного, соціально-психологічного та духовного благополуччя людини.

Ці протиріччя відбивають, головним чином, зовнішню сторону її життєдіяльності і являють собою лише наслідок (форма прояву) більш глибоких

внутрішніх, соціально-економічних, політичних і, як результат, особистісних процесів, які й становлять сутність проблеми розвитку сьогоднішнього суспільства, освіти і, зокрема, здоров'я спортсмена бойового хортингу. З позицій соціальної педагогіки проблема наразі, очевидно, обумовлена розривом (невідповідністю) між різко зрослими політичними, матеріальними, духовними можливостями (передумовами волі) і рівнем базової культури людей.

Однак, для спортсмена бойового хортингу культура здоров'я є основною складовою базової культури, системи його індивідуального здоров'я і рівня особистісного розвитку. Всесвітньою федерацією хортингу зроблена спроба узагальнити результати соціально-педагогічних розробок з даної проблеми на основі системного підходу, подати процес збереження та зміцнення здоров'я спортсменів у вигляді відкритої системи, що самоорганізовується.

Система збереження та зміцнення індивідуального здоров'я спортсмена бойового хортингу розглядається як єдине ціле культури здоров'я і його способу життя. При такій постановці проблема культури здоров'я визначається як керуюча (визначальна на даному етапі часу) частина, а спосіб життя – керована частина системи. Обидві частини системи перебувають також у взаємозв'язку і єдності із природно-соціокультурним середовищем. Середовище ж задає, формує і затверджує критерії оптимального управління та корекції системи (критерії ефективності її життєдіяльності).

Зміст культури здоров'я, стосовно до бойового хортингу, має виражену освітню спрямованість і розглядається як одна з основних характеристик оптимізації навчально-тренувальної діяльності. Це актуалізується наступними умовами. Досягнення так званого «практичного здоров'я» як середньостатистичної норми (середнє між хворобою і здоров'ям) життєдіяльності організму людини певного віку в конкретних на даний момент умовах існування не можна визнати задовільним.

Дослідження останніх десятиліть переконують у тім, що нормою здоров'я людини варто було б вважати стан життєздатності і гомеостазу конкретної особистості у віці 20–30 років в оптимальних умовах існування. Такий стан короткочасний, але в цьому стані ймовірність хвороби і загибелі організму мінімальна. Пізніше гомеостаз організму людини, як правило, внаслідок старіння відхиляється від цієї норми. Старіння, у свою чергу, супроводжується виникненням хронічних захворювань, що знижують рівень життєдіяльності організму.

У свою чергу, культура здоров'я спортсмена бойового хортингу має свідомо орієнтувати його на «ідеальне» індивідуальне здоров'я, на такий спосіб життя і стан середовища, щоб зберегти його на досить тривалий час, а бажано – на все життя.

Зміст культури здоров'я у спортсмена бойового хортингу у плані навчально-виховної діяльності має базуватися і відстоювати пріоритетне значення творчої активності, гуманності та духовності спортсмена у подоланні хвороб і у формуванні його системи здоров'я.

При цьому визнається і приймається як керівництво можливість і доцільність самовдосконалення, самотворення, самоцілительства: спортсмен здатний допомогти собі сам, формуючи і використовуючи навантаження, що тренують, гігієнічні вміння та навички, сприйняття позитивних сторін життя, співтворчість усіх інших людей у творенні здоров'я даного спортсмена. Адже, зміст культури здоров'я (в освітньому аспекті) припускає життя людини в гармонії із середовищем, поєднання в собі воєдино ідеалів Істини, Добра і Краси, сполучення в собі дослідницького, просвітительського і художнього початків.

Сьогодні одним із провідних елементів змістовної частини культури здоров'я спортсмена бойового хортингу є усвідомлене розуміння і прийняття як принципу умови достатності (як у медицині – не нашкодь) і не тільки собі, але й оточуючим людям, природі. Рівень культури спортсмена бойового хортингу визначається тим, наскільки він усвідомлює це. Безкультур'я кожного і всіх разом – основна причина медичних і соціально-екологічних проблем, інтенсивного забруднення природного і соціокультурного середовища.

Підкреслимо, що в Україні цілісна концепція системи збереження і зміцнення здоров'я не доопрацьована. Натомість, зміст культури здоров'я спортсмена бойового хортингу припускає прищеплювання, зокрема, практичних знань, умінь і навичок, що сприяють виробленню валеологічної і екологічної компетентності і, як наслідок, стереотипів поведінки та способу життя (керованої частини системи), що забезпечує належний рівень здоров'я протягом тривалого часу.

Таким чином, за своїм змістом культура здоров'я спортсмена бойового хортингу – це складова базової культури (з однієї сторони), і результат розвитку як єдиного цілого фізичної, біологічної, соціально-психологічної і духовної складової спортсмена та становлення його як особистості (з іншої сторони). Такий зміст у певній мірі визначає зміст і, як наслідок, спосіб життя спортсмена, що проявляються в прийнятті особистістю суб'єктивних життєвих цінностей, специфічних потреб, мотивів, цілей, знань, умінь, навичок, здібностей поведінки і діяльності, нормативів і принципів діяльності, значеннєвих пошуків, які безпосередньо пов’язані зі способом життя, особистим здоров'ям і станом навколишнього середовища.

Структура культури здоров'я спортсмена бойового хортингу може бути подана її критеріями, параметрами і факторами, а також їхніми взаємозв'язками як підсистемами всієї системи здоров'я. Найбільш загальним критерієм ефективності

є успішність життєдіяльності, здатність до активної життєтворчості і суб'єктивна задоволеність життям. Конкретними і кількісно оцінюваними критеріями можуть бути, наприклад, динаміка життєвих цінностей, рівень комунікативності, соціальність, соціальна відповідальність, еколого-валеологічна компетентність, рівень соматичного здоров'я тощо.

Таким чином, бойовий хортинг сприяє укріпленню здоров'я спортсменів та позитивно впливає на їх руховий режим і активність.

Молодіжний вік – це вік змужніння, коли наближаються до досить високих показників функціональні можливості організму, коли в контексті розмови про здоров'я людина має бути фізично підготовленою до вирішення основних соціально-побутових завдань: високопродуктивно працювати, виконувати свій обов'язок щодо захисту себе і ближніх (хлопець), хоча відзначимо, що в 18 років він у повній мірі до вирішення цього завдання ще не готовий, і народжувати міцних здорових дітей (дівчина).

Фізичне виховання юнаків і дівчат тепер носить статеву диференціацію, яка обумовлена їх біологічними і соціальними відмінностями. Протягом життя цілого покоління різко зросла інтенсифікація розумової праці молоді на тлі зниження рівня рухової активності, що в свою чергу призвело до неузгодженості інтелектуальних і психофізичних потенцій людського організму.

Тенденція до погіршення здоров'я молодих людей, зниження рівня їх рухових компетенцій спостерігається майже скрізь. Однією з причин такого стану є те, що основна маса представників молодого покоління, школярів і студентів не займається фізичною культурою і спортом ніде, крім занять у закладах освіти, де навчаються, що явно недостатньо для виконання вимог необхідної добової рухової активності.

Необхідно збільшити рухову активність молоді, щоб припинити процес розвитку гіподинамії та усунути багато причин хвороб. При цьому необхідно створити умови для задоволення біологічної потреби учнівської та студентської молоді в руховій активності, для досягнення високого рівня фізичної підготовки, а також формування стійкої мотивації на здоровий спосіб життя.

Використання традиційних підходів до організації занять з бойового хортингу в даний час не має належного впливу на прагнення молоді до фізичної активності, занять бойовим хортингом і постійного самовдосконалення. Масова комп'ютеризація закладів освіти формує доцільність роботи в цьому напрямі, для чого необхідні: глибокі і різнобічні дослідження навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти з урахуванням цілеспрямованості та ефективності впровадження інформаційних технологій; детальна розробка конкретних методик і створення принципово нової моделі всього процесу викладання даної дисципліни.

В сьогоднішніх умовах тенденції розвитку освіти припускають перехід управління процесом навчання на новий технологічний рівень, що передбачає використання інформаційних технологій, та є неодмінною умовою підвищення якості освіти.

Таким чином, актуальною проблемою сьогодні є оптимізація формування рухових компетенцій молодіжного контингенту з використанням різних форм та методів організації навчального процесу з фізичного виховання. Рухові компетенції мають бути валеологічно зорієнтованими, тобто такими, які дотримуються оздоровчого принципу в організації та проведенні занять з молодим поколінням.

Основні завдання формування рухових компетенцій молоді в даному контексті полягають у тому, щоб:

надати молоді знання і сформувати мотивації дотримання здорового способу життя;

сформувати стійку звичку до щоденних занять бойовим хортингом, використовуючи різні раціональні форми;

проводити систематичні фізичні тренування з бойового хортингу з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

інформувати молодь про головні цінності бойового хортингу;

здійснювати діагностику і корекцію формування рухових компетенцій молоді у процесі занять бойовим хортингом у закладах освіти.

Таким чином, у результаті наведеної інформації можна зробити висновки:

1. Рухова компетенція спортсменів бойового хортингу полягає у сформованості в учнів теоретичних знань та практичних умінь, спрямованих на оволодіння прийомами бойового хортингу, гармонізацію фізичної і розумової діяльності, що дозволяє в сукупності цілеспрямовано та інтегративно формувати у молоді здоровий спосіб життя як базової складової безпеки здоров'я і продуктивного навчання у закладах освіти.

2. Підвищення мотивації спортсменів до формування рухових компетенцій багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять з бойового хортингу, а також використання популярних видів рухової активності та інформаційних технологій.

Всесвітня федерація хортингу проводить роботу щодо забезпечення рухової активності учнів і залучення молодих людей до занять бойовим хортингом та веденню здорового способу життя.

Завдання тренера з бойового хортингу щодо контролю навантаження спортсменів під час занять

Найважливішим розділом спортивної медицини в системі бойового хортингу є функціональна діагностика і, зокрема, тестування функціональної готовності, фізичної працездатності та інших характеристик функціонального стану організму спортсменів. Це відноситься до бойового хортингу як до виду спорту. Загальні та специфічні адаптаційні можливості організму спортсмена перевіряються за допомогою функціональних проб, що виконуються як у лабораторних умовах (у кабінеті функціональної діагностики), так і безпосередньо під час тренувань у спортивних залах. За результатами тестування можна визначити функціональний стан організму в цілому, його адаптаційні можливості на даний момент.

Знання класифікації функціональних проб допомагає тренеру вирішувати конкретні завдання, пов'язані з об'єктивною оцінкою стану функціональної готовності, працездатності спортсмена, вибирати саме ті проби, що потрібні на даному етапі тренувального циклу, і які дозволяють відповідати на найбільш актуальні питання, що виникають у процесі тренування даного спортсмена.

Оцінка фізичної працездатності, методика підбору вправ для толерантного навантаження спортсменів бойового хортингу:

базується на базових знаннях, вміннях, навичках, які отримані раніше при вивченні анатомії та фізіології людини, медичної і біологічної фізики, патофізіології та інтегрується з іншими знаннями теорії і методики бойового хортингу;

забезпечує послідовність та взаємозв’язок з внутрішньою медициною, педіатрією, що передбачає інтеграцію розуміння методики підбору вправ бойового хортингу та формування умінь, застосування знань з фізичної реабілітації та спортивної медицини в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності тренера.

Тренери з бойового хортингу мають знати

1. Поняття про загальну фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.

2. Прямі і непрямі методи визначення фізичної працездатності.

3. Функціональні проби на зусилля (навантажувальні тести).

4. Показання та протипоказання для призначення навантажувальних тестів і стани, що потребують особливої уваги при тестуванні.

5. Умови проведення тестування.

6. Види і початкова величина навантажень.

7. Клінічні і функціональні ознаки порогу толерантності до фізичних навантажень.

8. Субмаксимальний тест PWC_{170}. Методика проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності при виконанні тесту PWC_{170} при велоергометрії і степергометрії.

9. Визначення максимального споживання кисню. Розрахунок показника максимального споживання кисню за номограмою Астранда і за величиною PWC_{170}.

10. Тест Наваккі, Гарвардський степ-тест, тести Купера: методика проведення та оцінка результатів тестування.

11. Визначення та оцінка гліколітичної, оксидативно-гліколітичної та оксидативної статичної працездатності великих м’язових масивів людини. Методика проведення та принципи оцінки статичної працездатності. Межа втоми при статичній роботі. Різновиди тестових ізометричних навантажень. Ізометричні тренажерні силовимірювальні пристрої. Функціональні проби статичної фізичної працездатності.

12. Функціональні класи (класи фізичного стану) у залежності від потужності навантаження, виконаного при тестуванні фізичної працездатності, а також від аеробної продуктивності.

Тренери з бойового хортингу мають використовувати такі методики

1. Методика визначення фізичної працездатності (PWC_{170}) при використанні степ-тесту та велоергометру.

2. Методика проведення та оцінки результатів Гарвардського степ-тесту.

3. Методика проведення та оцінки результатів тестів Купера.

4. Методика визначення та оцінки гліколітичної, гліколітично-оксидативної та оксидативної статичної працездатності великих м’язових масивів людини.

5. Методика розрахунку показника максимального споживання кисню (МСК) за номограмою Астранда і за величиною PWC_{170}.

Питання для самоконтролю тренера з бойового хортингу

1. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії.

2. Функціональні можливості прояву здоров'я людини в різних сферах життєдіяльності.

3. Вплив способу життя людини на її здоров'я.

4. Вплив умов навколишнього середовища на здоров'я.

5. Спадковість і заходи охорони здоров'я. Їх вплив на здоров'я.

6. Здоров'я в ієрархії потреб культурної людини.

7. Вплив культурного розвитку особистості на ставлення до самого себе.

8. Система знань про здоров'я.

9. Спрямованість поведінки людини на забезпечення свого здоров'я.

10. Методи визначення індивідуально-психологічних особливостей особистості.

11. Взаємозв'язок фізкультурно-спортивної діяльності та загальнокультурного розвитку спортсменів бойового хортингу.

12. Спрямованість способу життя спортсменів бойового хортингу, її характеристика. Способи регуляції способу життя.

13. Змістовні особливості складових здорового способу життя (режим праці, відпочинку, харчування, рухова активність, загартовування, профілактика шкідливих звичок, вимоги санітарії та гігієни, облік екології навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, сексуальної поведінки, психофізична саморегуляція).

14. Адекватне і неадекватне ставлення до здоров'я, його самооцінка спортсменом бойового хортингу і відображення в реальній поведінці особистості.

15. Орієнтація на здоров'я в осіб, віднесених до інтеріалів і екстеріалів, ціннісні орієнтації спортсменів бойового хортингу на здоровий спосіб життя.

16. Відображення здорового способу життя в формах життєдіяльності спортсменів бойового хортингу.

17. Здоровий спосіб життя спортсменів. Коротка характеристика одного з них.

18. Необхідність активності особистості у залученні до здорового способу життя.

19. Життєві, психологічні, функціональні і поведінкові критерії використання здорового способу життя.

20. Фізичне самовиховання і самовдосконалення як необхідна умова здорового способу життя.

Методика самостійних занять бойовим хортингом

Бойовий хортинг («український шлях воїна») – одне з найвідоміших бойових мистецтв, засноване переважно на ударах руками та ногами, захватах, заломах, кидках і прийомах боротьби у стійці і партері. На відміну від більшості розповсюджених видів змагальної сутички різних єдиноборств, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу бойового хортингу покладений принцип використання широкого арсеналу прийомів при максимальному використанні сили суперника, тобто, у яку б ситуацію не потрапив суперник, чи у стійці, чи в партері, до нього обов'язково знайдеться прийом, а якщо одного не достатньо, то – серія прийомів. Змагальний бойовий хортинг являє собою універсальний, прикладний варіант системи підготовки військовослужбовців та правоохоронців.

Підготовка спортсменів бойового хортингу із самого початку складається з вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів із партнером і обумовлених, навчальних сутичок, де у реальному протистоянні перевіряється правильність і ступінь засвоєння прийомів. Велика увага приділяється різного роду страховкам – спеціальним діям, що дозволяють уникнути травм при падінні.

Змагальний дитячо-юнацький бойовий хортинг містить таку різноманітність прийомів – змагальних засобів, яку не містить жоден з інших видів бойових мистецтв, розвиває такі багатогранні якості, як координація рухів, сила, швидкість, швидкісна і силова витривалість, гнучкість і пластика, пам'ять, аналітичне мислення, зваженість дій.

Навчання в бойовому хортингу – це процес постійного зростання спортсменів. Спочатку вони освоюють правила техніки безпеки, навчаються падати. Потім вивчають техніку захватів і кидків. Отримані знання намагаються застосувати у змагальних ситуаціях, коли суперник намагається вивести з рівноваги. Продовжуючи освоювати техніку, спортсмен бойового хортингу постійно готується до змагань, що досить часто проводяться.

В дитячому віці 5–6 років саме по собі змагання – неважливо, чи закінчиться воно перемогою або поразкою, – це потужний мотивуючий фактор, що допомагає зрозуміти, чи є у дитини здібності до єдиноборства. Починаючи з 6–7 років, від початку молодшого шкільного віку, змагання починають показувати особливості характеру маленького спортсмена, але тут вже важливо, щоб він хотів перемагати суперників, змагався до кінця, і перемога у цьому віці є надзвичайно важливою. Переможець дитячих сутичок загартовує характер, намагається різнобічно підготуватися до спортивної діяльності в бойовому хортингу, адже він у мами і батька народився переможцем.

У подальшому, займаючись бойовим хортингом, дитина навчиться завзятості, вмінню протистояти труднощам, подоланню перешкод. Удосконалюючи морально-вольові якості, бойовий хортинг розвиває почуття відповідальності за свої дії, самодисципліну, наполегливість. Спортсмени бойового хортингу навчаються зберігати самовладання у важких ситуаціях.

Але є діти, які мають пасивний характер, тренування відвідують без задоволення. У середньому і старшому шкільному віці це може змінитися, і спортсмен навіть навчиться тренуватися самостійно. Дефіцит рухової активності і тренувальної роботи негативно позначається на стані здоров'я спортсменів. Тому необхідний пошук засобів і методів фізичного виховання, компенсуючих дефіцит рухової активності. І на цьому етапі дуже важливо вміти займатися бойовим хортингом самостійно. Навіть виконання школярами і студентами домашніх завдань з фізичного виховання також сприятиме формуванню здібностей, необхідних спортсмену бойового хортингу.

Самостійні тренування дома, на спортивних майданчиках, у парках, скверах, в лісі, на березі річки, а також самостійні тренування у залі бойового хортингу дають змогу кожному спортсмену бойового хортингу підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, покращити ступінь готовності до змагань. Але треба дуже ретельно стежити за навантаженням, щоб воно не було надмірним.

У той же час заняття бойовим хортингом, що проводяться без урахування стану здоров'я можуть принести шкоду, тому кожному спортсменові необхідно мати певний об’єм знань про самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом. Самоконтроль є хорошим доповненням до лікарського контролю і має велике виховне і педагогічне значення. При самоконтролі спортсмен бойового хортингу свідомо стежить за станом свого здоров'я, дотримується правил особистої гігієни, аналізує проведену методику тренування і дозування фізичного навантаження.

Самостійне тренування спортсмена

У динаміці життя спортсмена бойового хортингу зростає значення і важливість систематичної фізичної рухової активності для набуття спеціальних навичок виконання прийомів, зміцнення його здоров'я і підвищення стійкості організму до несприятливих факторів. Для забезпечення оптимального рівня загальної рухової активності кожного конкретного спортсмена в процесі життя і тренування вводиться поняття спеціальної рухової активності (тренування за методиками бойового хортингу).

Його оцінюють за такими показниками:

обсяг – кількість часу, який витрачає спортсмен бойового хортингу за певний календарний цикл – добу, тиждень і т. д.;

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

розподіл витрат особистого часу в тижневому чи іншому календарному циклі;

зміст тренування у бойовому хортингу і спеціальної рухової активності спортсменів складають найбільш улюблені прийоми та ефективні засоби підготовки, що розвивають основні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість.

Практичні години, передбачені тренувальною програмою з бойового хортингу для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення та вирішення основних завдань підготовки спортсмена можуть бути недостатні для якісної підготовки і, особливо, для поліпшення одного або декількох компонентів. Тут можуть допомогти додаткові самостійні заняття за завданням тренера. Якщо додатково самостійно займатися по 30–40 хв щодня, то це додає 120–160 годин на рік до опанування матеріалом навчальної програми.

У самостійних заняттях спортсмени бойового хортингу старших класів і студенти в основному використовують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток силових рухових здібностей і боротьбу з надмірною вагою, а також – на вирішення цих завдань у різних поєднаннях залежно від підготовленості спортсмена.

Оптимальна рухова активність для здоров’я і працездатності

Загальновизнано, що оптимальний рівень рухової активності спортсмена бойового хортингу – визначальний фактор профілактики захворюваності і підтримки високої спортивної та психофізіологічної форми. Причому досягнення сучасної фізіології переконливо свідчать про те, що оптимум будь-якої функції, в тому числі і рухової активності, має виразні індивідуальні особливості.

