МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 27 від 22.09.2020 р.)

Ірпінь – 2020 р.

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

Посібник схвалено до друку науково-методичної колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 27 від 22.09.2020 р., протокол № 17 від 22.09.2020 р.

Автор:

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

Рецензенти:

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

Бех І. Д. – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Заслужений діяч науки і техніки України;

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

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

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

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

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

Е. А. Єрьоменко

Є80 **Бойовий хортинг у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти** : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 249 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Даний методичний посібник «Бойовий хортинг у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти» містить навчальний матеріал з викладання бойового хортингу для студентів у спортивних секціях закладів вищої освіти і є основоположним програмним документом, що визначає методику викладання виду спорту бойового хортингу для студентів, всебічного виховання студентської молоді України. Посібник з бойового хортингу і виховання його засобами в системі вищої освіти України має такі розділи: загальні положення; об'єкти виховання у системі освіти; ідеологічні основи національно-патріотичного виховання; організаційно-педагогічні основи; мета, завдання й головні напрями виховання молоді засобами бойового хортингу; інформаційне забезпечення реалізації програми; механізми реалізації програми; основні етапи та очікувані результати реалізації програми; керівництво всебічним вихованням тощо. Мета посібника також полягає у створенні науково-методологічних засад для системної і цілеспрямованої діяльності закладів вищої освіти, органів державної влади й громадськості щодо виховання студентської молоді – громадян-патріотів Української держави, готових отримати військову та правоохоронну професію з метою захисту України та військової служби в Збройних силах України за сучасних умовах.

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

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

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

© Єрьоменко Е.А., 2020
© Видавець Університет ДФС України, 2020

ISBN 978-966-437-568-6

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

1. Концепція методичного посібника

Даний посібник розроблено на основі типової програми з бойового хортингу і посібників та монографій з тематики бойового хортингу, а також багаторічного особистого тренерського і викладацького педагогічного досвіду.

Широкі можливості ведення сутички на всіх дистанціях за допомогою рук і ніг, ліктів і колін приносять бойовому хортингу величезну видовищність поряд з високою ефективністю. Відсутність складних елементів дають великі можливості спортсменам різного віку реалізувати себе. Надійність захисних засобів і універсальність правил змагань дозволяє брати участь у турнірах з бойового хортингу представникам багатьох видів єдиноборств.

З кожним роком бойовий хортинг набуває все більшого поширення, особливо серед підлітків і юнаків нашої країни, як ефективний засіб різнобічного виховання. Заняття бойовим хортингом роблять позитивний вплив на нервову систему. Поліпшення функцій нервової системи проявляється у збільшенні швидкості реагування і орієнтування, в більшій швидкості сприйняття, перемикання уваги, врівноваженості і стриманості.

Бойовий хортинг вимагає від спортсмена високого ступеня не тільки фізичного, а й розумового розвитку. У сутичці перемагає спортсмен, який «швидко думає», здатний творчо розбиратися в постійно мінливих ситуаціях на хорті, добре підготовлений технічно і тактично.

В даний час Україна є однією з провідних країн у розвитку бойового хортингу. Збірні команди України є багаторазовими переможцями та призерами чемпіонатів світу та Європи. Акцентування спортсменів на цих перемогах служить потужним стимулом патріотичного виховання. Як національний професійно-прикладний вид спортивних єдиноборств бойовий хортинг є хорошою підготовкою для служби у Збройних Силах України, правоохоронних органах та інших силових структурах держави.

Отримані навички дозволяють швидко адаптуватися і успішно виконувати свій військовий обов'язок.

Основними завданнями реалізації даної програми є:

широке залучення до занять спортом студентів;

освоєння учнями даної програми;

виконання спортивних розрядів;

підготовка спортсменів для участі в спортивних заходах високих досягнень.

2. Загальна характеристика програми з бойового хортингу для здобувачів вищої освіти

Програма з бойового хортингу для закладів вищої освіти складена на основі законодавчих актів, постанов і розпоряджень Уряду України, постанов і наказів Міністерства культури, молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, Національної федерації бойового хортингу України, що регламентують роботу державних закладів вищої освіти, розташованих на території України, незалежно від їх підпорядкованості та з урахуванням сучасного стану бойового хортингу як виду спорту.

При розробці цієї програми використані результати наукових досліджень і практичної діяльності провідних тренерів з підготовки спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, дані наукових досліджень з проблем теорії і методики юнацького спорту, практичні рекомендації спортивної медицини, вікової фізіології та психології, теорії і методики фізичного виховання і педагогіки, біохімії та біоенергетичного забезпечення рухової діяльності спортсменів.

Програма, спираючись на особливості сучасного етапу розвитку спорту, охоплює основні методологічні та методичні положення, на основі яких будуються раціональна єдина педагогічна система багаторічного спортивного тренування і навчання у закладі вищої освіти та передбачає:

залучення студентів до регулярних занять бойовим хортингом;

спадкоємність у вирішенні завдань щодо формування особистості спортсмена, зміцненню здоров'я, гармонійного розвитку всіх органів і систем організму;

спадкоємність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки спортсменів усіх вікових груп;

цільову спрямованість по відношенню до вищої спортивної майстерності в процесі підготовки спортсменів бойового хортингу усіх вікових груп;

забезпечення всебічної загальної та спеціальної фізичної підготовки тих, хто займається бойовим хортингом;

оволодіння випереджальним формуванням техніко-тактичної майстерності;

комплексну систему контролю та аналізу стану підготовленості спортсменів, як на етапах підготовки, так і на етапах вікового розвитку.

Програма містить: мету і завдання; навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної); засоби і форми підготовки спортсменів; систему контрольних вправ і нормативів (нормативні вимоги щодо відбору – приймальні, перевідні – після кожного року навчання, і випускні – для переведення з груп початкової підготовки в навчально-тренувальні групи); систему медико-педагогічного контролю.

Програма є основним навчально-методичним документом при організації та проведенні занять з бойового хортингу у закладах вищої освіти. Однак в окремих випадках, відповідно до конкретних умов роботи в спортивних клубах закладів вищої освіти, дирекція клубів (тренерська рада клубу) може вносити необхідні зміни у зміст даної програми, зберігаючи при цьому її основну спрямованість.

3. Особливості багаторічної підготовки спортивного резерву в бойовому хортингу

Систему багаторічної підготовки спортсменів у бойовому хортингу становлять взаємопов'язані етапи, кожен з яких створює передумови для забезпечення поступального розвитку, становлення і вдосконалення спортивної майстерності, для досягнення високих результатів. Перше знайомство з бойовим хортингом можливе і у закладі вищої освіти.

На першому етапі (етап попередньої підготовки 1–2 курс університету, студенти 17–19 років) провідними завданнями є: зміцнення здоров'я, всебічний розвиток рухових здібностей, особливо координаційних можливостей і швидкості рухових дій, швидкості і загальної витривалості. Це досягається за допомогою застосування рухливих і спортивних ігор, неспецифічних рухових вправ (вправ з легкої атлетики, плавання, гімнастичних і акробатичних вправ тощо). Основні методи – рівномірний та ігровий. Етап в основному служить виявленню у спортсмена здатності до занять бойовим хортингом, можливості формування спеціальних здібностей, необхідних для успішної спеціалізації в цьому виді спорту. Вся тренувальна діяльність підпорядкована розвитку природних задатків, виявленню придатності, орієнтації і відбору. Змагання проводяться в основному для контролю за ходом розвитку рухових здібностей і виявлення рівня фізичної працездатності. Вони проводяться раз в 1,5–2 місяці, мають важливе тренувальне