Скільки ж треба рухатися спортсмену, щоб забезпечити собі гарну підготовку, здоров'я, працездатність і довголіття? Співробітники науково-методичної колегії Всесвітньої федерація хортингу пропонують наступний тижневий руховий режим для спортсменів бойового хортингу різного віку:

дошкільнятам – від 21 до 28 год;

школярам – від 14 до 21 год;

студентам – від 10 до 14 год;

службовцям – від 6 до 10год.

Отже, кількість годин рухової активності навіть у спортсменів з віком зменшується у зв'язку із зайнятістю навчанням, а у подальшому з трудовою діяльністю. Однак, заповнюються ці відведені наукою 10–14 год на тиждень фізичною підготовкою будь-якої спрямованості.

Розглянемо спортсмена бойового хортингу як звичайну людину, яка хоче довго жити, бути здоровою і активною. Статистика невблаганно свідчить, що до 30-ти років люди різко знижують свою рухову активність, а далі – ще більше. Але ж від цього в рішучій мірі залежать темп і вираженість старіння. Поступове збільшення часу, який виділяється для оздоровчого тренування – головна тенденція, яка має визначати руховий режим людини до глибокої старості. У віці 60–75 років потрібно витрачати на фізкультурні заняття більше часу, ніж у віці до 30 років.

Істотну роль серед чинників профілактики гіпокінезії у спортсменів бойового хортингу грають заняття з фізичного виховання при застосуванні загальнооздоровчих засобів. Вони сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню розумової і фізичної працездатності та успішності. І тим не менше, за результатами досліджень фахівців науково-методичної колегії Всесвітньої федерація хортингу, тижнева кількість годин, витрачених на фізичні вправи, в тому числі і обов'язкові заняття з фізичного виховання, склала у середньому 4 год, що значно нижче рекомендованих.

Які ж індивідуальні особливості рухової активності у спортсменів бойового хортингу і вплив на неї програмних занять з даного виду спорту? Дослідження вчених і фахівців Всесвітньої федерація хортингу виявили, що індивідуальні відмінності ходьби у 124 спортсменів бойового хортингу чоловічої статі у віці від 18 до 20 років варіюють у середньому за добу від 13000 до 6000 кроків. Але у тих, хто не тренується, а займається навчальною діяльністю, ці показники значно менші.

Дані дослідження показали зниження рухової активності людей, зайнятих розумовою працею. Це свідчить про великий вплив на людей соціальних факторів, що приводять до гіпокінезії і факторів ризику різних захворювань, і в першу чергу, захворювань серцево-судинної і дихальної систем. Слід зазначити і так звану «студентську» патологію – захворювання шлунково-кишкового тракту, що значно знижують як розумову, так і фізичну працездатність.

Вплив різних факторів на рухову активність спортсмена бойового хортингу

На рухову активність спортсменів бойового хортингу впливає безліч факторів: пори року, кліматичні умови, місце проживання, вік та індивідуальні особливості прояву добової рухової активності.

Потреба в рухах змінюється у залежності від сезону року. Взимку, в порівнянні з літом, вона знижується в спортсменів у 1,5–2 рази, це супроводжується також зниженням основної функції обміну речовин спортсменів. Навесні імунітет організму підвищується, особливо у травні. У спортсменів влітку під час канікул при вільному руховому режимі і при сприятливих кліматичних

умовах він найбільш високий. У цей час біологічна потреба в рухах значною мірою задовольняється. Рухова активність у різні сезони однакова у спортсменів бойового хортингу тільки при раціональному тренуванні.

Не варто збільшувати добову рухову активність взимку до весняних або навіть літніх рівнів. У цю пору року варто робити упор на організовані форми. Але навесні і восени можна сміливо насичувати режим дня різними рухами. Рухова активність також залежить і від кліматичних умов. У районах північної України вона на 40–60 % менше, ніж в середній смузі чи в умовах жаркого клімату, в літній період вона на 2–3 тисячі кроків нижче, у порівнянні з іншими сезонами року.

Величина рухової активності залежить і від місця проживання: у спортсменів, які проживають в містах, її обсяг менше, ніж у спортсменів з сільської місцевості. Великий вплив на рухову активність людини надає вік. У здорових спортсменів, які правильно розвиваються і постійно тренуються, добове число рухів з віком поступово підвищується з року в рік, і це наростання триває.

Не варто залишати поза увагою й індивідуальні особливості прояву добової рухової активності. Доведено, що на формування індивідуальних особливостей (здібностей, характеру, форми поведінки, в тому числі рухової) впливають типологічні властивості нервової системи. Серед спортсменів виділяють врівноважених, збудливих та інертних, у яких добова рухова активність не однакова.

У збудливих вона більше, у інертних – менше, ніж у спортсменів з врівноваженими нервовими процесами. Також індивідуальність рухової поведінки проявляється і в розподілі рухів за годинами. Наприклад, багаторазові підйоми рухової активності протягом дня зберігаються у всіх спортсменів бойового хортингу, але частота і висота підйому рухової активності може відрізнятися від середніх показників, характерних для даного віку. Найбільш різкі підйоми її у збудливих спортсменів, дещо менше у врівноважених, і найнижчі – в інертних.

Спортсмен бойового хортингу може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку лише в тому випадку, якщо в його режим життя буде включений достатній обсяг організованих форм рухової активності, однією з яких є тренувальні заняття. Рухова активність має сприяти гармонійному розвитку спортсмена в широкому сенсі цього слова. Перш за все, оптимально впливати на фізичний і розумовий розвиток, зміцнювати здоров'я і неспецифічну реактивність, забезпечувати високу працездатність в наступні періоди життя спортсмена після закінчення активної спортивної діяльності.

Формування мотивів та управління процесом самостійних занять

Роль фізичних тренувань у профілактиці різних захворювань, в першу чергу серцево-судинних, безперечна, і важливість фізичних вправ у наш час добре відома кожному, проте, не можна сказати, що інтерес до фізкультурних занять, відзначається у 100 % всього населення. Разом з тим, зрозуміло, що рівень і темпи вирішення проблем, організація фізичної активності залежить, перш за все, від людей, їх фізичної культури, яка визначає мотиви і установку на здоров'я.

Визначення мети та обліку індивідуальних особливостей

У різні періоди життя людини характер фізичної активності визначений особливостями її життєдіяльності. Для людей молодого віку формування стійкої мотивації до систематичних занять бойовим хортингом можливо лише за умови орієнтування їх на нові цілі та нові режими фізичної активності у порівнянні з уже досягнутими, як спортивної, так і оздоровчої спрямованості. Розвиток сили і витривалості, оволодіння вміннями і навичками оперативного мислення в складних ситуаціях – основні напрями спортивної підготовки та занять бойовим хортингом у цей період.

У наступні роки (від 35 до 60 років) основним мотивом для постійної і достатньої фізичної активності є збереження здоров'я, досягнутого рівня працездатності, профілактики різних неспецифічних захворювань.

Управління процесом самостійних занять

Керувати – це не придушувати, не нав'язувати спортсмену бойового хортингу розвиток, що суперечить його природі, а, навпаки, максимально враховувати природу всіх процесів, раціонально узгоджувати кожний вплив на процес з його логікою. При керованому процесі рухової активності (організовані або самостійні заняття бойовим хортингом), як і будь-якому іншому, свобода дій виступає як пізнана необхідність.

При управлінні процесом фізичного тренування в бойовому хортингу будь-якої спрямованості (або спортивної, або оздоровчої) необхідно використовувати всі психофізіологічні програми переорієнтації та формування усвідомленого сприйняття і поведінки, спираючись на які, можна оптимізувати або створити новий життєвий стереотип.

Для того, щоб управляти цим процесом, необхідно створити організаційно-методичну програму дій щодо реалізації поставленої мети і завдань фізичного тренування бойовим хортингом при самостійних заняттях.

При цьому необхідно виконати наступні умови управління, засновані на положеннях педагогіки:

знання структури і функціональних, основ фізичних дій тренувальних режимів;

системне освоєння малих фізичних навантажень з подальшим переходом на середні і стресові вправи бойового хортингу;

поетапне формування фізичних дій з відпрацюванням усіх елементів та оцінкою пристосувальних і адаптаційних реакцій організму на кожному етапі;

операційний контроль освоєння фізичних програм бойового хортингу малих, середніх і високих (стресових) навантажень.

Слід зазначити, що однією з головних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального відношення до свого власного здоров'я і здоров'я інших, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Загальновідомо, що заняття бойовим хортингом позитивно впливають на формування у молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку.

Крім цього, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних та закордонних досліджень показують, що фізичні вправи бойового хортингу зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність спортсменів.

Для того, щоб функціональні системи організму спортсмена адекватно реагували на дію всіх чинників, які впливають на нього, необхідно вчасно і систематично розширювати діапазон його можливостей. Таким своєчасним для молоді періодом є вік від 16 до 20 років. При цьому дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру варто домагатися максимального (індивідуально для кожного) розвитку та вдосконалення фізичних і психічних якостей, а потім протягом життя підтримувати їх на належному рівні.

Необхідно також сказати, що накопичувати резерви здоров'я, необхідно до 25 років, а потім їх підтримувати, причому, чим більше їх вдається накопичити, тим довше – природно, при розумному використанні – можна буде їх витрачати у процесі подальшого життя.

Одним з основних чинників, які впливають на регулярність занять бойовим хортингом, є **мотивація**. Відомо, що мотивація – це енергетичний заряд, який визначає активність діяльності людини, усвідомлена причина її активності, спрямована на досягнення мети. Таким чином, мотивація – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. В свою чергу, **потреба** – це нестаток у чомусь, який проявляється в підвищенні стану напруги психіки і відбивається у свідомості людини у вигляді бажань, схильностей, потягів.

Необхідно сказати, що мотиви самостійних занять бойовим хортингом умовно поділяють на *загальні* та *конкретні*, що не виключає їх співіснування. До перших відносять бажання займатися бойовим хортингом взагалі (а чим на тренуваннях займатися конкретно – байдуже). До других – бажання займатися конкретно бойового хортингом як видом спорту, виступати на змаганнях.

Одержуючи інформацію про необхідність правильного рухового режиму, спортсмени бойового хортингу осмислюють її і, в залежності від якості сприйняття почутого, виконують рух з більшим або меншим ефектом. Усвідомлюючи мотиви своєї діяльності, вони з більшою увагою слухають тренера, з більшим бажанням повторюють за ним прийоми техніки і тактики виду спорту, фізичні вправи, виконуючи їх в оптимальному для себе режимі, з більшою відповідальністю підходять до самостійних занять бойовим хортингом у позанавчальний час.

Форми організації самостійних занять бойовим хортингом

Історично в нашій країні склалися дві основні форми організації фізичної активності людей: група *регламентованих* форм, що забезпечуються державними програмами і здійснюються за рахунок коштів національного бюджету, і *самостійні* або самодіяльні форми організації фізичної активності. У системі бойового хортингу переважно застосовуються другі форми.

Самостійні фізкультурні заняття в свою чергу поділяються на індивідуальні, малогрупові та колективні.

Спортсмени бойового хортингу, які самостійно займаються, мають знати правила проведення занять, основні механізми отримання тренувального ефекту, коригування навантаження. Важливими є й знання та володіння навичками самоконтролю. Важливе значення має підбір форми занять, місця їх проведення, правильної екіпіровки, спортивного інвентарю або його самодіяльних аналогів.

Оволодіння фізкультурними навичками – не тільки ознака загальної культури людини, а й нагальна необхідність нашого часу. З огляду на все вищенаведене, і у зв'язку з високими вимогами щодо фізичного виховання, які виставлені до спортсменів бойового хортингу, виникає необхідність самостійних занять за завданням тренера. Самостійна робота спортсменів бойового хортингу з фізичної підготовки має бути спрямована на: підвищення спортивної майстерності; збереження і зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей; підготовку до виконання залікових нормативів.

Найбільш доступними та ефективними засобами фізичного виховання в домашніх умовах є ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), атлетична гімнастика, комплекси фізичних вправ за коловим тренуванням, ходьба, біг тощо.

Гігієнічною гімнастикою можна займатися в будь-який зручний час дня, через 1,5–2 год після прийому їжі і за 1–2 год перед сном. Для самостійних занять можна використовувати різні комплекси, рекомендовані навчально-методичною літературою з теорії і методики бойового хортингу. Виконання комплексів вправ РГГ сприяє швидшому пристосуванню організму спортсмена до ритму трудового дня.

Це досягається завдяки тому, що в кору головного мозку надходить потік нервових імпульсів від безлічі рецепторів, розташованих у м'язах, сухожиллях, зв'язках, суглобах, які завдяки тимчасовим зв'язкам забезпечують більш досконале пристосування організму, скорочуючи період впрацьовування. Найкраще виконувати вправи РГГ на свіжому повітрі або в гарно провітрюваному приміщенні, і закінчувати водними процедурами або душем, який сприяє підвищенню опірності організму до факторів переохолодження.

При складанні комплексів РГГ необхідно визначити обсяг і інтенсивність, розташувати зміст вправ у певному порядку. Всього в комплексі може бути від 8 до 15 вправ.

Приступаючи до занять, треба підібрати по своїх силах гантелі доступної ваги, гирі, штанги і пружність амортизаторів. При правильному підборі обтяжень можна повторювати кожну вправу 8–10 разів в одному підході Далі складають комплекси і план занять. У комплекс можна включати 12–15 вправ з гантелями; 8–10 з амортизаторами; 6–8 з гирями, 5–7 зі штангою або грифом штанги. Повторення кожної вправи залежить від маси спортивного снаряду. Звичайно, чим більше вага снаряду, тим менше підходів.

Для більш інтенсивного розвитку м'язів, максимального збільшення їх обсягу і маси тіла рекомендується тренуватися з більшою масою спортивного снаряду, зменшуючи кількість повторень. Якщо потрібно збільшити витривалість м'язів, слід вправлятися з невеликою масою, збільшуючи кількість повторень до 16 разів у підході і більше. Дозування змінюється у залежності від цілей тренування.

Займатися слід щодня протягом 20–40 хв (бажано в один і той же час) через 1–1,5 год після їжі або до їжі, включаючи 2–3 комплекси. Перший комплекс починають з виконання декількох вправ без обтяження, щоб організм поступово включився в роботу. У другий комплекс входять вправи з обтяженням для дрібних м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок. Потім переходять до вправ третього комплексу – для м'язів спини, черевного преса і нижніх кінцівок.

Після кожного комплексу вправ слід робити інтервали відпочинку протягом 1–2 хв. Відпочинок має бути активним.

Колове тренування. Доступною формою домашніх занять є комплекси вправ колового тренування, що дозволяють ефективно впливати на організм спортсменів бойового хортингу поступовим збільшенням числа повторень вправ у колі, вибором комплексу вправ різної складності, а також регулюванням дозування режимів роботи і відпочинку (складання комплексів проводиться на методико-практичних заняттях).

Біг забезпечує можливість регулярного тренування в будь-який час і в абияку погоду, тим більше, що число шанувальників його не убуває. Оздоровчим

вважається біг в темпі від 170 до 200 кроків за 1 хв, тривалістю не менше 20 і не більше 40 хв, 3–4 рази в тиждень.

Не слід бігати, низько опускаючи голову, а також закидаючи її, оскільки це ускладнює дихання. Лікті мають бути зігнутими під прямим кутом без скутості. Бігти слід за рахунок активних рухів стегон, а гомілку переносити маятникоподібно. Постановка ступні на ґрунт здійснюється зверху вниз, як при ходьбі по сходах. У момент зіткнення ступні з опорою, вона має бути напруженою. Ногу рекомендується ставити на землю всією ступнею, довжина кроків приблизно 50–80 см. На перших заняттях здійснюється вибір маршруту, темпу ходьби. У наступних – чергують ходьбу з бігом.

Оздоровчі прогулянки бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму. Для підвищення тренувального ефекту на окремих відрізках або на всій дистанції темп ходьби можна збільшувати. Ходьба зі швидкістю 6–7 км/год помірно активізує діяльність органів кровообігу, дихальної та інших систем організму. Залежно від рівня фізичної підготовки, віку, статі довжина маршруту коливається від 2 до 10 км.

Ритмічна гімнастика підвищує загальну працездатність, поліпшує здоров'я, створює не тільки «м'язову», а й емоційну радість. Це – відмінний засіб тренування витривалості. Аеробіка загальнодоступна і ефективна. Займатися нею можуть жінки і чоловіки різного віку і здібностей. Це – своєрідний біг «підтюпцем» тільки під музику і з додаванням гімнастичних вправ у ритмі диско. Різні акценти відбилися в назвах: аеробіка, дискоробіка, тонізуюча гімнастика, джазгімнастика, шейпінг. Оптимальна частота занять – 2–3 рази у тиждень по 45–50 хв. Крім перелічених форм самостійних занять можна займатися велопрогулянками і плаванням.

Самостійні тренувальні заняття проводяться індивідуально або в групі у 3–5 чоловік. Кожне самостійне заняття, як і будь-яка форма фізичної культури незалежно від тривалості занять (10 хв або 1,5 ч), складається з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної.

Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу під час самостійних занять

Основні показники фізичного навантаження – *обсяг* та *інтенсивність* (довжина подоланих відрізків і число повторень вправ, їх тривалість і характер відпочинку).

Обсяг фізичного навантаження визначається числом вправ, виконаних за одиницю часу (заняття, тиждень, місяць, рік) обсяг виражається в конкретних одиницях: у числі пройдених кілометрів (лижні гонки, біг, плавання) – циклічні вправи, і в годинах – ациклічні вправи.

Інтенсивність фізичного навантаження – це обсяг фізичних вправ, виконаних з певною швидкістю, тобто шлях, пройдений в одиницю часу з певною потужністю, при певній щільності занять. Інтенсивність навантаження пов'язана з напругою зусиль спортсменів при виконанні вправ. Показниками її можуть служити частота серцевих скорочень (ЧСС), швидкість пересування спортсмена, виражена у відсотках від змагальної швидкості, і вміст лактату в крові. Наприклад, у залежності від величини показників ЧСС і швидкості виконання прийомів бойового хортингу, інтенсивність в тренуванні класифікується таким чином:

низька – 120–140 уд/хв або 55–70 %;

середня – 140–160 уд/хв, 70–85 %;

близькозмагальна – 160–175 уд/хв, 85–95 %;

змагальна – 175–190 уд/хв, 95–100 %;

максимальна 190 уд/хв, 100 %.

Інтенсивність фізичного навантаження виражається *абсолютними* і *відносними* показниками.

Абсолютні показники інтенсивності навантаження – це фізичні одиниці виміру (м/с, км/год, частота руху).

Відносні показники інтенсивності навантаження – швидкість у процентах (%) від змагальної, з якою спортсмен бойового хортингу проходить певний відрізок або всю дистанцію

Фізіологічний вплив інтенсивності навантаження характеризується зміною показників діяльності провідних систем організму: ЧСС (уд/хв), споживання кисню (мл/хв/кг) тощо. При проведенні навчально-тренувальних занять зі спортсменами бойового хортингу для оцінки величини навантаження можна скористатися формулою:

К = (ЧСС після бігу × ЧСС через 10 хв) × (ЧСС після бігу – ЧСС вихідна) × 100 %,

де К – коефіцієнт відновлення, інакше – швидкість відновлення пульсу до 10-ї хв після бігу; ЧСС після бігу – величина пульсу відразу після бігу, підраховується за 10 с відразу після подолання дистанції або фізичного навантаження; ЧСС через 10 хв – величина пульсу через 10 хв після бігу або виконаного фізичного навантаження; ЧСС вихідна – величина пульсу до заняття. Розрахунком коефіцієнту відновлення К можна планувати бігове навантаження (довжину дистанції і швидкість бігу) або інше тренувальне фізичне навантаження. Одні з компонентів навантаження можна збільшити, якщо К становить менше 80 %.

Зв'язок поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень

Для сучасного спортивного тренування у системі бойового хортингу характерне поступове збільшення обсягу роботи і величини тренувальних навантажень. Це дозволяє на кожному новому етапі вдосконалення, пред’являти до організму спортсмена вимоги, які наближаються до границі його функціональних можливостей, що має велике значення для бурного протікання пристосувальних процесів.

При поступовому збільшенні тренувальних навантажень обумовлюють наступні спрямованості інтенсифікації тренувального процесу спортсменів бойового хортингу:

відносно вузьку спеціалізацію;

плавні зміни співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в бік збільшення останньої;

збільшення сумарного річного обсягу роботи від 100–200 до 1300–1500 год;

збільшення кількості тренувальних занять протягом тижневого мікроциклу від 2–3 до 12–20 і більше;

збільшення кількості тренувальних занять протягом дня від 1 до 3;

збільшення кількості занять з великим навантаженням протягом тижневого мікроциклу до 5–7;

збільшення кількості занять, що викликають глибоку мобілізацію відповідних функціональних можливостей організму спортсменів;

збільшення кількості змагальних стартів.

Поступове розширення застосування доповнюваних факторів: фізіотерапевтичних, психологічних і фармакологічних засобів з метою підвищення працездатності спортсменів у тренувальній діяльності і прискорення відновлювальних процесів, що також сприятиме успішності самостійних занять бойовим хортингом.

Показники самоконтролю під час занять бойовим хортингом

Основні поняття

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму спортсменів бойового хортингу.

Педагогічний контроль – процес отримання інформації про вплив занять бойовим хортингом на організм спортсменів, з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Самоконтроль – це метод самоспостереження спортсмена за станом свого організму в процесі занять бойовим хортингом. Він необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушень у стані здоров'я.

Діагностика стану здоров'я – короткий висновок про стан здоров'я спортсмена бойового хортингу за результатами лікарського контролю.

Функціональна проба – дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму спортсмена.

Критерії фізичного розвитку – стан основних форм і розмірів тіла, функціональних здібностей організму. До них відносяться: постава, стан кістяка і мускулатури, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, спини, живота, ніг, а також результати функціональних проб.

Антропометричні показники – це комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові та статеві особливості фізичного розвитку спортсмена. До них відносяться: довжина і маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень, ручна і станова динамометрія тощо.

Періодизація самостійного спортивного тренування в бойовому хортингу

Як відомо, на сьогоднішній час, спортсмени тренуються цілий рік. Тренування протягом року розбивається на періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. В останні роки, періодизація тренувального процесу отримала подальше розповсюдження. Цей принцип, безперечно, відіграв свою роль на визначному етапі розвитку бойового хортингу.

Отже, на сьогоднішній день його застосування, в якийсь мірі стримує ріст спортивних результатів. В теорії такої періодизації є певні недоліки. До них відноситься різноспрямована побудова тренувального навантаження (обсягу та інтенсивності) у різні періоди. Згідно ідеї періодизації, у підготовчому періоді відбувається, переважно, ріст обсягу навантаження з деяким запізненням підвищення інтенсивності, тобто, як прийнято говорити, складається фундамент майбутніх спортивних досягнень.

У змагальному періоді обсяг навантаження стабілізується, або знижується, але інтенсивність різко зростає. Як правило, довготривалість періодів складає від 1–2 до 4–6 місяців, і зміна навантаження в періодах, згідно теорії, відбувається поступово. Вся ця, на перший погляд, обґрунтована система, не враховує головного – біологічного впливу тренування на організм спортсмена, його адаптацію до подразника. Тому і не дивно, що деякі спеціалісти змушені відмовитися від даної теорії періодизації.

Об’єм м’язової роботи, її інтенсивність, не відокремлені один від одного. Ми, неправомірні говорити про те, що довготривалі функціональні і структурні зміни проходять за рахунок росту обсягу тренувального навантаження. На основі дослідів, зміни різних функцій у спортсменів бойового хортингу під впливом тренувальних навантажень, можна стверджувати, що функціональний стан організму спортсмена бойового хортингу важко утримати відносно незмінним

протягом 5–10 днів. У практиці не спостерігається, що сила м'язів, їх працездатність утримувались більше, ніж 7–10 днів без відповідного підкріплення.

Оскільки програмується підвищення навантаження протягом довготривалого часу (1–3 місяці), то природно неможливо врахувати ці коливання, хоча, в принципі, теорія припускає періодичне зниження навантаження в одному–двох тренуваннях. Якщо в теорії принцип поступовості зміни навантаження існує, то неможливо в більшості практичних випадків погоджувати зміну навантаження зі станом організму. Наскільки довготриваліша вихідна і вхідна частина хвилі тренувального навантаження, тим більші мають бути розходження між станом організму і навантаженням, яке заплановано.

Чим триваліше проходить підвищення або зниження навантаження, тим слабше відповідна реакція організму на даний подразник, внаслідок адаптації до нього. При такій побудові навантаження, з однієї сторони, складаються умови, які викликають напружену діяльність різних функцій (оскільки вимагається все більший і більший подразник, а умов для відношення організму немає, тому що після великих навантажень немає різкого зниження обсягу навантажень, з другої сторони відбувається зниження тренованості при тривалішому зменшенні навантаження).

Крім того, зміна функції серцево-судинної і дихальної систем, обміну енергії, водно-мінерального обміну, лабільності нервово-м'язового апарату у відповідь на тренувальне навантаження несе фазовий характер. Різні функції, після навантаження; відновлюються гетерохронно. Підвищення працездатності у спортсменів спостерігається тільки після відновлення більшості функцій.

А це досягається тільки при різкому зниженні навантаження після великого обсягу та інтенсивності тренування. Оскільки у бойовому хортингу функціональні і морфологічні перебудови в організмі спортсмена пов'язані, передусім, з величиною подразника, навантаження обумовлює відповідну реакцію організму. В принципі можна підібрати таку малу інтенсивність навантаження, при якій тренування навіть з великим обсягом навантаження не буде призводити до істотного розвитку сили і швидкості (швидкісно-силових якостей).

Бойовий хортинг має свої специфічні співвідношення обсягу і інтенсивності м'язової роботи. У роботі, яка пов'язана з розвитком витривалості, при збереженні на кожному етапі визначеної інтенсивності, провідне значення має обсяг роботи. Дане правило має зберігатися з оптимальними коливаннями у всіх періодах.

Якщо стати на протилежну точку зору, то виходить, що, наприклад, у бойовому хортингу, згідно існуючої періодизації у підготовчому періоді, спортсмен повинний при побудові навантаження, передбачати спочатку збільшення обсягу, потім його стабілізацію, при зменшенні обсягу навантаження, інтенсивність має підвищуватися.

Якщо притримуватися прийнятої точки зору, згідно якої на етапі підготовчого періоду великі за обсягом навантаження з відносно малою інтенсивністю (в противному випадку роботу неможливо виконати) повинні викликати в організмі довготривалі функціональні і морфологічні зміни, тоді ясно, що організм спортсмена бойового хортингу підготовлений до таких самих навантажень. А спортивні змагання вимагають роботи з більшою інтенсивністю. Оскільки відбуваються довготривалі зміни, на перебудову також треба багато часу. Таким чином, нераціонально витрачається велика праця спортсмена бойового хортингу.

Припускаємо, що збільшення спортивних результатів можливо лише у тих випадках, коли цьому відповідає навантаження. Справа виявляється не у трансформації, а у складанні умов адаптації організму у відповідності до спортивних результатів. Природно, виникає запитання, якщо різноспрямоване співвідношення обсягу та інтенсивності вимагає тривалої роботи й оптимальних обсягів інтенсивності навантаження, то навіщо будувати таку невигідну модель тренувального процесу.

Теорія і методика бойового хортингу пропонує будувати тренувальне навантаження, як за обсягом так і за інтенсивністю з урахуванням спортивних результатів, не протиставляючи обсяг навантаження його інтенсивності, тобто періодичність навантаження і напругу, які характерні для змагань.

Спортсмени бойового хортингу, які дотримуються цих закономірностей побудови тренувального процесу, як правило, успішно виступають на змаганнях протягом року. Якщо спортсмени показують кожних один–два місяці протягом року результати, що перевищують його минулі досягнення, то це говорить про те, що в їх тренуваннях немає підготовчих періодів.

Протягом всього річного циклу обсяг та інтенсивність їх навантажень знаходяться в оптимальних співвідношеннях. Під керівництвом Всесвітньої федерація хортингу був проведений експеримент, у якому спортсмени використовували в підготовчому періоді навантаження, яке за інтенсивністю відповідало навантаженню змагальному періоду. Така підготовка виявилася значно ефективнішою в порівнянні з традиційною. Так тренуються найсильніші спортсмени бойового хортингу України, члени національної збірної команди.

Правильно побудоване тренування має готувати спортсмена до тієї м’язової діяльності, яка необхідна на змаганнях. Деякі тренери відзначають, що фундамент спортивної форми закладається в підготовчому періоді, за рахунок підвищення обсягу навантаження з відносно невеликою інтенсивністю. Але, коли ми розглянули, то такий фундамент зробити неможливо, сама термінологія не підходить до динамічної характеристики функціонального стану спортсмена. Жива система не може знаходитися в довготривалій стаціонарній рівновазі.

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять бойовим хортингом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушень у стані здоров'я. Самоконтроль складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження, обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимості навантажень тощо), а також обліку об'єктивних показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти дихання, артеріального тиску, динамометр).

Самоконтроль необхідно вести в усі періоди тренування і навіть під час відпочинку. Самоконтроль має не тільки виховне значення, а й привчає спортсменів бойового хортингу свідоміше ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та громадської гігієни, режиму навчання, побуту і відпочинку. Результати самоконтролю мають регулярно реєструватися у спеціальному щоденнику самоконтролю.

Поняття спортивної форми і тренованості спортсмена бойового хортингу

Спортивна форма – це стан оптимальної (найкращої) готовності спортсмена до досягнення найкращого результату. Її слід розглядати, як результат набуття в процесі тренування кількісних змін, що дають якісно новий стан.

Спортивна форма характеризується комплексом фізичних лікувально-контрольних, психологічних та інтегральних ознак, які свідчать про високий розвиток фізіологічних функцій і спільної діяльності всіх головних систем організму. Тільки наявність усіх цих компонентів, а також гармонійних їх взаємовідносин, дають можливість думати про те, що спортсмен знаходиться у спортивній формі. Спортивна форма не може бути ні відмінною, ні поганою. Що може бути краще найкращого?

Тренованість спортсмена бойового хортингу. Під тренованістю спортсмена бойового хортингу розуміється комплексний стан організму, який характеризується високим рівнем функціональних можливостей, що у поєднанні з технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовленістю визначає можливість досягнення високих спортивних результатів.

У процесі розвитку тренованості вдосконалюється функціональний стан всіх органів і систем організму спортсмена, діяльність його ЦНС, яка поєднує функції всіх органів в одне ціле, тому можна сказати, що тренованість – категорія біологічна. Її слід розглядати в декількох аспектах: педагогічному; психологічному; медичному; соціальному.

До *педагогічного* аспекту віднесена технічна і тактична підготовленість; до *психологічного* – психологічний стан спортсмена, його моральні і вольові якості; до *медичного* – морфологічні показники організму і стан здоров’я; до *соціального*

– місце спортсмена у суспільстві, його умови життя, мотивація занять бойовим хортингом, різні властивості характеру. Більшість тренерів дотримується думки, що тренованість – це комплексний стан, який відображає всі функції організму. Згідно теорії і методики бойовому хортингу, в організмі, спортсмена у процесі розвитку тренованості, можна виділити три етапи:

підвищення тренованості;

досягнення спортивної форми;

зменшення тренованості.

Спеціалістів цікавить питання, що загального і в чому відмінність між спортивною формою і станом тренованості? Загальне між ними полягає в тому, що рівень тренованості – це база для спортивної форми. Можна сказати, що спортивна форма – це один із етапів розвитку тренованості, тобто складова частина тренованості, яка дозволяє показати себе на змаганнях, продемонструвати високий спортивний результат. Крім цього, спортивна форма і стан тренованості – це комплексні поняття, що відображають усі функції організму спортсменів бойового хортингу. Найбільш високий рівень тренованості відповідає спортивній формі.

Різниця у тому, що: по-перше, характерною рисою спортивної форми є показ даним спортсменом високого спортивного результату, а стан тренованості забезпечує досягнення визначного результату, причому не обов’язково самого високого.

Водночас, спортивна форма, як одна з фаз розвитку тренованості, не може існувати дуже довго. У процесі тренування обов’язково наступає такий момент, коли вона може бути загублена. Стан тренованості зберігається протягом всього часу занять бойовим хортингом, досягаючи найвищого рівня в період спортивної форми і знижується у перехідному періоді.

Об'єктивні показники самоконтролю

Пульс. В даний час ЧСС розглядається одним з головних і найбільш доступних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи та її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини в стані спокою зазвичай коливається: у жінок – в межах 75–80 уд/хв, у чоловіків – 65–70 уд/хв. У спортсменів частота пульсу зменшується до 50–60 уд/хв, причому це зменшення починається зі зростанням тренованості. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевій артеріях після 3 хв відпочинку, за 10, 15 або 30 с, після чого здійснюють перерахунок отриманих величин за 1 хв.

Вимірювання ЧСС проводиться відразу ж у перші 10 с після роботи. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження, і наскільки швидко він знижується після навантаження. Ось за цим показником спортсмен бойового хортингу має стежити, порівнюючи ЧСС у спокої і після навантаження. При малих

і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10–15 хв.

Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у спортсмена бойового хортингу постійна, то можна говорити про хороше відновленні організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вище, то організм не відновився. Значне почастішання або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів втоми, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні ваго-ростові індекси. У практиці широко використовують **Індекс Брока**.

Нормальна вага тіла для людей зростом:

від 155 до 165 см = довжина тіла – 100 см;

165 – 175 см = довжина тіла – 105 см;

175 і вище см = довжина тіла – 110 см.

Більш точну інформацію про співвідношенні фізичної ваги і конституції тіла дає метод, який, крім довжини тіла, враховує і окружність грудної клітини.

Суб'єктивні показники самоконтролю

Настрій. Дуже істотним показником, що відображає психічний стан спортсмена бойового хортингу, є його настрій. Заняття мають завжди доставляти насолоду. Настрій можна вважати хорошим, коли спортсмен впевнений у собі, спокійна, життєрадісний; задовільним – при нестійкому емоційному стані; незадовільним, коли спортсмен засмучений, розгублений, пригнічений.

Самопочуття. Є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У спортсменів бойового хортингу, як правило, погане самопочуття буває при захворюваннях або через невідповідність функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути: гарним (відчуття сили і бадьорості, бажання займатися); задовільним (млявість, занепад сил); незадовільним (помітна слабкість, стомленість, головні болі, підвищення ЧСС і артеріального тиску у стані спокою тощо).

Втома. Втома – це фізіологічний стан організму, що виявляється у зниженні працездатності в результаті проведеної роботи. Вона є засобом тренування і підвищення працездатності. У нормі стомлення має відбуватися через 2–3 год після занять. Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватність підібраного фізичного навантаження. З втомою слід боротися тоді, коли вона починає переходити у перевтому, коли стомлення існує наступного ранку після тренування.

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму спортсмена після занять бойовим хортингом є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, наступаючий відразу –

викликає почуття бадьорості, прилив сил. При характеристиці сну відзначається тривалість та глибина сну, його порушення (важке засинання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Апетит. Чим більше спортсмен рухається, займається бойовим хортингом, тим краще він має харчуватися, оскільки потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується при захворюваннях і хворобах, при переутомленості. При великому інтенсивному навантаженні апетит може різко понизитися. Отже, на підставі апетиту, спортсмен бойового хортингу може судити про співвідношення фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит може бути оцінений як: добрий; задовільний; знижений і поганий.

Працездатність. Оцінюється як підвищена, нормальна і знижена. При правильній організації навчально-тренувального процесу в динаміці працездатність має збільшуватися.

Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я спортсмена

Фізичне самовиховання спортсмена бойового хортингу розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію спортсмена щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення спортсмена бойового хортингу до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і вдосконалює практичні вміння та навички, що здобуваються у процесі занять бойовим хортингом.

Для фізичного самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Воно може бути пов'язане з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним тощо. Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання в колективі; змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної діяльності. Серед мотивів фізичного самовиховання можуть виступати: критика і самокритика, що допомагають усвідомити власні недоліки.

Процес фізичного самовиховання включає три основних етапи.

Перший етап пов'язаний з самопізнанням власної особистості спортсмена, виділенням його позитивних фізичних і психічних якостей, а також негативних

проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання обумовлений вимогливістю спортсмена бойового хортингу до себе. До методів самопізнання відносяться: самоспостереження, самоаналіз і самооцінка.

Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння спортсмена бойового хортингу бачити і систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості.

Самоаналіз вимагає розгляду досконалої дії, вчинку, причин, що викликали це (наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу спеціальних фізичних вправ бойового хортингу у режимі дня може бути викликана додатковою роботою з виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання тощо); допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки в наступний раз. Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю самооцінки як засобу організації спортсменом своєї поведінки, діяльності, відносин з іншими спортсменами, оточуючими людьми, ставлення до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем труднощів у досягненні цілей, які спортсмен бойового хортингу ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що спортсмен починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною. Самооцінка залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена). Якщо вона занижена, то сприяє розвитку невпевненості у власних можливостях, обмежує життєві перспективи. Її адекватність значною мірою визначається наявністю чітких критеріїв поведінки, дій, розвитку фізичних якостей, стану організму тощо.

Перший етап завершується рішенням працювати над собою.

На другому етапі, виходячи з самохарактеристики, визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі особистий план. Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня фізичної підготовки); приватні цілі (завдання) – на кілька тижнів, місяців. Орієнтовна програма – орієнтир фізичного самовиховання, може бути представлена наступним чином.

Мета – формування фізичної культури спортсмена бойового хортингу.

Завдання діяльності

1. Залучити спортсменів бойового хортингу до ведення здорового способу життя і зміцнення здоров'я.

2. Активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність.

3. Сформувати морально-вольові якості особистості.

4. Оволодіти основами теорії і методики бойового хортингу.

5. Поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість, відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Загальна програма має враховувати умови життя, особливості самого спортсмена, його потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання.

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні методів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на вдосконалення особистості, називають *методами самоврядування*. До них відносяться самонаказ, самонавіювання, самопереконання, самовправа, самокритика, самосхвалення, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт.

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є як би самозвітом спортсмена про зроблене за день: Звітуючи перед самим собою про свої дії, вчинки, спортсмен бойового хортингу глибше усвідомлює (а іноді раптом дізнається), які якості йому необхідно формувати в першу чергу, від яких недоліків позбутися, щоб поліпшити свою всебічну підготовленість до виступу на змаганнях, які вносити зміни в особистий план роботи над собою.

Можна виділити два види самозвіту: *поточний* і *підсумковий*.

Поточний самозвіт підводиться спортсменом бойового хортингу за короткий проміжок часу – день, тиждень, кілька тижнів.

Підсумковий самозвіт підводиться за досить тривалий період часу – кілька місяців, рік. Його основою служить самоаналіз фактичного матеріалу, що характеризує поведінку спортсмена у різних ситуаціях та обставинах, а також її результати, що позначається і відображається на морфофункціональному, психічному, психофізичному стані спортсмена.

Таким чином, здатність спортсмена бойового хортингу відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

Результати самостійної фізкультурно-спортивної діяльності у бойовому хортингу

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

Практичний матеріал для самостійних занять

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

Найбільш прийнятний для самостійних занять біг. Велосипедні прогулянки, плавання та інші види циклічного навантаження також ефективні, оскільки вони активізують найбільш важливі системи життєзабезпечення організму спортсмена. Але на велосипеді їздять тільки тоді, коли немає снігу. Крім того, потрібен відповідний інвентар і екіпірування. Або візьмемо плавання. Для цілорічних занять необхідний басейн, який не завжди розташовується поблизу.

Заняття бігом

Підсумовуючи зазначене, переваги бігу зводяться до наступного:

займатися бігом можна в будь-який час року, незалежно від географічних і кліматичний умов та місця проживання;

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

бігове навантаження легко дозується за інтенсивністю і тривалістю з урахуванням віку, функціональних можливостей та будови тіла спортсмена бойового хортингу;

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

біг благотворно впливає на стан нервової системи, знижує психічну напругу, покращує самопочуття, сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності;

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

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

біг забезпечує найбільші витрати енергії при мінімальних витратах часу.

Кожному – своя система бігу. Бігати одному – найважливіший принцип тренування, інакше неможливо визначити оптимальну швидкість і отримати задоволення від бігу. При груповому бігу неминуче виникає напруга, непомітне збільшення швидкості, що негативно впливає на самопочуття. Необхідно пам'ятати, що в перших 5–10 пробіжках найважчим є біг протягом перших 2–3 хв. Цей час іде на поступове втягування в роботу серцево-судинної і дихальної систем

організму. Багато людей при перших же труднощах кидають бігати, не вміючи проявити силу волі, наполегливість і терпіння.

Коли бігати? Дослідження показують, що в добовому ритмі людини періоди з 10:00 до 12:00 і з 17:00 до 19:00 годин відповідають самій високій активності і працездатності, і тому ці проміжки часу є ідеальними для занять оздоровчим бігом. Однак, не всі можуть дозволити собі бігати в цей час у робочі дні тижня. Тому тренуватися можна як у ранні ранкові, так і в більш пізні вечірні години. Разом з тим, при виборі часу для бігу слід враховувати чисто практичний фактор.

Більшість спортсменів бойового хортингу днем зазвичай зайняті навчанням, а після цього у них часто з'являються свої особисті невідкладні справи, в результаті чого ввечері знайти час для пробіжок значно важче, ніж вранці. Вранці повітря у великих містах значно чистіше і більше насичене негативними іонами, які сприятливо впливають на організм людини. Незалежно від часу доби, тренування в бігу треба починати не раніше, ніж через 2–2,5 год після їжі, і закінчувати за 30–40 хв до неї. Біг пізнім вечором (менше ніж за 1,5–2 год до сну) може викликати безсоння.

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

Головна відмінність бігу для новачків від темпового спортивного бігу полягає у швидкості. Фахівці бойового хортингу вважають, що для бігу новачків оптимальною швидкістю є 7–12 км/год. Чому саме цей діапазон? Більш повільний біг вимагає більшої витрати енергії, ускладнює роботу серцево-судинної системи, неекономічним і стомлюючий. А більш швидкий – викликає занадто велику напругу системи кровообігу, небажаний для спортсменів, що займаються напруженою розумовою працею протягом 8–10 год і більше на день.

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

Біг на місці. Час, коли на спортсмена, який біжить, дивилися як на дивака, відходить. Однак, ще багато людей із різних причин соромляться бігати на вулиці. Вихід із цього положення – біг на місці в квартирі. Біг на місці? Але ж і не біг –

все тупцюєш на місці. Однак, це вихід з положення, коли на вулиці сльота, дуже сильний мороз, темно, і мають місце великі утруднення. Бігати на місці можна по-різному.

Біг без підстрибування, коли ноги ледь-ледь відриваються від опори, кінчики пальців навіть торкаються підлоги, майже ніякої тряски.

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

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

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

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

Як показали дослідження, використання бігу на місці серіями 3–5 разів по 5–6 хв із виконанням активного відпочинку на протязі 2–3 хв сприяє значному підвищенню функціональних можливостей організму спортсмена.

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

Заняття, спрямовані на розвиток силових можливостей

Силові вправи – незамінний засіб фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу. Будь-які рухи людини – це результат узгодженої діяльності центральної нервової системи і периферичних відділів рухового апарату, зокрема, скелетно-м'язової системи. Без прояву м'язової сили ніякі руху людина виконати не може.

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

Для самостійних занять силовими вправами, виходячи із завдань, що стоять перед спортсменом, слід рекомендувати комплекси, спрямовані на розвиток: декількох м'язових груп; групи м'язів; окремого м'яза. Найбільш ефективними є комплекси силових вправ, що виконуються з опором і обтяженням: амортизатори,

гантелі, штанги тощо. Маса обтяження визначається залежно від рівня силової фізичної підготовленості спортсмена бойового хортингу.

Пропонуємо зразкові комплекси силових вправ загального впливу для самостійних занять.

Комплекс вправ з амортизатором

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. В. П. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у В. П. – видих.

12. В. П. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнути уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший

укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у В. П. Те ж правою ногою.

Комплекс вправ з еспандером

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс вправ з гантелями

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В якості постійно виконуваних самостійних вправ, для спортсменів бойового хортингу обов'язково рекомендуються підготовчі.

Комплекси підготовчих вправ

1. Вправи для зміцнення м'язів грудей:

схресні рухи прямими руками перед грудьми;

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

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

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

з положення стоячи навпочіпки, права нога випрямлена назад. Згинання та розгинання рук. Те ж, коли назад випрямлена ліва нога.

2. Вправи для м'язів преса:

м'язи нижньої частини преса зміцнюються за допомогою різних рухів ногами в положенні упору сидячи ззаду; упору лежачи на передпліччях ззаду; лежачи на спині; сидячи та інших;

м'язи верхньої частини преса зміцнюються за допомогою підйому тулуба з положення лежачи; лежачи, зігнувши ноги; лежачи, ноги вгору та інших;

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

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

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

повороти вправо, вліво, нахили вперед і назад із різних положень;

з положення упору лежачи на животі, зігнувши руки, ноги на ширині плечей повернути голову праворуч, потім ліворуч, намагаючись побачити п'яту ноги, протилежної напрямку голови. Плечі від підлоги не відривати;

у положенні стоячи навпочіпки прогнути спину і вигнути її;

В. П. – те ж. Потягнутися правою рукою до коліна лівої ноги – покласти руку на підлогу, торкнувшись плечем підлоги;

з упору стоячи зігнувшись, переставляючи руки, перейти в упор лежачи і назад.

4. Вправи, що зміцнюють м'язи малого тазу:

лежачи на спині, ноги зігнуті. Підняти таз якомога вище;

те ж, поставивши ступню однієї ноги на коліно іншої;

те ж, піднімаючи таз, потягнутися рукою вгору. Дивитися на опорну руку;

у положенні сидячи, руки вгору, долоні з'єднані («будиночок»), імітаційні кроки вперед, назад, вправо, вліво, на сідницях;

сидячи на колінах, упор ззаду. Піднімати (виштовхувати) таз вгору – вперед, напружуючи при цьому сідниці;

лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні розгорнуті та з'єднані підошвами. Пересувати ступні вперед і назад, не розмикаючи їх.

5. Вправи, що зміцнюють м'язи ніг:

махові рухи ногами у різних положеннях;

присідання, напівприсідання;

сходження на степ (підвищення).

6. Вправи, що збільшують рухливість суглобів (у першу чергу тазостегнового):

шпагати, напівшпагати;

стоячи боком або обличчям до гімнастичної стінки і поставивши ногу на рейку так, щоб відчувалося натяжіння м'яза, виконати нахили, похитування. Стежити за правильністю постави.

Виконувати вправи до легкого стомлення, з кожним заняттям збільшуючи дозування.

Заняття, спрямовані на боротьбу з надмірною вагою

Проблема надлишкової ваги є зараз надзвичайно актуальною. Вона значною мірою порушує конституцію статури, знижує рівень загальної активності,

функціонального стану різних органів і систем, ускладнює використання рухових здібностей у різноманітних рухах. При надлишковій масі зростає ступінь ризику виникнення таких складних і небезпечних для життя захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба серця, атеросклероз, рак тощо.

Зайва вага у більшості випадків є результатом надлишкового або неправильного харчування та обмеженої рухової діяльності. Всі фахівці бойового хортингу однозначно стверджують, що мала рухова активності школярів і студентів більше винна в надлишковій вазі, ніж переїдання.

Способів боротьби з надмірною вагою є багато, але нерідко одні поради суперечать іншим. І це, мабуть, природно. Адже кожна людина індивідуальна, кожен тренер має свої перевірені методики, і що корисне одному, те не прийнятно для іншого. Тому треба пробувати і підбирати найбільш дієвий для себе варіант.

Як показує практичний досвід роботи у системі бойового хортингу, для боротьби з надмірною вагою найбільш прийнятні два варіанти: виконання циклічних вправ; виконання у комплексах власне силових вправ з обтяженнями.

Останнім часом багато спеціалістів з бойового хортингу рекомендують замість бігу використовувати ходьбу, але це стосується спортсменів бойового хортингу віку старше 35 років (початок ветеранського віку). Ефективність ходьби значно нижче бігу. 20 хв ходьби зі швидкістю 6 км/год вимагає витраті енергії більше 400 кДж. Одна маленька булочка і склянка молока (1400 кДж) нейтралізують зусилля, витрачені на годинну ходьбу.

Як бігати при зайвій вазі? Вона може значно ускладнити заняття бігом, оскільки при цьому зростає навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат. Однак, тільки тривалий біг і розумне обмеження харчування полегшують нормалізацію маси тіла.

Початківцям з надмірною вагою необхідно дотримуватися таких заходів профілактики:

тривалий біг чергувати з ходьбою;

відривати ступні від землі на мінімальну висоту, щоб зменшити вертикальні коливання тіла і силу удару об ґрунт при приземленні;

постановка ноги на ґрунт має виконуватися відразу на всю ступню зверху вниз, як ходять по сходах, що пом'якшує силу удару;

встановити мінімальну для себе довжину бігового кроку – 1,5–2 ступні;

регулярно виконувати вправи для зміцнення гомілковостопного і колінного суглобів та м'язів ступні;

щоб уникнути перенавантаження, обмежити бігові тренування в перші місяці до 20–30 хв 3 рази на тиждень;

строго вести облік навантажень і щоденник самоконтролю.

При дотриманні всіх перерахованих заходів зайва вага людини не є перешкодою для занять оздоровчим бігом.

Другий, найбільш прийнятний варіант – це біг на місці в серії 3–4 рази по 5–6 хв із виконанням у перервах власне силових вправ на різні групи м'язів до 80–100 разів.

Самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом

Правильна побудова навчально-тренувального процесу і збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень самого спортсмена бойового хортингу за станом свого здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму і вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття має викликати невелику ступінь втоми, що характеризується приємною втомою і збереженням бажання тренуватися.

З метою визначення більш точного і диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен спортсмен бойового хортингу має володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що в деякій мірі відображають і стан організму в цілому. Навчання основним правилам самоконтролю проводить тренер з бойового хортингу, лікар або викладач закладу освіти. Під час бесід вони повинні вміти пояснити сутність кожного показника, розповісти і показати спортсмену, як слід реєструвати ці показники.

Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального спортивного щоденника самоконтролю. Спортсмен бойового хортингу має проводити спостереження щодня, в одні і ті ж години: вранці, до і після тренування. Всі показники заносяться у щоденник самоконтролю. Вести спортивний щоденник спортсмену спочатку допомагає тренер. Надалі він має періодично перевіряти, як спортсменом здійснюється самоконтроль.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: *суб'єктивні* і *об'єктивні*.

До суб'єктивних показників відносяться: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття відбиває стан діяльності всього організму і головним чином стан центральної нервової системи. Це дуже важливий показник впливу занять бойовим хортингом, фізичними вправами на організм спортсмена. Зазвичай при регулярному і правильно проведеному тренуванні самопочуття буває хорошим: спортсмен бадьорий, життєрадісний, сповнений бажання вчитися і тренуватися далі, працювати, веселитися, максимально працездатний.

Бувають випадки, коли спортсмен бойового хортингу прагне в короткий термін досягти високих результатів і перевантажує себе під час тренувань або

будує заняття без урахування умов навчання, праці, побуту, стану здоров'я та багатьох інших моментів. У цьому випадку у спортсмена відзначаються погане самопочуття, стомлення, відсутність бажання тренуватися, знижена працездатність, млявість, сонливість, м'язові болі. Тому важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: гарне, задовільне, погане.

Під час сну людина відпочиває, відновлює свої сили. Якщо сон настає швидко, протікає без сновидінь і дає вранці почуття бадьорості і відпочинку, то він вважається хорошим. Поганий сон характеризується тривалим засинанням, пробудженням серед ночі, відсутністю відчуття бадьорості, відпочинку після сну, і якщо це повторюється після кожного заняття бойовим хортингом, то слід вважати, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку спортсмена. У спортивному щоденнику самоконтролю відзначають тривалість сну, його якість, час засинання і пробудження, порушення (безсоння, переривчастий і неспокійний сон тощо).

Посилена витрата енергії, викликана заняттями бойовим хортингом, збільшує потребу організму в їжі. Посилення апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Слід враховувати стан апетиту вранці. Якщо вранці, через 30–40 хв після пробудження, спортсмен відчуває потребу в прийомі їжі, то це цілком нормальне явище.

Бувають випадки, коли вранці (протягом 2–3 год і більше) спортсмен не відчуває бажання їсти. Така ознака вказує на порушення нормальної функції організму. Слід врахувати, що не рекомендується приймати їжу відразу після занять, краще почекати 30–60 хв, а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Людина працює в середньому 7–8 год на добу, а це половина часу неспання. Якщо на добу відводиться 8 год для сну і 8 год для відпочинку, то стане ясно що в період тренувальної роботи спортсмен витрачає багато сил і енергії. Чим тренування з бойового хортингу напруженіше і складніше, тим більше енергетичні витрати організму спортсменів. Тому облік характеру і умов тренування є важливим чинником. При здійсненні самоконтролю відзначають тривалість ефективного тренування і дають оцінку працездатності: хороша; задовільна; знижена.

Якщо спортсмен не хоче тренуватися, а іноді відчуває і відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися бойовим хортингом відзначають наступними словами: із задоволенням; байдуже; немає бажання.

До *об'єктивних* показників самоконтролю відносяться такі спостереження: за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом,

життєвою ємністю легень (спірометрія), вагою, м'язовою силою, спортивними результатами тощо. Об'єктивні показники глибше дозволяють здійснювати самоконтроль за станом організму в процесі занять бойовим хортингом. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращу або гіршу сторони, і тому вони є основними показниками самоконтролю.

Надаємо приклади оцінки деяких показників загального стану здоров'я та самопочуття і використання побутових медичних приладів для цієї мети.

Оцінка реакції серцево-судинної системи

Загальновизнано, що достовірним показником тренованості спортсмена є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 уд/хв, у жінки – 75–80. У фізично тренованих людей частота пульсу значно рідше – 60 і менше уд/хв, а у тренованих висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу – 40–50 уд/хв і менше, що вказує на економічну роботу серця.

У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла). З віком вона зменшується. Пульс у нормі в спокої здорової людини ритмічний, без перебоїв, доброго наповнення і напруження. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 с не буде відрізнятися більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий же період часу.

Виявленні коливання числа серцевих скорочень за 10 с (наприклад, пульс за перші 10 с був 12 ударів, за другі 10 с – 10 ударів, а за треті 10 с – 8 ударів) вказує на аритмічність. Пульс можна підрахувати на променевій артерії, скроневій артерії, сонній артерії, в області серцевого поштовху. Для цього необхідні секундомір або звичайний годинник із секундною стрілкою.

Будь-яке фізичне навантаження, навіть невелике, викликає почастішання пульсу. Науковими дослідженнями встановлена пряма залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. При однаковій частоті серцевих скорочень споживання кисню у чоловіків вище, ніж у жінок; у фізично підготовлених людей також вище, ніж у людей із малою руховою активністю.

Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5–10 хв, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Стан серцево-судинної системи можна контролювати *ортостатичною* і *кліностатичною* пробами.

Ортостатична проба проводиться таким чином. Спортсмен лежить на кушетці 5 хв, потім підраховує ЧСС, після чого встає і знову підраховує ЧСС.

У нормі при переході з положення лежачи у положення стоячи відзначається почастішання пульсу на 10–12 уд/хв. Вважається, що почастішання його до 18 уд/хв – задовільна реакція, а більше 20 уд/хв – незадовільна. Таке збільшення пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Кліностатична проба – перехід із положення стоячи у положення лежачи. У нормі відзначається кількість ударів пульсу 4–6 уд/хв. Більш виражене уповільнення пульсу вказує на підвищений тонус вегетативної нервової системи.

Артеріальний тиск. Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження вимірювати артеріальний тиск у медпункті. На початку фізичних навантажень *максимальний (систолічний) тиск* підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 с) знижується навіть нижче початкового рівня, потім трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі підвищується на 5–10 мм рт ст. Слід вказати, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиск служать пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття бойовим хортингом і звернутися до лікаря.

Оцінка функцій органів дихання

При виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню працюючими м'язами, мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. Фізичне навантаження збільшує розміри грудної клітки, її рухливість, підвищує частоту і глибину дихання – *легеневу вентиляцію*, тобто кількість вдихуваного і видихуваного повітря. У спокої легенева вентиляція становить 6–7 л/хв, а при виконанні фізичних навантажень (біг, плавання, їзда на велосипеді тощо), вона підвищується до 120–130 л/хв і більше за рахунок збільшення частоти (в 3–4 рази) і глибини дихання (в 5–6 разів).

Дихання у спокої має бути ритмічним, глибоким. Однак, ритм дихання може змінюватися при фізичному навантаженні у зв'язку зі зміною температури навколишнього середовища, емоційними переживаннями. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У нормі частота дихання дорослої людини 16–18 раз/хв. Важливим показником функції дихання є **життєва ємність легень (ЖЄЛ)** – обсяг повітря, отриманий при максимальному видосі, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою повітряного, водяного або портативного спірометру. Виміряна ЖЄЛ називається *фактичною* і вимірюється у літрах. Величина ЖЄЛ залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. В середньому вона дорівнює: у чоловіків – 3,5–5 літрів; у жінок – 2,5–4 літри.

Є досить простий спосіб самоконтролю за допомогою дихання – так звана **Проба Штанге**. Зробити вдих, потім глибокий вихід і знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (або секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання. У міру тренованості час затримки дихання збільшується. Добре підготовлені спортсмени бойового хортингу затримують дихання на 60–120 с. У того, хто перевтомився, перетренувався можливість затримати дихання різко знижується.

Можна затримувати дихання і на видосі. Це – **Проба Генчі** (від імені угорського лікаря, який запропонував цей спосіб у 1926 році). Вдих, видих, затримка дихання. Добре треновані спортсмени бойового хортингу можуть затримати подих на видосі 60–90 с. При перевтомі цей показник різко зменшується.

Антропометричні показники

Важливе значення в підвищенні працездатності взагалі і при фізичному навантаженні, зокрема, має: рівень фізичного розвитку; маса тіла; м'язова сила; координація рухів.

З віком маса тіла збільшується за рахунок відкладення жиру в області живота, грудей, шиї, зменшується загальна рухливість. Народна мудрість говорить: «Товстіти – значить старіти». Повнота заважає людині, її витривалості, здоров'ю. Відомо, що маса тіла знаходиться у прямій залежності від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла при заняттях бойовим хортингом так само необхідно, як і за станом пульсу і артеріального тиску.

Показники маси тіла є одним з ознак тренованості. Для визначення нормальної маси використовуються різні способи, так звані *ваго-зростові індекси*. У практиці широко застосовується **індекс Брока**. Нормальна маса тіла для людей від 155–165 см дорівнює довжині тіла у сантиметрах, з якої віднімають число 100. Усі відхилення в бік збільшення або зменшення вважаються надлишком або нестачею маси. При рості 165–175 см віднімається число 105, а при рості 175 см і вище – 110. Масу рекомендується перевіряти раз на тиждень, краще до приймання їжі, вранці, і для цього можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

Хорошим регулятором маси тіла є оздоровчий біг, краще у вовняному тренувальному костюмі з метою підвищення потовиділення. Не можна різко форсувати скидання (зменшення) ваги, це шкідливо для здоров'я. Масу тіла слід зганяти поступово, використовуючи всі арсенали засобів і звертаючи увагу на питний режим (обмеження рідини до 0,5–0,6 л і кухонної солі до 5–6 г на добу).

При самостійних заняттях бойовим хортингом важливо знати, як реагує нервово-м'язова система на фізичні вправи. М'язи володіють важливими фізіологічними властивостями: *збудливістю* і *скорочуваністю*. Скорочуваність

м'язів, а значить і м'язову силу можна виміряти. У практиці зазвичай вимірюється сила кисті ручним динамометром і вираховується так званий силовий індекс шляхом розподілу величини сили, показаної динамометром, на масу тіла. Середня величина сили кисті дорівнює: у чоловіків – 70–75 % маси; у жінок – 50–60 % маси тіла. Наприклад, сила правої кисті дорівнює 60 кг, а маса тіла 70 кг, тоді силовий індекс кисті дорівнює 60/70 • 100% = 85%.

При систематичних заняттях бойовим хортингом сила кисті поступово зростає. Сила м'язів спини, попереку, ніг – так звана станова сила (станова тяга) – вимірюється становим динамометром. Перевіряти свою силу за допомогою динамометра потрібно регулярно, краще через кожні три місяці занять.

При систематичному фізичному тренуванні зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. Функціональний стан нервово-м'язової системи можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті (**Теппінг-тест**). Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутника розміром 6×10 см. Сидячи за столом, за сигналом (це може зробити товариш по заняттю, родич) починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 с. Після паузи в 20 с руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «Стоп» робота припиняється.

При підрахунку крапок, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 с і її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренованих спортсменів бойового хортингу дорівнює приблизно 70 точкам за 10 с, що вказує на хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Поступово знижуюча частота руху кисті вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м’язового апарату.

Крім того, можна проводити дослідження статичної стійкості в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла (**Проба Ромберга**) полягає в тому, що спортсмен бойового хортингу стає в основну стійку: ступні разом, очі закриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні знаходяться на одній лінії, носок у п'яті). Визначають максимальний час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренованих спортсменів бойового хортингу час стійкості зростає у міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно так само систематично перевіряти гнучкість хребта. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) за рахунок активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності

зв'язок. Тому фізичні вправи, особливо з навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, харчування міжхребцевих дисків, що призводить до збільшення рухливості хребта і профілактики остеохондрозів.

Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед – вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділки в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний спортсмен, стоячи на лаві, згинається вперед – вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку по можливості якомога нижче.

Результат фіксується в міліметрах:

зі знаком мінус (-), якщо планка залишається над рівнем нуля (вище нуля);

знаком плюс (+), якщо планка нижче нуля.

Негативні показники говорять про недостатню гнучкість.

Всю інформацію про самоконтроль спортсмена бойового хортингу можна видати одноразово, але для цього буде потрібно ціле теоретичне заняття з бойового хортингу із конспектуванням лекції. Хоча тут дуже стисло дана реакція організму на заняття бойовим хортингом і фізичними вправами, описані найпростіші способи і методи оцінки цієї реакції. До того ж, заняття бойовим хортингом є практичними заняттями, а не теоретичними, тому немає потреби тренеру з бойового хортингу виділяти для лекції про самоконтроль спортсменів ціле заняття.

Рекомендується інформацію про самоконтроль розбити на кілька практичних занять. У середньому 15–30 хв до початку фізичних вправ або перед закінченням заняття можна присвятити бесідам про самоконтроль під час самостійних занять бойовим хортингом. В основі надання матеріалу спортсменам має стояти наголос на тому, що регулярні самостійні заняття бойовим хортингом не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, підвищують працездатність і емоційний тонус, а суттєво покращать усі спортивні показники.

ВИСНОВОК

Викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури є важливим чинником загальної підготовки школярів. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, і він має велике розповсюдження в нашій країні, а 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, молодої людини, на їхніх потребах та інтересах. Нормативні документи тепер надають можливість і право самостійно вирішувати подальшу долю закладу, розробляти концепцію його діяльності, структуру, штати, номенклатуру навчальних дисциплін, спортивних секцій, гуртків та інших творчих об'єднань і форм проведення занять. В Україні є багатий досвід роботи закладів освіти, які вибороли право називатися авторськими колективами.

Навчання і виховання у закладах освіти може здійснюватися за такими напрямами: фізкультурно-спортивний або спортивний, який забезпечує розвиток фізичних здібностей спортсменів, 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 спортсменами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості.

Даний матеріал розроблений і впроваджений у систему навчально-виховного процесу закладів освіти з метою розвитку фізичних якостей, поліпшення фізичної підготовки спортсменів, фізичного виховання, вольової підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді. Видання також являє собою подальшу деталізацію планування фізичної підготовки спортсменів, навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При її написанні був урахований передовий досвід фізичної підготовки, навчання та тренування спортсменів різних вікових груп, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології та філософії.

Дане видання визначає цілі розвитку фізичних якостей, фізичної підготовки спортсменів та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної

підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні.

На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даних занять, 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. Бойовий хортинг – спорт універсальний, динамічний, ефективний, видовищний, і має великі перспективи розвитку. Завдяки йому людина буде міцною і здоровою, дисциплінованою і витривалою, товариською і комунікабельною, а також наполегливою, відповідальною і цілеспрямованою. Усім нам варто пам’ятати, що підґрунтям нашого життя в процвітаючій державі і власної безпеки особистості є патріотизм. Якщо людина добре знає народні традиції, поважає і дотримується їх, палко любить свою Батьківщину і працює над собою.

У результаті складних випробувань на тренуваннях з бойового хортингу, вишколів на військових полігонах, проведення комплексних спортивних і військово-прикладних змагань з бойового хортингу загартовується характер майбутніх воїнів, виховуються юнаки і дівчата, готові до захисту Батьківщини, народжується еліта українців, яка є прикладом для оточуючих. Така особистість вміє діяти відважно й упевнено при абияких небезпечних обставинах, є могутньою і незламною у своїх патріотичних переконаннях, усвідомлює не тільки самобутність своєї нації, а свою велич, силу, мужність, звитягу, має високі позитивні амбіції та лідерські якості, психічно врівноважена і стримана, фізично здорова та здатна перемагати, відчуває справжню гордість за свою державу, прагне до найвищих стандартів і всесвітнього визнання.

Бойовий хортинг є одним із найбільш перспективних напрямів національно-патріотичного виховання дітей та молоді, оскільки закладає підвалини соціально значущих духовних цінностей, орієнтирів, високого сенсу життя. За допомогою бойового хортингу сучасне українське суспільство отримує найцінніший скарб – виховане молоде покоління з творчим потенціалом, готове взяти на себе відповідальність за майбутнє України. Якщо ви, дорогі читачі, прочитали цей матеріал, то, сподіваємося, щиро поділятимете наше переконання: «Бойовий хортинг – національна виховна система дітей та молоді України».

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. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. Динаміка психоемоційного стану та індивідуально-психологічні особливості студентів під час занять з фізичної культури. Г. Грибан, О. Кузніцова, Д. Дзензелюк, І. Й. Малинський… - 2019.

12. 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.

13. 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.

14. Ерёменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. 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.

31. 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.

32. 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.

33. 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.

34. 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.

35. 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.

36. 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.

37. Єрьоменко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.

38. 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.

39. 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.

40. 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.

41. 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.

42. Єрьоменко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

43. 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.

44. 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.

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

46. 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.

47. 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.

48. 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.

49. 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.

50. 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.

51. 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.

52. 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.

53. Єрьоменко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.

54. 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.

55. 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.

56. 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.

57. 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.

58. Єрьоменко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.

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

60. Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

61. 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.

62. 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.

63. 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.

64. 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.

65. 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.

66. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль ХОРТИНГ // Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексєйчук, Т. А. Дмітрієва, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В. О. Сілкова / Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – Київ : Мін-во освіти і науки України, 2017. С. 392–411.

67. 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.

68. 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.

69. 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.

70. 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.

71. 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.

72. 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.

73. 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.

74. 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.

75. 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.

76. Єрьоменко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.

77. 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.

78. 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.

79. Єрьоменко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.

80. 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.

81. 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.

82. Єрьоменко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.

83. 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.

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

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

86. 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.

87. 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.

88. 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.

89. 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.

90. 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.

91. Єрьоменко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

92. 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.

93. 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.

94. 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.

95. 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.

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

97. Єрьоменко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.

98. Єрьоменко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.

99. 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.

100. 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.

101. 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.

102. 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.

103. 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.

104. 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.

105. 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.

106. 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.

107. 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.

108. 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.

109. 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.

110. 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.

111. 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.

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

113. 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.

114. 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.

115. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

116. 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.

117. 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.

118. 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.

119. 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.

120. 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.

121. 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.

122. 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.

123. 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.

124. 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.

125. 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.

126. 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.

127. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрьоменко - Редакційна колегія.

128. 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.

129. 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.

130. 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.

131. 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.

132. 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.

133. 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.

134. 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.

135. Dinámica del estado psicoemocional y características psicológicas individuales de los estudiantes en el proceso de clases de educación física. G Griban, O Kuznietsova, D Dzenzeliuk, I Malynskyi… - - Dilemas contemporáneos: Educación, Política y …, 2019.

136. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk and others // Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII Número: Edición Especial Artículo no. :113 Período: Diciembre, 2019. – Режим доступу : http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/.

137. 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.

138. 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.

139. 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.

140. 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.

141. 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.

142. 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.

143. 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.

144. 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.

145. 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.

146. 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.

147. Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que practican deportes durante los estudios. K Prontenko, G Griban, I Okhrimenko, V Bondarenko… - Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y …, 2019.

148. 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.

149. Savchenko, A. (2017). Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

150. 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.

151. 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.

152. 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.

153. 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.

154. 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.

155. 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.

156. 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.

157. 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.

158. Yeromenko, E. (2019). Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.

159. 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.

160. 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.

161. 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.

162. 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.

163. 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.

164. 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.

165. 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.

166. 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.

167. 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.

168. 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.

169. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

170. 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.

171. 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.

172. 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.

173. 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.

174. 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.

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

176. 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.

177. Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.

178. 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.

179. 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.

180. 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.

181. 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.

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

183. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.

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

185. 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.

186. 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.

187. 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.

188. 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.

189. 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.

190. 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.

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

192. 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.

193. 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.

194. 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.

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

196. 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.

197. 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.

198. 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.

199. 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.

200. 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.

201. 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).

202. 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.

203. 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.

204. 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.

205. 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.

206. 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.

207. 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.

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

209. 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.

210. Yeromenko, E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

211. 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.

212. 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.

213. 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.

214. 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.

215. 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.

216. 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).

217. 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).

218. 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.

219. 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.

220. 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.

221. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

222. 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.

223. 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.

224. 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.

225. 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.

226. 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.

227. 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.

228. 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.

229. 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.

230. 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.

231. 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.

232. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortyngu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ВИТОКИ КОЗАЦЬКИХ ТРАДИЦІЙ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Перші згадки про козаків датуються кінцем XV століття. Перша документальна літописна згадка зафіксована 1489-го. Того року був похід проти татар, і в польського історика Бєльського є інформація, що провідниками його були козаки. Другого разу про козаків на галицькому Поділлі маємо звістку року 1491-го. Кромер і Бєльський оповідають, що того року на галицькому Поділлі скоїлася ворохобня селян проти шляхти, яка забрала у свої руки всі землі. На чолі ворохобників стояв козацький отаман на прізвище Муха. Перший документ, в якому згадано про козаків, належить до року 1499-го. То привілей великого князя київського Олександра. Грамотою тією визначено, яке мито мають міщани брати з козаків за рибальський промисел.

З початку XVI століття козаки займають уже визначну територію. Спочатку стрічаємо їх по староствах придніпровських територій (де розташовані сучасні українські міста: Верхньодніпровськ, Нижньодніпровськ, КПК Дніпровський, Дніпродзержинськ, Дніпропетровськ, Запоріжжя, Кам'янка-Дніпровська, Дніпрорудне), із подальшим розростанням поселень, наближених до річки Дніпро, Київському, Канівському, Черкаському, потім ми бачимо швидке розгалуження козацьких поселень у: Переяславському, Білоцерківському, Вінницькому, Хмельницькому старостві тощо. Незабаром розрослася козаччина і змінилася настільки, що козаки не тільки вже обороняють край, але за татарські напади відплачують такими самими нападами. У 20-х роках XVI століття козаки роблять уже напади на Крим, на Очаків, на Аккерман і на Буджацьку орду (Бессарабія). Пізніше літописи декого з козацьких ватажків непевне згадують як гетьманів, але то були звичайні старости. Між ними відомі: староста вінницький і брацлавський князь Костянтин Острозький, староста Хмельницький Предслав Лянскоронський і староста черкаський і канівський Остап Дашкевич. Останній боронив край від великого нападу кримських татар, і не тільки оборонив Черкаси, але розбив і прогнав татар. Отоді про козаків скрізь почали говорити.

З XVI століття козаччина швидко зростає і дає старостам спроможність не тільки обороняти край, але, гуртуючи численні потуги, переходити вже і на напади. Одним із здобутків таких нападничих рухів є заснування в половині XVI століття на дніпровському острові Хортиця Запорозької Січі, яка і стала колискою бойових традицій і звичаїв козацтва.

Коли число козаків розрослося, вони почали обороняти вже не тільки свої оселі, але й уходи, куди вони ходили на промисли. Під назвою «уходів» розуміються ті землі, що були приписані до Канівського, Черкаського та інших староств. До Канева, наприклад, були приписані ті землі, що займали полудневу частину Київщини, до Черкас – мало не вся Полтавщина, Херсонщина, Катеринославщина (землі сучасного Придніпров'я, Дніпропетровщина).

Найбільші обшири землі належали до Остра, Любеча, Києва і Черкас. Ціну цих уходів становив не ґрунт, а ті багатства, які там експлуатувалися, себто риба, звірі тощо. Уходникам було небезпечно в цих неоселих пустих землях: татарам завжди можна було їх непокоїти. Вони нападали на них, ловили, забирали в полон, відбирали поживу. З іншого боку, уходники повинні були, повернувшись додому, дати десятину заробітку старостам. Через те самі старости дбали про оборону уходів.

Один енергійний староста першої половині XVI століття канівський і черкаський, князь Дмитро Вишневенький, задумав протягти козацький кордон, щоб оборонити ті землі, куди уходники ходили на промисли. Він зорганізував контингент козаків, які по черзі ходили на низ Дніпра і там вартували уходи від нападів татар. Для фізичної та військової підготовки їм було необхідно тренуватися і постійно підтримувати бойові навички. Ці козаки на зиму верталися додому, а навесні виходила вже нова група.

Ще за часів Дмитра Вишневецького (за літописами: Байди – Вишневецького) козаки збудували собі там фортецю, але де саме вона була, точне її розташування тепер не можна вказати. Відомо лише, що одна була на острові Хортиці, друга – на Томаківському острові. Одне тільки певно, що вона була на низах Дніпра. Це й був перший початок Запорожжя, яке змінилося в самостійну громаду. Козаччина теж потроху розвивалася: поселенців прибувало, козаччина збільшувалася переселенцями з інших земель, Україна робилася селянською, самостійною збройною державою під авторитетом окремих отаманів козацтва. Але ж історичні відносини у Литві в другій половині XVI століття змінилися, і козацтво одразу зайняло роль опозиції до Литви. Велика переміна, яка вплинула на устрій козаччини, це Люблінська унія 1569 року.

У цей період почався активний культ військової сили козаків. У народі ходили чутки про їхню непереможну волю. Про тих хлопців, що не пройшли випробування до двадцяти п'яти років, помалу забували: вони ставали безіменними землевласниками, що не спромоглися стати воїнами, сказати «все або ніщо» і вступити до вільного козацтва, піти на Хортицю у Запорозьку Січ.

Рукопашні сутички починають популяризуватися. Можна вважати, що перемоги під час такого одноборства з представником ворожого війська відмічалися козаками як доблесні подвиги. Група найбільш відчайдушних і хоробрих запорізьких козаків перед боєм виходила зі строю і наближалася до супротивника ближче ніж на відстань рушничного пострілу і починала голосно або жестами знущатись і кепкувати над ворогом, доводячи його до стану розлюченості та викликаючи напруженість і нервозність у ворожих лавах. Однак часто при цьому наражались на рушнично-артилерійський вогонь, що призводило до загибелі сміливців.

Враховуючи специфіку козацького війська, зі своєрідною формою військової дисципліни і відсутністю писаних статутів, ця військова традиція була їхньою винятковою і характерною ознакою. Наприклад, поляки, татари та інші вороги запорізького козацтва подібних акцій не практикували.

Проте, окрім кепкування над противником, на такого роду розвідку покладалися також й інші практичніші завдання. Гарно підготовлені козаки,

переможці рукопашних сутичок у хорті (козацькому колі) виконували також функції бойового розвідувального дозору в сучасному розумінні. Ці особливо треновані за методиками Запорозької Січі козаки часом зустрічали авангард противника і на місці давали йому відсіч.

У ті історичні часи слово «Хорт» у козацькому середовищі, окрім поняття «Коло козаків для проведення сутички» або «Вільне козацьке коло», мало кілька понять: «поєдинок українських козаків із ворогами перед боєм», «двобій окремих воїнів перед головною битвою, в якому виявлялося військове мистецтво»; «бій, боротьба між противниками»; «поєдинок, турнір, двобій, дуель»; «боротьба думок, поглядів»; «випробування юнаків».

Двобій окремих лицарів перед головною битвою, в якому виявлялося військове мистецтво рукопашної сутички, вміння триматися на коні були улюбленими військовими видами спорту українських козаків. Про ті події існують козацькі прислів'я, про окремі сутички, поєдинки українських козаків з ворогами перед боєм: «Тоді будеш, вражий ляше, вдачею хвалиться, коли спробуєш зі мною та й на хорті биться» (дума); «Завзятий, як перець, поки не вийде на герець» (герцем називали козацьке випробування, суперечку, боротьбу думок, поглядів тощо); «Як татарин кривдне скаже, то й на хорті мертвим ляже» (йдеться про військові перемови перед бійкою з татарським військом); «Опівдні битва притихла, але не втихав герць: сотні турків ганяли на бойовищі, прискакували то тут, то там до окопів, якомога ближче, та викликали козаків на бій» (Мак., вибр., 1956, 486); «Вершники з обох боків розступилися й дали місце для герцю» (Рибак, Переясл. Рада, 1948, 146); «Бій, боротьба між противниками; поєдинок. Все так же сяє сонце над землею, як і тоді, коли ми йшли на герць» (Сос., Солов. далі, 1957, 49); «Скільки вас полягло у важкому життєвому герці, в нелегкій боротьбі, у годину важку і похмуру» (Забашта, Квіт.., 1960, 13).

«Сьогодні в тебе був справжній хорт» – казали досвідчені козаки новачку, який пройшов перший бій з ворогом або важке козацьке тренування, випробування, фізичне тестування у період між походами. Вчили на Запорозькій Січі воювати і виживати в абияких умовах. Коли козак застигнутий в одиночку у високій траві чи в лісному чагарнику, він, щоб обманути чуття ворога, щоб збити його зі сліду, гавкав по-лисячому, вив вовком, кував зозулею, кричав степовим пугом.

«Він має хортовий вишкіл» – говорили про вправного козака, який заслуговував повагу серед воїнів за те, що гарно орієнтувався і спритно поводив себе під час шабельної чи рукопашної сутички з ворогом. «Хіба йдеться тоді про достатки, коли хортовий козак тікає з міста у відкритий степ...», – таким патріотичним наголосом щодо оборони кордонів Хортиці виховували літні і досвідчені воїни-характерники молодих козачат. Але окрім бойової та фізичної підготовки в стані козаків були прийняті закони честі. Під впливом вимог цих законів козак мав бути не тільки сильним, а й морально порядним, не чинити зла оточуючим товаришам по козацькому куреню, а навпаки підтримувати гарні стосунки.

Про звичаї, що впроваджувалися на Хортиці, відомо досить багато: «не можна козаку красти чуже», «не можна ламати те, що не твоє», «... брехати тільки

без злого умислу та на потіху народу козацькому...» тощо. Виховання було дуже спрямованим. Усе це життя, повне зречення, повне злиднів, було сприйнято козаками для того, щоб захистити свою землю, свою неньку Україну, щоб боронити Велику Січ і увесь християнський світ від страшних турків і злих татар, які безугавно вторгалися десятками і сотнями тисяч на Україну і завжди зазначали свої набіги пожежами, розбійництвом, грабіжництвом, угоном незчисленних українців і усіх слов'ян у полон. Слід сказати, що виникнення Запорозької Січі мало велике історичне значення. Для пригноблених мас українського селянства вона була могутнім оплотом у боротьбі проти феодально-кріпосницької експлуатації і польсько-шляхетського гніту. В ній знаходили притулок і підтримку представники всіх верств українського народу. Запорозька Січ запалювала народні маси на битву з поневолювачами і підтримувала антифеодальні виступи.

Або взяти втікачів з різних земель на Хортицю, яких деякі історики характеризують і називають п'яницями, ледарями, розбишаками, втікачами. Але під впливом виховної системи і хортового вишколу Запорозької Січі вони переформовували свій світогляд, виховувалися серед воїнів, загартовували характер і ставали грозною силою особистого складу Війська Запорозького. І тепер це ті втікачі, невбиті після нападів селяни, гайдамаки, і ті розбишаки, котрі, перемагаючи страшні злидні, величезною самопожертвою та мужністю врятували всю південно-українську і південно-російську народність від гноблення її різними ворогами і втримали величезну територію Причерномор’я, Криму, Азову, Дону, Краснодарського і Ставропольського краю тощо.

Однак замість подяки цариця Катерина II через свого фаворита Г. Потьомкіна нещадно зруйнувала в 1775 році Запорозьку Січ, в Україні ввела кріпацтво. Вона забрала всю родючу запорізьку землю і віддала князеві Вяземському 250 тисяч десятин, князеві Прозоровському – 200 тисяч, і Потьомкіну – 150 тисяч десятин із Новоросійського краю.

Це зумовило передачу бойових хортових звичаєв від Запорозької Січі на ці землі та розгалужену мережу козацьких формувань. Багато чого коштує жменя рідної землі, яку і в наш час беруть виїжджаючі з собою на чужину. Ставлення козака до рідної землі збереглося в прислів'ях і приказках, що дійшли до наших днів: «Від землі взятий, землею годуюся, в землю і піду!». Чи були коли в історії приклади, щоб втекли поодинці і треновані козаки, і холопи, і злочинці за тисячі верст від своєї Батьківщини серед чужого і ворожого їм народу могли заснувати особливу держава, скласти сильну демократичну, волелюбну і релігійно-ідейну громаду, цілий народ, із його своєрідним правлінням, де старшого не було, а молодший – дорівнює всім, з особливими військовими прийомами, з особливою говіркою, іншими звичаями, а головне – лицарською ідеєю лягти кістьми за скривджених і пригноблених, за свої рідні землі запорозькі, за традицію і братерство Хортиці і православну віру, на диво всьому світу і на славу своїм нащадкам. Приклад в історії рідкісний, якщо не сказати – єдиний. Винятковим його назвати не можна, оскільки в історії подібного роду винятків не було і бути не могло.

Отже, козацьке бойове мистецтво, від якого і походить бойовий хортинг як кулачний двобій, найбільш повно зберіг свою сакральну функцію і є

трансформованим реліктом прадавньої чоловічого спілки воїнів з острова Хортиця. Ці бойові звичаї мали певний спортивний окрас, двобої проводилися і під час свят, і для загартування та прояву хоробрості не тільки воїнів, а й взагалі чоловіків, селян, рибалок, запрошених гостей, словом – усіх, хто мав бажання і був причетний до певної громади.

Місцем проведення сутичок і кулачних бійок зазвичай були: поле, берег річки Дніпро, балка, майдан, ліс тощо. Відомі в центральних місцях острова Хортиця козацькі кулачні двобої на вершині гори або пагорба, траплялися і в інших місцях уздовж Дніпра, де пагорб замінюється курганом, як, наприклад, в якомусь хуторі чи селі. Починали бійку діти, продовжувала молодь, а закінчували дорослі.

За замітками козаків, це відбувалося так: присутні позначають хорт як відповідне широке коло – місце зустрічі суперників, часто між присутніми молодими козаками на вулиці вже і так зав'язуються кулачні двобої. Усі «хлопці» поділяються на дві компанії: жителі одного кінця села, хутора, станиці йдуть проти жителів іншого кінця стінкою на стінку – «лава на лаву». Спочатку, звичайно, засилають маленьких козачат, яких «труять один на одного». Хлопчаки набігають один на одного верхи на палицях, озброєні прутами і з криками підбадьорення. Слідом за ними вже вступають у двобій і дорослі.

Сутички козаків, особливо запеклі кулачні двобої, проводились восени, навесні близько кінця березня, а також на масницю. У цей час молодь збирається великими групами, і кулачна бійка влаштовується між двома хуторами або між хуторами, селами і станицею. У цих битвах, нарівні з козаками, беруть участь і ті, що живуть при селах, хуторах, мешканці інших регіонів краю. Іноді були винятки. У селі на масницю «битися починали ветерани у віці 70-ти років і старше, хто міг, звичайно. Вийшовши з церкви, потоптавшись і розім'явшись на майдані, тобто на головній сільській площі, яка перед церквою і перебувала, вони починали задирати один одного словесно, нагадуючи кожному про вчинені ним за його довге життя гріхи, але, що найгірше, про те, що викликало глузування і виставляло старого в безглуздому, а то й ганебному вигляді».

Пам'ять у козаків-ветеранів була хороша, і вони запросто могли пригадати піввікову і більше давності необережність або помилку один до одного. Словесна розминка переходила у взаємні поштовхи в груди і плечі, а іноді і козацький кулак свистів у повітрі, з колишньою жвавістю і точністю потрапляючи у лоба, ніс або вухо опонента. Діди-козаки швидко стомлювалися, і їх місце займали чоловіки років 60-ти. Поступово підтягувалися козаки найбільш боєздатних віків – 30-40-річні. Битва згодом знаходила правильний вигляд, козаки ставали у хорт, оточували колом бійців, і свято продовжувалося у присутності керівників куренів, польових отаманів тощо.

Під бійкою у хорті – живому колі з козаків, за межами Запорозької Січі, окрім бойового вишколу для війни з ворогом, розуміють напіворганізований спосіб вирішення напруги між селами, своєрідний внесок неодруженої молоді у зміцнення репутації свого села. З іншого боку, головним у святковій бійці слід вважати демографічний контекст: бійки як тілесна практика, пов'язана з іншим (народження, шлюб, смерть) і впливає на перебіг демографічних процесів. Дівчата

дивляться на хлопців, родини формуються за певним відбором, проводиться ефективне тестування знань, умінь і навичок не тільки бойового, а й життєво-побутового характеру. Якщо хлопець вийшов у хорт – він вже стоїть на щабель вище тих, у кого не вистачає сміливості, отримує відповідну повагу і схвалення молодіжної громади, а козацькі ватажки, відповідно, відбирають собі перспективну молодь у бойові підрозділи.

Таким чином, в Україні з XIV по XVIII ст. джерелом духовного натхнення була Запорозька Січ. Саме там, на Січі, черпали наші пращури наснагу до боротьби за волю. Саме там, на Січі, буяв дух вольності, який щоразу піднімав народ на очищувальні визвольні війни. У великій шані в козаків перебувало побратимство. Кожен козак віддавав своє життя за волю родичів і побратимів. На знак побратимства вони мінялися хрестами з тіла, а все інше було спільне. Вони дарували один одному коней, зброю. В боях билися поруч й рятували один одного або захищали своїм тілом. Побратимство надавало великої сили. Воно було однією з таємних причин їх непереможності.

Повернувшись з походу, козаки ділили здобич, потім гуляли. Але вживати спиртне під час військових походів було заборонено. За пияцтво, як і за зраду, передбачалася смертна кара. У жодній армії світу не було таких вимог. Відгулявши кілька днів козаки поверталися в буденне життя. Вставали до сходу сонця, тренувалися у єдиноборстві, йшли на річку купатися, їли житнє борошно з водою і засмаженою олією. Кожен носив свою ложку у халяві чобота. Потім бралися кожен до свого діла: хто латав, хто прав свій одяг чи лагодив зброю, інші поралися біля човнів та коней, займалися господарством. Юнаки змагалися в їзді на конях, стрільбі, кидалися один на одного та боролися, вчилися прийомам рукопашної сутички.

Виганяючи ворога з рідного краю, козаки брали чимало хлопців із собою на Січ і віддавали в науку до куренів. Коли хлопчикові виповнювалося 14 років, той козак, що привіз його, брав свого вихованця щоб той чистив зброю, порався біля коня, всіляко допомагав у походах. Опівдні на башті стріляли з гармати. Цим пострілом кликали на обід. Надвечір подавали вечерю. Добре поївши, козаки збиралися на майдані або над Дніпром до братніх сутичок, веселощів, пісень, жартів, танців.

Коли ставало нудно, вони починали готуватися до нового походу, і ця підготовка передбачала тренування в умінні вести бій у різних тактичних ситуаціях. Але за злочини перед козацьким воїнством призначалися різні покарання і страти. Застосовувалися: прив'язання до гармати за зневагу до начальства, за грошовий борг; шмагання нагаєм за злодійство. Найпопулярнішою стратою було забивання киями. Також використовували шибениці. Найстрашнішим було закопування злочинця живим в землю.

Не важливо, хто перед козаком – старий жебрак або старий отаман, повага до прожитого життя залишалась однаково високою. Розуміючи, що вік бере своє, і людина вже об'єктивно не здатна виконати ту чи іншу роботу, молодші козаки завжди і в усьому допомагали старшим односельцям. При них вони ставали більш стриманими, дбайливішими. Якщо старий заходив у будинок або на збори, козаки вставали, а зустрічаючи старого на вулиці – кланялися. Крім того, при старших не

дозволяли сидіти, курити люльку і говорити без дозволу. Лихословити і перечити старшому – нечуваний злочин тих років! Неввічливо було обганяти старшого за віком – обов'язково треба спитати дозволу, аби пройти повз нього. В хату вперед пропускали старших.

Варто також відзначити, що літні люди мали великий авторитет: одного їх слова було достатньо, щоб вирішити будь-який конфлікт «молодих», будь то бійка чи суперечка. Козаки не просто ненавиділи, але відверто не терпіли боягузів, до якого б роду вони не відносилися. Боягуз-ворог міг не розраховувати на легку смерть. Козаки були людьми справи, і часто говорили: «Від зайвих слів слабшають руки». Історія практично не знає прикладів козаків-зрадників. Потрапивши у полон, вони, не виказавши таємниць, вмирали смертю мучеників. Козаки вірили, що порушивши обіцянку, вони неодмінно поплатяться своєю душею в після смерті. Козацькі забави вигадувались задля гарту найрізноманітніших якостей козака, це й ігри на фізичну силу, на швидкість реакції, на нестандартне мислення.

Частою розвагою для козаків ставало змагання «лава-на-лаву»: збиралися дві групи козаків, шикувалися один проти одного. Козаки трималися зціпленими у лікті руками по типу ланок ланцюга. По команді старого козака-судді дві команди атакували одна одну. Ціль – відтіснити «лаву» суперника, повалити або розірвати її. Рукопашні сутички були досить розповсюдженим дозвіллям в усьому світі, особливо – у військовому середовищі. Козацтво не було винятком. Вищі шанси на перемогу мав не сильніший, а більш досвідчений козак, що не раз тикав дулі смерті і знав можливості свого тіла. Такими рукопашними сутичками здобувалось краще володіння собою і часткова психологічна готовність до вже справжнього реального бою.

У ті часи у козацькому середовищі відповідні навички й вміння накопичувались і набували ознак своєрідного бойового мистецтва, яке мало військово-прикладне спрямування. Все вищезазначене повною мірою стосувалося також і Кубанського козацького війська (існувало впродовж 1860–1920 рр.), яке напевно найдовше зберігало та розвивало українську військово-козацьку спадщину, у тому числі й бойове мистецтво, що передбачало систему навичок володіння холодною зброєю (навички володіння вогнепальною зброєю були занадто уніфікованими й більш співвідносились із вміннями тактики). Отже, дослідження змісту і значення бойового мистецтва українських козаків Кубані у ІІ половині ХІХ – на початку ХХ ст. є важливою науковою проблемою, що заслуговує на увагу для подальшого дослідження теми розвитку бойових мистецтв України.

З історії можна сказати, що у міжнародному співтоваристві на зміну старій місцевій і національній замкнутості приходить всебічний зв'язок і всебічна залежність націй друг від друга. Це в рівній мірі відноситься як до матеріального виробництва, так і до духовного життя. Плоди діяльності окремих націй стають загальним надбанням. У дореволюційній Україні вся фізична культура, всі засоби фізичного виховання використовувалися народом на самодіяльних засадах, оскільки не існувало ніяких органів управління цими процесами. Тому самобутня народна практика виховання не могла оформитися в розвинену систему.

В умовах давньоукраїнського способу життя основними формами фізичної культури та головними засобами фізичного виховання залишалася боротьба, бійки, кінні види спорту та ігри, а серед дітей – рухливі ігри, що відображають у своєму змісті регіональний спосіб життя певного краю, певної частини території України.

Додаток 2

КОНЦЕПЦІЯ РОЗВИТКУ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ

Важливим складником державної соціально-економічної політики є розвиток фізичної культури і спорту.

Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить про винятково високу ефективність засобів фізичної культури і спорту, бойового хортингу в профілактичній діяльності щодо охорони та зміцнення здоров'я, у боротьбі з наркоманією, алкоголізмом, курінням та правопорушеннями, особливо серед молоді.

У Концепції охорони здоров’я населення України на період до 2016 р, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2012 № 5402, в числі першочергових заходів, спрямованих на охорону здоров'я, визначено створення умов та залучення різних груп населення до активних занять фізичною культурою і спортом.

У Національній доктрині освіти в Україні, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України від 4 жовтня 2010 № 1755, як одну з основних цілей визначено виховання здорового способу життя, розвиток дитячого та юнацького спорту.

Основною метою державної політики України в галузі фізичної культури і спорту, за сучасних умов, є зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни (матеріали колегії Мінмолодьспорту від 18.07.2013 р. № 5/121).

Найважливішими принципами досягнення цієї мети визначено:

– визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями (за їх незмінної важливості);

– підвищення ефективності державного регулювання і підтримки в галузі фізичної культури і спорту;

– єдність нормативно-правової бази фізичної культури і спорту на всій території України;

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

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

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

Результатом дотримання цих принципів при реалізації державної політики має стати ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення і забезпечення гідного виступу українських спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях.

Бойовий хортинг – національний вид спорту України – відображає при цьому всю універсальність соціальних ролей і значень такої вимоги (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник,

формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені).

І. Характеристика стану розвитку бойового хортингу в Україні.

Нині, ґрунтуючись на матеріалах офіційних засобів масової інформації та результатах спортивних змагань, можна зробити висновок, що стан розвитку бойового хортингу в Україні не можна визнати повною мірою задовільним.

Невирішені проблеми проявляються у ряді позицій:

Зменшується кількість дітей і юнаків, які займаються масовим бойовим хортингом, як в абсолютному вираженні, так і в процентному співвідношенні до інших видів спорту.

Знижується доступність бойового хортингу через зростання платних секцій та шкіл.

Недостатньо приділяється уваги розвитку найбільш перспективної форми бойового хортингу – клубного спорту.

Через низьку організацію системи турнірів та інших видів змагань неможливо уявити бойовий хортинг конкурентоспроможним продуктом порівняно з іншими видами закордонних єдиноборств. Турніри регіонального та клубного рівня втрачають свою привабливість і видовищність.

Спорт вищих досягнень продовжує значною мірою превалювати над масовим спортом, через що відчувається різкий брак підготовленого резерву спортсменів.

Знижується рівень професійної підготовленості тренерських і суддівських кадрів.

Бюджетне фінансування не забезпечує потреби як спорту вищих досягнень, так і масового бойового хортингу, а для потенційних інвесторів немає привабливих умов для вкладення коштів у розвиток бойового хортингу.

Відсутній механізм проведення змагань клубного бойового хортингу регіонального і всеукраїнського рівнів, а також перспективи зростання для спортсменів – членів клубів.

ІІ. Мета і завдання Концепції.

Основна мета Концепції – створення громадянам України необхідних умов для розвитку їхньої фізичної та духовної культури за допомогою занять бойовим хортингом як національним видом спорту, якісної професійної підготовки, цікавого фізично активного відпочинку й ефективного медично-реабілітаційного сервісу.

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

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

– формуванні сучасної та ефективної інфраструктури для повного і всебічного забезпечення потреб спорту вищих досягнень, фізкультурно-масової роботи, службово-прикладної фізичної та спеціальної підготовки

військовослужбовців і співробітників органів та військ правопорядку і безпеки, дитячо-юнацького спорту, фізично активного відпочинку та медично-реабілітаційного забезпечення;

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

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

– формуванні ефективної системи фінансування бойового хортингу в Україні.

Основні завдання у розвитку бойового хортингу:

1. Забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися бойовим хортингом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ІІІ. Основні принципи реалізації Концепції.

З метою успішної реалізації Концепції доцільно керуватися такими принципами:

Головний об'єкт діяльності спортивних організацій – пересічний громадянин; пріоритетна цінність – його потреба у всебічному розвитку своєї особистості.

Цілісність особистості за допомогою комплексного впливу фізкультурно-спортивної діяльності. При цьому пріоритетними компонентами в процесі заняття

бойовим хортингом повинні виступати самореалізація, саморозвиток і творчість, що перебувають у гармонії з руховою активністю людини.

Безперервність фізичного виховання, а отже, утворення різних вікових та соціальних груп на всіх етапах їх заняття бойовим хортингом і формування різних напрямів масового та фізкультурно-оздоровчого характеру.

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

Диференційований підхід до організації заходів з розвитку бойового хортингу з урахуванням специфіки та цільової установки на розвиток:

– масового традиційного бойового хортингу (фізична культура і спорт для всіх);

– бойового хортингу як професійного спорту (бойового хортингу як спортивного руху);

– бойового хортингу як професійно-комерційного спорту (видовищного хортингу);

– бойового хортингу як професійно-прикладного спорту (бойового хортингу в силових відомствах);

– бойового хортингу як засобу фізичної реабілітації та рекреації (інвалідного спорту).

Використання результатів наукових досліджень при розробленні та реалізації програм розвитку бойового хортингу і формуванні здорового способу життя з урахуванням необхідності виявлення та усунення основних факторів, що стримують розвиток бойового хортингу як у країні загалом і в окремих регіонах, так і серед різних категорій і груп населення.

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

Використання міжнародного досвіду з метою вироблення оптимальних підходів до вирішення проблем розвитку бойового хортингу.

Основні напрями діяльності з розвитку бойового хортингу

1. Організаційна діяльність.
2. Нормативно-правова діяльність.
3. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.
4. Удосконалення підготовки кадрів і розвиток спортивної науки.
5. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.
6. Інформаційне забезпечення.

IV. Механізм реалізації Концепції розвитку бойового хортингу.

Організаційна діяльність і створення системи клубного бойового хортингу.

Важливим напрямом в діяльності з удосконалення управління та організації бойового хортингу в країні є розвиток клубного бойового хортингу.

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

Необхідна координація взаємодії між клубами бойового хортингу, що мають різну відомчу належність (армія, правоохоронні органи, органи безпеки, вищі навчальні заклади), професійними клубами, клубами товариств інвалідів, клубами ветеранів та дитячими клубами.

Однією з форм такої координації має стати проведення командних чемпіонатів і першостей України серед клубів.

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

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

Робота зі створення системи клубного бойового хортингу в регіонах має бути спрямована на збільшення числа відкритих (без попереднього відбору) змагань з бойового хортингу для всіх вікових груп населення (в трудових колективах, за місцем проживання та відпочинку населення, в установах освіти). Головне завдання таких змагань – стимулювати прагнення людей до щоденних занять бойовим хортингом, залучати до змагальної діяльності насамперед дітей, підлітків та молодь.

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

До організації дозвіллєвої діяльності слід активніше залучати профспілкові, молодіжні, дитячі та жіночі громадські об'єднання, замикаючи їх на клуби бойового хортингу.

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

V. Нормативно-правова діяльність.

5.1. Розроблення та затвердження у відповідних організаціях:

– Нормативних вимог до організації та проведення змагань (відповідно до Міжнародних правил змагань з бойового хортингу).

– Положення про проведення всеукраїнських змагань, в якому поряд з існуючими змаганнями за правилами WCHF будуть передбачені змагання з демонстрації техніки бойового хортингу (Форма).

– Єдиного регламенту проведення змагань різного рівня (від клубних і шкільних до фінальних всеукраїнських).

– Положення та Регламенту клубного (командного) чемпіонату України, як основи для створення професійної клубної Ліги бойового хортингу.

– Положення про порядок атестаційної діяльності з присвоєння кваліфікаційних ступенів РАНК.

– Положення про кваліфікаційні змаганнях з техніки бойового хортингу (РАНК).

5.2. Внесення змін і доповнень до:

– Всеукраїнського переліку визнаних видів спорту в Україні (відповідно до Положення про визнання нових видів спорту та спортивних дисциплін в Україні. Наказ Мінмолодьспорту України від 23.06.2013 р № 317).

– Єдиної спортивної класифікації України.

5.3. Розроблення, затвердження та впровадження навчальних програм і методичних матеріалів з бойового хортингу для:

– дитячих установ позашкільної і додаткової освіти;

– ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних клубів і секцій;

– вищих, середній і дошкільних навчальних закладів;

– навчальних закладів Міністерства Оборони, МВС та інших відомств;

– спецпідрозділів силових структур;

– спортивних клубів по роботі з особами різного віку і фізичної підготовленості, у тому числі особами з обмеженими фізичними можливостями і вадами.

5.4. Законодавче опрацювання питань, пов'язаних з:

– боротьбою проти використання спортсменами допінгу, наркотиків, забезпеченням безпеки та правопорядку на спортивних змаганнях, що виключають можливість хуліганської поведінки вболівальників під час спортивних змагань, прояви жорстокості і насильства, а також інших антигромадських дій, які чинять негативний вплив на особистість і суспільство;

– прийняттям правових рішень з питань відтоку українських спортсменів, особливо молодих, і фахівців за межі України.

VI. Матеріально-технічна і фінансова діяльність.

6.1. Удосконалення механізму використання відомчих спортивних баз для підготовки збірних команд різного рівня, а також для занять бойовим хортингом осіб, які мають обмежені фізичні можливості, ослаблене здоров'я (інвалідів).

6.2. Будівництво в областях України сучасних спортивних споруд – центрів для занять бойовим хортингом та проведення спортивно-масових заходів.

6.3. Створення і розвиток регіональних опорних центрів бойового хортингу, забезпечення їх спортивним обладнанням, інвентарем та необхідним майном.

6.4. Створення сприятливих умов для:

організацій, що реалізують програми, спрямовані на розвиток бойового хортингу серед інвалідів, дітей-сиріт та малозабезпечених верств населення;

спонсорів та інвесторів, що направляють свої кошти на реалізацію спортивно-масових програм бойового хортингу, на підготовку спортивного резерву та збірної команди України до участі в міжнародних змаганнях вищого рівня.

6.5. Впровадження прозорого механізму і доцільний розподіл бюджетних коштів, що виділяються на розвиток бойового хортингу, з урахуванням загальнодержавних інтересів:

на дитячо-юнацький спорт – 50 %;

на спортивно-масову роботу – 25 %;

на спорт вищих досягнень і професійний спорт (Всесвітні Ігри, чемпіонати і кубки світу, чемпіонати і кубки Європи) – 25 %.

6.6. Пріоритетність державної підтримки розвитку бойового хортингу у цілеспрямованому бюджетному фінансуванні за основними формами:

безоплатне субсидування (гранти);

надання пільгових позик і кредитів;

укладення контрактів на розроблення продукції спортивної промисловості та підготовку спортсменів високого класу;

залучення приватного капіталу до фінансування діяльності та розвитку бойового хортингу;

заходи щодо створення у виді спорту ринкових структур, залучення позабюджетних джерел фінансування бойового хортингу (відрахування від лотерей, тоталізаторів, ігрового бізнесу, прав телетрансляцій тощо).

VII. Підготовка кадрів і розвиток спортивної науки.

7.1. Удосконалення професійної підготовки фахівців для сфери бойового хортингу у вищих та середньо-спеціальних фізкультурних навчальних закладах.

7.2. Здійснення комплексу заходів і підготовка документів, що передбачають систематичне, обов'язкове підвищення кваліфікації тренерів та суддів з бойового хортингу, систему атестації фахівців.

7.3. Підготовка кадрів у сфері професійної освіти:

для роботи з різними групами напрямів масового бойового хортингу;

з питань менеджменту та пропаганди бойового хортингу як принципу здорового способу життя;

громадських організаторів і тренерів (волонтерів) з бойового хортингу.

7.4. Залучення до організаційної та кадрової роботи професійних менеджерів.

7.5. Розроблення системи моніторингу загальнофізичної та спортивної підготовки спортсменів.

7.6. Організація наукових досліджень у сфері бойового хортингу – розроблення найбільш актуальних проблем бойового хортингу та шляхи впровадження результатів наукових досліджень у практику розвитку бойового хортингу.

Пріоритетні напрями розвитку науки у сфері бойового хортингу:

розроблення теоретико-методологічних засад підготовки спортсменів;

науково-методичне обґрунтування і забезпечення підготовки спортсменів високої кваліфікації та спортивного резерву;

організаційне, правове, ресурсне та інформаційне забезпечення сфери бойового хортингу;

теоретичні та методичні засади розвитку та вдосконалення системи підготовки, підвищення кваліфікації та перепідготовки кадрів.

VIII. Спорт вищих досягнень і спортивний резерв.

Для ефективного розвитку спорту вищих досягнень необхідно забезпечити гармонійне поєднання державного і громадського управління.

8.1. Створення оптимальних умов для підготовки збірних команд України.

8.2. Проведення командного клубного чемпіонату України як основи для створення Української професійної ліги бойового хортингу.

8.3. Узгодження календаря спортивних заходів Всесвітньої федерації хортингу, Європейської федерації хортингу, Української федерації хортингу і календаря клубного чемпіонату України.

8.4. Удосконалення системи нормативів і вимог з присвоєння спортивних звань спортсменам, почесних звань спортсменам і тренерам, кваліфікаційних категорій суддівському складу.

8.5. Удосконалення механізму стимулювання праці спортсменів, тренерів та фахівців бойового хортингу;

8.6. Удосконалення системи страхування в спорті.

8.7. Підвищення якості підготовки спортивного резерву в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

IX. Інформаційне забезпечення.

9.1. Проведення моніторингу засобів масової інформації та інформаційна підтримка розвитку бойового хортингу.

9.2. Постійне PR-забезпечення спортивно-масових заходів з бойового хортингу.

9.3. Видання спеціальної та популярної літератури з бойового хортингу, виготовлення рекламної продукції.

9.4. Висвітлення заходів з бойового хортингу по телебаченню і на радіо, створення авторських телепрограм.

Дієва пропаганда бойового хортингу, ефективна навчально-освітня діяльність сприятимуть збільшенню числа людей, які займаються бойовим хортингом, ведуть здоровий спосіб життя, що позитивно позначиться на зниженні захворюваності та наркотизації, споживанні алкоголю, цигарок, скороченні правопорушень, особливо молоддю, надасть дієву допомогу у вихованні, самовдосконаленні і самоосвіті людини, підвищенні її працездатності і виконанні нею обов'язку щодо захисту Батьківщини.

X. Очікувані результати.

У результаті реалізації концепції:

збільшиться в 2-3 рази число людей, які займаються бойовим хортингом в країні;

буде створена система розвитку клубного бойового хортингу в України;

будуть забезпечені умови для точного обліку всіх спортсменів, контролю динаміки їх вдосконалення, вдосконалення членської політики у Всесвітній федерації хортингу;

будуть створені умови для гідного виступу збірної команди України на Всесвітніх Іграх, чемпіонатах світу та Європи.

буде сформована правова, матеріально-технічна та науково-методична база для подальшого розвитку бойового хортингу в Україні.

Додаток 3

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ З ПРЕДМЕТАМИ

Вправи з палицею

Комплекси вправ бойового хортингу, що виконуються з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою тощо), сприяють зміцненню здоров'я та розвитку необхідних у житті фізичних якостей, вони вдосконалюють координації рухів, тренують синхронність рухового акту з правильним диханням, покращують поставу. Роблять ходу красивішою і легшою. Крім того, заняття з предметами урізноманітнюють тренування юних спортсменів, роблять їх більш привабливими.

На тренуванні з бойового хортингу, як звичайно, починаємо з дихальною розминки. Під час повільної ходьби на 2-4 кроки зробити вдих через ніс із повільним підніманням палиці над головою. На наступні 2-4 кроки – вільний видих, палицю опустити. Тривалість розминки – 2-3 хв.

Вправа 1

В. П. – руки витягнуті вперед, тримають палицю за середину різним хватом. Виконуємо обертання палиці вправо-вліво, до межі схрещування рук. Дихання діафрагмальне, вдих-видих через ніс. Повторити 15-20 разів.

Вправа 2

В. П. – руки витягнуті вперед, палиця за спиною в ліктьових згинах рук, горизонтально. Починаємо з 1-2 пружинистих нахилів наліво (ліву ногу відставити на носок), активний вдих через ніс на кожен нахил. Видих довільний. Те саме – в інший бік. Повторити 6-10 разів.

Вправа 3

В. П. – стоячи на колінах, ноги нарізно, палиця в опущених перед собою руках. На рахунок 1-2 – нахил назад, прогнувшись, руки з палицею вгору і назад, ліву ногу випрямити назад, поставивши на носок, намагаючись зберегти рівновагу. Вдих – через ніс (на 2-3 секунди зафіксувати руки у верхньому положенні). Повертаючись у В. П. – видих. Те ж, випрямляючи іншу ногу. Повторити 6-8 разів.

Вправа 4

В. П. – стоячи ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною, 4 кругових рухи тулубом вліво, глибокий вдих через ніс. Наступні 4 рухи робити на затримці дихання, наступні 4 – на видосі. Те саме – в інший бік. Повторити 4-6 разів.

Вправа 5

В. П. – поставити палицю перед собою на відстань кроку, руками взятися за верхній кінець. Робити м'які напівприсідання і активно видихнути через рот. Повертаючись у В. П., вдих – через ніс. Повторити 20-30 разів.

Вправа 6

В. П. – лежачи спиною на підлозі, палиця – горизонтально у витягнутих уздовж тулуба руках. На рахунок 1-2, згинаючи ноги, пронести їх під палицею, зробивши активний вдих через рот. На рахунок 3-4 – випрямити ноги над палицею і опустити їх, неповний вдих. На рахунок 5-6 підняти тулуб (вдих), на 7-8 – опустити тулуб, зробивши видих. На рахунок 9-10 підняти ноги і пронести їх над

палицею. Вдих через ніс, на 11-12 – провівши ноги під палицею, опустити їх – видих. Повторити 2-4 рази.

Вправа 7

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, палиця широким хватом горизонтально на грудях. З поворотом вліво – нахил вперед, торкнутися палицею гомілковостопного суглоба лівої ноги, зробивши активний вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6-8 разів.

Вправа 8

Заспокійлива ходьба. Дихання довільне.

Вправи зі стільцем

Через нестачу рухів при довгому сидінні знижується інтенсивність циркуляції крові, порушується її доступ до серця, утруднюється доставка поживних речовин до клітин і тканин організму, виникає гіпоксія через порушеного дихання. І як наслідок, у школяра – швидке стомлення, фізичне і розумове. Однак, стілець може послугувати і бойовому хортингу, і фізичній культурі, якщо його використовувати як спортивний снаряд.

Вправа 1

В. П. – сидячи на стільці, носками зачепитися за передні ніжки, лопатки притиснути до спинки, руки на пояс. На рахунок 1-2 – випрямити руки вгору через сторони і прогнутися в грудній частині хребта, спираючись спиною об верхню частину спинки стільця і подивившись на руки. Вдих – через ніс. На рахунок 3-4 – повернутися у В. П., видих – через рот. Повторити 8-10 разів.

Вправа 2

В. П. – стати лівим боком до сидіння стільця на відстані кроку. Ліва нога ставиться на сидіння, ноги прямі, руки в сторони. На рахунок 1 – нахилитися з поворотом і дістати правою рукою носка лівої ноги, активно видихнувши через рот. На рахунок 2 – повернутися у В. П., зробивши вдих через ніс. На рахунок 3 – нахил до правої ноги, діставши носка лівою рукою, активний видих ротом. На рахунок 4 – повернення у В. П. – вдих носом. Повторити 8-10 разів. Те ж із правою ногою на стільці.

Вправа 3

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руками взятися за сидіння. На рахунок 1-2 – зробити пружинисте присідання, руки в упорі ззаду на стільці, глибокий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – видих. Повторити 6-8 разів.

Вправа 4

В. П. – лежачи в упорі на передпліччях, ноги нарізно, стілець між ногами. На рахунок 1 – підняти ноги і з'єднати їх над стільцем, вдих носом. На рахунок 2-3 – опустити з'єднані ноги зліва від стільця, видих ротом. На рахунок 4-5 – пронести ноги над стільцем і опустити їх праворуч, вдих через ніс. На рахунок 6-7 – повернутися у В. П., – видих. Повторити 5-7 разів.

Вправа 5

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині, руки на грудях. На рахунок 1 – повільно підняти руки перед собою, 2 – розслаблено упустити руки на груди, 3 – руки в сторони. Потрясти. Дихання довільне. На кожен рахунок по черзі піднімати і опускати ноги.

Вправа 6

В. П. – стати обличчям до стільця, поклавши руки на спинку. На рахунок 1-3, відставивши ліву ногу назад, зробити 3 пружинистих похитування у випаді на правій нозі, вдих і видих носом. Поступово збільшуйте амплітуду рухів і глибину дихання. Повторити 4-6 разів.

Вправа 7

В. П. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руки вгору. На рахунок 1-3 зробити нахил вліво, вдих носом. На наступні рахунки 1-3 – не дихати. Повертаючись у В. П. – видих. Те ж в праву сторону. Повторювати 4-6 разів.

Розминка юного спортсмена бойового хортингу перед тренуванням з ударної техніки ніг

Комплекси вправ і технічних дій спортсмена надзвичайно різнобічно впливаю на організм учнів, сприяють формуванню й удосконаленню різноманітних спеціальних рухових навичок і вихованню багатьох фізичних якостей. Секрет популярності бойового хортингу в його динамічності, ефективності прийомів та змагальному азарті сутичок. Заняття спортсмена з ударної техніки ніг формує відчуття ритму, реакції, колективного виконання прийомів і вправ, відмінно гартує організм.

Юним любителям бойового хортингу пропонуємо комплекс вправ для правильної постановки дихання перед тренуванням та під час виконання ударної техніки.

Вправа 1

В. П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом з поступовим збільшенням амплітуди спочатку в одну сторону, потім – в іншу. Дихання глибоке. На 4 обертання вдих через ніс, на 4 – видих через рот, злегка стиснувши губи.

Вправа 2

В. П. – стоячи обличчям до стіни, до столу або стільця (залежно від умов), зафіксувати одну ногу в упорі, іншу – зігнути в коліні і поставити на носок. Кругові рухи цією ногою вліво і вправо, розігріваючи м'язи гомілковостопного і колінного суглобів. Те ж, змінивши ногу, 6-8 обертів – вдих, 2-4 обертання затримка дихання, 8-10 рухів на видиху. Вдихи короткі, ніби накачуючи балон, видих довгий, спокійний, із супротивом повітря.

Вправа 3

Нахили за косими напрямками.

В. П. – ноги нарізно, широко. Повертаючись вліво, нахилитися до лівої ноги, спираючись, дістати кінчиками пальців нижню частину гомілки і провести активний вдих через ніс. Трохи випрямляючись, нахилитися два рази ще нижче,

продовжуючи активний короткий вдих через ніс. Повертаючись у В. П. – спокійний видих. Те саме – в праву сторону. Розвинути природну пластичність м'язів і рухливість суглобів допоможе виконання вправи з невеликою амплітудою.

Вправа 4

Випади в сторони.

В. П. – присісти на правій нозі, ліву – в сторону, руки на колінах. Активний видих ротом, вдих спокійний. Пружинячи, перенести вагу з правої ноги на ліву. Відставлена нога пряма.

Вправа 5

Підготовка дихальної та серцево-судинної систем до максимальних навантажень. Для цього видихаємо все повітря з легень і на затримці дихання виконуємо кілька пружних ривків з місця з поступовим пришвидшенням. Потім набираємо повітря і на затримці знову виконуємо ті ж рухи.

Вправа 6

Розігрів тазостегнового суглоба.

В. П. – стоячи лівим боком до стіни або до стільця, спертися лівою рукою на них, права – на поясі. Зігнувши праву ногу в колінному суглобі і піднімаючи її на рівень стегна, виробляти кругові оберти вправо і вліво. Те ж – іншою ногою. Дихання глибоке, переважно діафрагмальне. Вдих через ніс, видих – ротом.

Вправа 7

Розслаблення.

В. П. – лежачи на спині. Підняти ноги під кутом 90 градусів, потім розслаблено зігнути в колінах і потрясти.

Перелічені вправи поєднують у собі тренування не тільки м'язової системи, але і дихального апарату, готуючи його до підвищених навантажень під час тренування з бойового хортингу.

Додаток 4

ОПИТУВАЛЬНИК БАТЬКІВ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно спортивно-масової роботи?
2. Який зміст виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом і рухливими іграми з елементами бойового хортингу Ви хотіли б упроваджувати в сім'ях?
3. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?
4. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?
5. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі й в рухливих іграх?
6. Які сучасні форми й методи виховання молодших школярів знають батьки і як правильно їх підбирають для своїх дітей?
7. Які сучасні спортивно-масові заходи Ви знаєте й використовуєте у вільний час з дітьми?
8. Якими вольовими й фізичними якостями має володіти наполеглива дитина?
9. Чи знають батьки, як боротися з дитячою непокорою, капризами й небажанням виконувати доручення?
10. Чи знають батьки, якими знаннями мають оволодіти учні під час виховання в них вольових якостей?
11. Які доручення є посильними для учнів у процесі позакласної роботи?
12. Які фізичні навантаження допустимі для молодших школярів?
13. Як часто Ви враховуєте думку й бажання своїх дітей?
14. Ваше ставлення до українського виду єдиноборства бойовий хортинг?
15. Чи визнаєте Ви власні помилки, допущені в роботі з дітьми, і яким чином їх виправляєте?
16. Які потреби виникають у батьків у процесі проведення виховної та спортивно-масової роботи в домашніх умовах?
17. Як впливають родинні стосунки на виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом?
18. Яке Ваше ставлення до спортивно-масової роботи, занять з бойового хортингу та рухливих ігор з елементами бойового хортингу?
19. Яких вимог Ви дотримуєтеся у процесі організації домашнього дозвілля й чи доводите розпочату справу до кінця?
20. Які рухливі ігри з елементами бойового хортингу Ви використовуєте в домашніх умовах?
21. Чого Ви хотіли б досягти в процесі виховання учнів?

Додаток 5

ЕКСПРЕС-КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ

І. Комплекс – загальнорозвивальні вправи для підготовки юного спортсмена бойового хортингу до навантаження або розминка

Організму юнака або дівчини потрібне переналаштування на новий ритм роботи. Дамо можливість їм зробити це легко і гармонійно за допомогою нескладних фізичних вправ.

Вправа 1. Вихідне положення (В. П.) – ноги на ширині плечей, руки за спиною схресно, діставши ліктів кистями.

1–2 – нахил голови вліво;

3–4 – В. П.;

5–6 – нахил голови вправо.

(Повторити кожну сторону по 5-7 разів).

Вправа 2. В. П. **–** ноги на ширині плечей, руки вперед, долоні вниз.

1–4 – схресні рухи прямих рук з імітацією ходьби на місці.

Вправа 3. В. П. – руки в сторони;

1–3 – торкнутися руками лопаток, ліва зверху, права знизу;

4 – В.П.;

5–7 **–** те ж, але права зверху, ліва знизу.

(Не сутулитися, спина пряма).

Вправа 4. В. П. – руки за голову, кисті зчепити в замок.

1–3 – поворот тулуба вліво, одночасно присідаючи;

4 – випрямитися у В. П.;

5–7 – поворот тулуба вправо, одночасно присідаючи;

8 – В. П.

(по 5-7 разів у кожну сторону).

Вправа 5. В. П. – ноги ширше плечей, руки за голову, кисті зробити в замок.

1–2 – нахил тулуба вперед, дістаючи ліктем протилежної ноги;

3–4 – В. П.;

5–6 – те ж саме в іншу сторону;

7–8 – В. П.;

(по 5–7 разів кожним ліктем).

Вправа 6. В. П. – стійка ноги нарізно.

1–2 – нахил вперед, торкаючись долонями підлоги (ноги в колінах не згинати);

3–4 – випрямитися;

5–6 – нахил назад, згинаючи ноги, з торканням руками п'ят;

7–8 – В. П.

(7 повторень).

Вправа 7. В. П. – Ноги нарізно.

1–2 – згинаючи праву ногу, нахил до лівої, торкнутися руками ступнів;

3–4 – В. П.;

5–6 – згинаючи ліву ногу, нахил до правої, торкнутися руками ступнів;

7–8 – В. П.

(Стежити за поставою). Виконувати вправу по 5–7 разів.

Вправа 8. В. П. – упор лежачи, ноги нарізно.

1–2 – підвести праву ногу під ліву до торкання ребром її ступні підлоги;

3–4 – В. П.;

5–6 – підвести ліву ногу під праву до торкання ребром її ступні підлоги;

7–8 – В. П.

Вправа 9. В. П. – ноги нарізно і широко, руки зігнути перед собою, обхопити лікті.

1–3 – пружний нахил вперед, намагаючись торкнутися передпліччям підлоги;

4 – В. П.

(Ноги в колінах не згинати), виконувати вправу 7 разів.

Бажаємо здоров'я та успіху!

II. Комплекс для м'язів живота

Добрий день! Сьогодні ми представимо комплекс вправ для м'язів живота, які дадуть змогу поліпшити форму нашого тіла. Отже, почали!

Вправа 1. Підняття тазу – спрямована на потрібну ділянку преса.

В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, прямі ноги вгору;

– підняти таз вгору, поперек не відривати.

Працюють ноги, таз. Ноги прямі.

(10 разів, довести до 20–25 разів).

Вправа 2. Бічні «скручування» – спрямована на косі м'язи преса, які формують талію.

В. П. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Одна нога ставитися на коліно іншої – дотримуватися прямого кута зігнутої ноги;

– одномоментне торкання ліктя руки і коліна різнойменної ноги;

– ногу поміняти.

Виконувати вправу на кожну сторону по 10 разів, довести до 20–25 разів.

Вправа 3. «Скручування» – верх преса.

В. П. – лежачи на спині, руки схресно на плечі. Ноги зігнуті, ступні на підлозі;

– скручування з прямими руками до легкого торкання колін.

Не допускати ривків.

Виконувати 10 разів, довести до 20–25 разів.

Необхідно виконати 3 повторення всіх вправ, для навичок почати з однієї серії.

Бажаємо успіху!

III. Комплекс для розвитку талії для юних спортсменок бойового хортингу

Добрий день! Сьогодні ми пропонуємо дівчатам-спортсменкам комплекс вправ для тих, хто хоче бути в спортивній формі і мати гарну талію.

Вправа 1. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла.

1–3 – нахил вправо, руки ковзають уздовж тіла, ліва вгору, права вниз, намагаючись торкнутися підлоги;

4 – В.П.;

5–8 – те ж в інший бік.

Виконувати до 20 разів на кожну сторону.

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнути вгору і з'єднати кисті;

1–3 – нахили вліво і вправо;

4 – В. П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

Вправа 3. В. П. те ж.

1–3 – повороти вліво і вправо;

4 – В.П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

Вправа 4. В. П. – лежачи на спині, зігнути коліна і поставити ноги нарізно на ширину плечей. Руки вздовж тулуба;

– втягнути живіт, відірвати таз від підлоги – утримати 3–5 секунд. Повторювати 10 разів.

Вправа 5. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги під прямим кутом до підлоги.

1–2 – зводити і розводити ноги в різні боки якнайдалі;

3–4 – В. П.

Виконувати 10 разів.

Вправа 6. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги перпендикулярно підлозі.

1–3 – витягнути руки, піднімаючи верхню частину тулуба від підлоги і плавно розгойдувати її вперед-назад;

4 – В. П.

Повторити 10 разів.

Бажаємо всього доброго!

IV. Комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі

Для наступного комплексу знадобиться великий гімнастичний м'яч.

Добрий день! Сьогодні ми підготували комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі. Для тих, хто хоче мати плоский живіт і пружні сідниці.

Вправа 1. В. П. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі.

– Відштовхуючись ногами, перекотитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

Вправа 2. В. П. – стоячи в упорі навколішках, руки на м'ячі.

– Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у В. П.

Вправа 3. В. П. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружте прес і, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок.

– Відвести руки за голову і випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігніть коліна, повертаючи м'яч у В. П. Одночасно розведіть руки в сторони і знову торкніться ними ніг. Голова і плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

Вправа 4. В. П. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти ікри на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те ж саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожну ногу.

Вправа 5. В. П. – те ж саме. Підніміть ліву ногу і зігніть її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Теж саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожну ногу.

Додаток 6

КОНСПЕКТИ УРОКІВ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Конспект уроку з бойового хортингу

***Завдання уроку*:**

1. Вивчення прийому бойового хортингу в стійці – кидок через стегно; прийомів у партері – утримання збоку, больовий прийом – вузол руки та важіль руки від утримання збоку.

2. Розвиток сили та координації.

3. Виховання дисциплінованості, самостійності, інтересу до занять бойовим хортингом.

***Тип уроку*:** навчально-тренувальний.

***Метод проведення*:** фронтальний, груповий, ігровий.

***Місце проведення*:** зал бойового хортингу.

***Інвентар*:** хорт.

***Час проведення*:** 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ (організаційно-методичні вказівки)
I	**Підготовча частина** 1. Шикування, повідомлення завдань. 2. ОРУ в ходьбі та бігу: ▪ ходьба на носках, на п'ятах; ▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками; ▪ біг з хресним кроком; ▪ в ходьбі: нахили і повороти голови; ▪ в ходьбі: ривки руками; ▪ в ходьбі: нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ ходьба в повному присіді. 3. ОРУ на хорті: ▪ з положення сидячи: нахили вперед, назад, в сторони; ▪ з положення лежачи на спині: нахили в сторони;	1 хв 4 хв 5 хв 5 хв 2 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку. Стежити за поставою під час виконання бігових вправ. Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою. Вправа виконується до торкання грудьми хорта. Вправи виконуються ногами в центр хорта. Вправи виконуються в колону по 2, дистанція 3-4 метри, стежити за своєчасним виконанням угруповання

	▪ з положення стоячи на колінах сід на сідниці; ▪ передній і задній міст. 4. Акробатичні елементи: ▪ перекид вперед; ▪ перекид назад; ▪ перекид назад з виходом у стійку; ▪ перекид вперед у висоту з розбігу; ▪ переворот боком; ▪ поєднання вправи переворот боком і перекид вперед у довжину з місця; ▪ гра "квач перевертами"		
II	**Основна частина** 1. Кидок через стегно зі стійки: ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ вивчення частинами; ▪ повторення раніше вивчених кидків. 2. Утримання збоку в положенні лежачи: ▪ розповідь, показ, опробування. 3. Больові прийоми – вузол і важіль руки від утримання збоку: ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ вивчення частинами. 4. Вправи для розвитку сили: ▪ віджимання в упорі лежачи; ▪ з положення лежачи на спині піднімання тулуба; ▪ з положення лежачи на спині з упором на ліктях "кут".	25 хв 8 хв 4 хв 6 хв 7 хв 2п*15 р 2п*10 р 30 с	Учні розбиваються парами. Стежити за повним розгортанням тулуба і підбивати верхньою частиною стегон назад, вгору. Положення ніг – одна нога витягнута вздовж тулуба, друга стоїть на ступні. Стежити, щоб під час виконання прийому сигнал про те, що больові дії досягли мети, подавався своєчасно
III	**Завершальна частина** ▪ вправа на розслаблення; ▪ підбиття підсумків заняття; ▪ домашнє завдання	3 хв	Лежачи на спині розслабитися. Шикування в одну шеренгу. Віджимання в упорі лежачи

План-конспект відкритого заняття з бойового хортингу групи третього року навчання секції «Бойовий хортинг»

***Тема заняття*:** Відпрацювання й удосконалення кидків у бойовому хортингу.

***Мета заняття*:**

укріплення здоров'я учнів, формування життєво важливих рухових умінь і навичок;

вдосконалення базової техніки кидків у стійці, прищеплення навичок участі у змаганнях.

***Місце проведення*:** спортивний зал Київської ЗОШ № 18.

***Час проведення*:** 15 вересня 2018 року, з 14:50 по 15:20 (години, хвилини).

***Тип заняття*:** майстер-клас.

Обладнання: хорт.

№ з/п	*Частини занять*	*Дозування*	*Рекомендації*
1	***Розминка*** в тому числі: а) загальнофізичні (розігрівальні) вправи; б) вправи на розтяжку; в) гімнастичні вправи (перекиди, перекати, акробатичні стрибки); г) силові вправи: • віджимання; • присідання; • згинання і розгинання тулуба	5 хв 1 хв 2 хв 1 хв 1 хв	Проведення розминки «зверху вниз» із поступовим збільшенням навантаження
2	***Основна частина*** *Базова техніка, в тому числі:* а) підходи до кидків, кидки в стійці і пересування в стійках з кидками; б) відпрацювання захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера; відпрацювання виведення партнера з рівноваги (робота з партнером); в) навчальні сутички, із зміною партнерів; г) відпрацювання основних елементів кидка (під рахунок і самостійно в середньому темпі): • розбір можливих помилок; • виконання цих елементів у різному темпі (повільно, в	3 хв	Контроль висоти стійок, правильність постановки ступні, облік відстані, захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера, робота в контратаці, розрив дистанції при атаці

	середньому і в швидкому темпі)		
	Навчальні сутички, в тому числі: а) навчальні сутички з партнером; б) тренувальні двобої	15 хв 5 хв 10 хв	Контроль стійок, положення рук, постановка ніг. Усі захвати контрольовані. Страховки партнера при кидках
3	***Відновлювальна частина*** в тому числі: а) вправи на відновлення дихання; б) розвантажувальні (розслаблювальні) вправи	5 хв	Поступове уповільнення тренувального процесу
4	***Завершальна частина*** – підбиття підсумків заняття; – домашнє завдання	2 хв	Розбір помилок кожного учня, індивідуальне завдання на їх виправлення

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект заняття з бойового хортингу
«Вивчення кидка підсадом гомілкою»

Мета заняття: вивчення та відпрацювання кидка – підсад гомілкою зсередини і зовні.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки кидка.
2. Вдосконалення виконання підготовчих вправ для виконання вправи підсад гомілкою.

Загальна тривалість заняття: 90 хвилин.

Контингент: учні зі стажем тренування понад 1 рік.

Місце проведення: спортивний зал бойового хортингу Київської ЗОШ № 217.

Дата проведення: 24.09. 2018 року.

Частина уроку	*Зміст*	*Дозування*	*ОМВ (організаційно-методичні вказівки)*
I	**Ввідна частина** Шикування, вітання. Постановка завдання на заняття	3 хв	Підтримання дисципліни

II	Біг Бігові вправи • Приставні кроки • Забігання • Біг з обертаннями • Біг зі зміною напрямку прискорення Суглобова розминка • Ривки руками • Кругові обертання руками • Обертання тулубом • Скручування Обертання гомілковостопними і колінними суглобами й ін. Спеціальні вправи • Шпагат • Борцівський міст • Випади убік • Випади убік у стрибках Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону	3 хв 5 хв 7 хв 10 хв	Легкий біг у середньому темпі • Частота роботи ніг • Скручування тазу • Поперемінно через праве і ліве плече • Реакція на сигнал моментальна Виконувати в максимальному темпі Звернути увагу на якість виконання вправ. Розминка йде за принципом «зверху вниз» Контролювати частоту виконання і стежити, щоб спортсмени не заважали один одному
III	**Основна частина** 1. Акробатичні вправи без використання модуля: • перекиди вперед і назад; • перекиди із самостраховкою; • колесо; • рондат; • підйом розгинанням; • зв'язка «рондат – перекид вперед або назад». Ходьба на руках 2. Пояснення нових вправ: • перед виконанням кидка підсад гомілки зсередини розглянути положення противника, хто намагається провести кидок із захватом двох ніг; • виконання кидка через голову із захватом тулуба зверху в момент випрямлення партнера; ▪ виконання кидка через голову з переходом на утримання	12 хв 8 хв 4 хв 6 хв 10 хв 30 с 20 хв (по 10 хв)	Контроль правильності виконання Контроль техніки безпеки Звернути увагу на таке: • Щільність захвату Постановка махової ноги Звернути увагу на подальше використання цих вправ в бойовому хортингу.

	зверху. 3. Відпрацювання техніки виконання нових вправ		
IV	**Завершальна частина** ▪ вправи на гнучкість у парах; ▪ гра «регбі на колінах з набивним м'ячем 2 кг; ▪ підбиття підсумків заняття	5 хв	Виконання в спокійному темпі. Визначити помилки, похвалити кращих

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект заняття з бойового хортингу

Тема заняття: **Техніко-тактичні методи двобою з переважаючим суперником**

Мета заняття: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

***Завдання*:**

1. Удосконалення тактико-технічних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.
2. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей юних спортсменів.
3. Виховання рішучості, спритності, сміливості, ініціативності, вольових якостей в умовах навчальної сутички.

Обладнання: зал бойового хортингу, хорт 6х10 метрів, відповідна спортивна форма (хортовки).

Тип заняття: вивчення та первинне закріплення нових знань.

Форма організації заняття: групова, індивідуальна, парна.

Методи навчання: словесні, наочні, практико-орієнтованої діяльності.

І етап «Підготовчий»

1) організаційний момент;
2) постановка теми заняття;
3) мотивація;
4) проведення розминки.

ІІ етап «Основний»

1. Виконання спеціальних імітаційних дій.
2. Ознайомлення з новими тактико-технічними прийомами.

ІІІ етап «Підсумковий»

1. Підбиття підсумку заняття.
2. Рефлексія.

І етап «Підготовчий»

Мета етапу: підготовка до роботи на занятті, налаштування на роботу без травмувань.

Завдання етапу: створення у школярів мотивації до майбутньої діяльності, ознайомлення учнів із темою заняття, розігрів м'язів і розминка суглобів.

Метод: словесний, наочний, практико-орієнтованої діяльності

Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
Діти стають строєм і відповідають привітанням на привітання педагога	- Шикуйсь! Доброго дня! Сьогодні тема нашого заняття – «Тактичні варіанти боротьби з переважаючим суперником». Недооцінити або переоцінити сили суперника перед сутичкою загрожує програшем. Щоб реально оцінити ситуацію і налаштувати себе на перемогу зі свідомо сильним противником, необхідно ознайомитися з певними прийомами ведення двобою. **Мета нашого заняття**: навчитися техніко-тактичних прийомів виходу з ситуацій боротьби із сильним суперником. - Почнемо з розминки, повернулись направо і пішли кроком по колу. На носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, «гусячим кроком». Руками не торкатися хорта. Спину тримати прямо.	
Діти повертаються направо, йдуть кроком по колу спортзалу. *Діти виконують завдання* *Діти біжать легким бігом, виконують усі завдання*	Побігли: - легким бігом по колу; - приставним кроком правим, лівим боком; - спиною вперед, дивитися через праве, ліве плече; - з поворотами на 360˚, чергувати повороти вправо і вліво; - з високим підніманням стегна, коліном торкатися долоні; - із захльостуванням гомілки, намагайтеся спину тримати прямо; - зі стрибками з обертанням на 360˚; - з пришвидшенням. Стрибки на одній нозі. - Прошу всіх підійти до стіни. Приступаємо до перекидів, стежимо за тим, щоб підборіддя було притиснуте до грудей, спина округлена. Починаємо перекиди: - вперед, назад, через плече;	Через 1 коло – зміна завдання Чергувати стрибки Чергувати ноги Чергувати перекиди через одну серію

Діти підійшли до стіни, і почали виконувати перекиди до протилежної стіни. *Назад повертаються по краю хорта кроком.* *Діти розходяться по хорту на відстань витягнутих рук і виконують завдання педагога*	- «колесо»; - рондат; - фляк; - перекид-політ, в парах. - Розійшлися по хорту на відстань витягнутих рук, щоб не заважати один одному. Виконуємо вправу: - обертання головою вправо, вліво; - обертання рук вперед, назад; - обертання тулубом вправо, вліво; - обертання тазостегнового суглоба вправо, вліво; - обертання стегном; - обертання колін; - обертання кистей і ступнів; - нахили сидячи до прямих ніг; - накочування на мосту; - забігання на мосту навколо голови; - переходи з гімнастичного моста на борцівський міст. Молодці, переходимо до наступного етапу нашого заняття.	Індивідуальна розминка, контроль правильності виконання вправ, стежити за правильністю дихання і поступовим збільшенням амплітуди рухів. Вправи чергувати через 8-10 повторів

ІІ етап «Основний»

Мета етапу: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

Завдання:

1. Вивчення нового навчального матеріалу.
2. Удосконалення техніко-тактичних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.
3. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей спортсменів.
4. Сприяння вихованню в умовах навчальної сутички таких вольових якостей, як рішучість, наполегливість, сміливість, ініціативність

Діяльність учнів	**Діяльність педагога**	**Примітка**
Діти виконують завдання без партнера, чергуючи вправи через 2-3 повтори *Діти виконують довільну ходьбу, відновлюють дихання* *Діти розбиваються на пари і відпрацьовують свої улюблені прийоми* *Діти відновлюють дихання*	- Перш ніж ознайомитися з новими техніко-тактичними прийомами, виконаємо спеціальні імітаційні дії: - підсічки; підхват; кидок через спину з колін; кидок через голову; виведення з рівноваги; зачепи. - Відпочиваємо, відновлюємо дихання. - Розбиваємося на пари і виконуємо свої улюблені кидки.	Виконують завдання 10 хвилин

	- Відпочиваємо, відновлюємо дихання.	Виконують по черзі, по 3 кидки. Виконують завдання 10 хвилин
Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта, його завдання: кинути за край або розвернутися спиною до центру хорта. Завдання спортсмена № 2: виштовхнути партнера за край хорта або контратакувати. Почалася боротьба.	- Пропоную ознайомитися з новим тактико-технічним прийомом: перший спортсмен стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за межі хорта. Другий спортсмен стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. - Почали	Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини Педагог стежить за правильністю та безпекою виконання прийомів
Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями.	- Помінялися	Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини
Хлопці змінюються суперниками	- Закінчили, міняємо партнера	На зміну партнера 2 хвилини
Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом	- Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали	Боротьба 3+3 хвилини
Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями *Хлопці змінюються суперниками*	- Помінялися. - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали	На зміну партнера 2 хвилини
Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом.	- Помінялися. - Закінчили, міняємо партнера	Боротьба 3+3 хвилини
Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями	- Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали.	
Діти відпочивають	- Відпочиваємо 10 хвилин	До повного відновлення
	- Пропоную ознайомитися ще з	

	одним тактико-технічним прийомом: Спортсмен № 2 – в стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися з утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність. - Спортсмен № 1 у положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля.	Модель змагальної ситуації 3+3
Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба *Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються місцями* *Діти 1 хвилину відпочивають і міняють партнера* *Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба* *Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями* *Діти відпочивають*	- Почали - Помінялися - Молодці! Відпочиваємо і міняємо партнера - Те ж завдання з іншим суперником - Помінялися - Усі молодці, тепер відпочиваємо	Модель змагальної ситуації 3+3 хвилини. Відпочинок до повного відновлення

ІІІ етап «Підсумковий»
Мета етапу: підбиття підсумку заняття.
Завдання етапу: аналіз успішності досягнення мети, мобілізація дітей на самооцінку, рефлексія.
Методи: словесний, наочний

Діяльність учнів	**Діяльність педагога**	**Примітка**
Діти дивляться і запам'ятовують	**1) Підсумок:** - Хлопці, давайте розберемо і усунемо допущені помилки в сутичках.	Закріплення отриманих знань

Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта і його завдання: кинути суперника за край хорта або розвернутися спиною в центр хорта. Спортсмен № 2 виштовхує партнера за край хорта або контратакує. *Почалася боротьба* *Спортсмен № 1 і № 2 міняються місцями.* *Хлопці висловлюють свої зауваження.* *Хлопці змінюються суперниками.* *Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба*	- Для цього зараз проведемо закріпні зустрічі. - Спортсмен № 1 стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за хорт. Спортсмен № 2 стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. Поки перша пара виконує завдання, ви хлопці уважно дивіться і запам'ятовуйте – які помилки були допущені. По закінченні сутички поділимося своїми спостереженнями. - Почали Після закінчення зустрічі - Помінялися По закінченні 2 зустрічі Молодці, пропоную відзначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців - А тепер, міняємо партнера - Спортсмен № 2 – у стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися до утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність. - Спортсмен № 1 в положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля. - Почали	Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки Зустрічі проводяться з 50 % опором Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки

Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями	Після закінчення зустрічі - міняємося ролями.	
Хлопці висловлюють свої зауваження	По закінченні 2 зустрічі Молодці, пропоную визначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців	
Діти відпочивають і розслаблюють усі м'язи. Відновлюють подих	А тепер я пропоную лягти на спину, розслабити м'язи і відновити дихання	
Діти стають ладом	**2) Рефлексія** - Шикуйсь. - Хлопці, якщо вам щось було не зрозуміло і у вас є питання, підніміть, будь ласка, руку	
Діти піднімають руки і ставлять запитання	Педагог відповідає на запитання	
Діти прощаються і виходять із зали	Наше заняття підійшло до кінця. - Дякую всім, до зустрічі!	

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект уроку з бойового хортингу, предмет «Фізична культура»

***Тема уроку*:** Страховки: перекиди вперед і назад, способи безпечного падіння назад.

***Мета уроку*:** зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному і розумовому розвитку, всебічній фізичній підготовленості учнів.

Завдання уроку:

• освітні:

1) вдосконалення техніки виконання перекидів вперед і назад;

2) навчання дітей прийомів безпечного падіння на спину, вміння застосовувати здобуту навичку у повсякденному житті;

• виховні – виховання сміливості, рішучості, наполегливості в подоланні труднощів;

• оздоровчі – розвиток спритності та координаційних здібностей.

***Тип уроку*:** комбінований (комплексний).

***Способи проведення*:** фронтальний, індивідуальний, потоковий, ігровий.

Інвентар: хорт бойового хортингу або борцівський килим.

***Час проведення*:** 45 хвилин.

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I II	Ввідна частина 1. Шикування, доповідь чергового, перевірка готовності до уроку. 2. Короткий інструктаж з техніки безпеки, доведення теми та плану заняття. Підготовча частина 3. ЗРВ у ходьбі і бігу: ▪ ходьба на носках, на п'ятах; ▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками; 4. ЗРВ на місці: ▪ нахили і повороти голови; ▪ ривки і махи руками; ▪ нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ обертання тулуба; ▪ піднімання ніг і махи ногами. 5. Спеціальні вправи на хорті:	 1 хв 1 хв 3 хв 3 хв	 Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку, перевірка наявності учнів Стежити за поставою під час виконання бігових вправ Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою Для виконання вправ клас, за командою: «Наліво по три – МАРШ!» Вибудовується в розімкнутому строю, на дистанцію й інтервал між учнями 4-5 кроків, у напівоберті до вчителя. Для цього подається команда: «У напівоберт на лі - ВО! (пра - ВО!)»
	▪ вправи на гнучкість і розтяжку; ▪ передній і задній міст	4 хв	
III	Основна частина 6. Акробатичні елементи: ▪ перекид вперед; ▪ перекид назад; ▪ «колесо»; ▪ гімнастичний міст; ▪ стійка на лопатках (дівчата); ▪ стійка на голові і руках (хлопці). 7. Вивчення падіння назад: ▪ розповідь, показ, опробування; ▪ відпрацювання (тренування)	25 хв 10 хв 15 хв	 Вправи виконуються в колону по два, дистанція 2 перекиди, стежити за виконанням угруповання Падіння назад з присіду виконується кожним учнем індивідуально. Для відпрацювання падіння назад через партнера клас розбивається на дві групи: хлопчиків і дівчаток. Вправа

			виконується потоковим способом (у два потоки). Стежити за положенням голови і рук при перекаті на спину і дотриманням угруповання
IIII	Завершальна частина 8. Гра «Двобій півнів» 9. Вправа на відновлення дихання, підбиття підсумків гри 10. Підбиття підсумків заняття, виставлення оцінок, домашнє завдання	10 хв 5 хв 3 хв 2 хв	Клас ділиться на дві команди, які шикуються за ростом один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику за порядком, починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Гра триває доти, поки всі гравці не пройдуть випробування Шикування в одну шеренгу

Учитель фізичної культури
ЗОШ № 169 м. Києва,
керівник гуртка з бойового хортингу _____ С. А. Карасевич

Навчальне видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. 9 КЛАС

Навчально-методичний посібник

Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Всесвітня федерація хортингу». Затверджено рішенням Президії ГС «ВФХ» № 6 від 20.01.2019 р., протокол № 14 від 20.01.2019 р.

Редактори: *В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко*
Коректори: *О. М. Гречаний, Л. О. Гречана*
Комп'ютерна верстка: *І. Р. Ільницький*

Підписано до друку 29.01.2019 р.	Папір офсетний	Зам. № 0146
Формат 84x108/16	Друк офсетний	Наклад 500 пр.
Умов. друк. арк. 12,39	Гарнітура Times	

Підготовлено до друку Всесвітньою федерацією хортингу.
01011, вул. Арсенальна, 20-44, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 42163625.
E-mail: world.horting@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ
КИЇВ – 2019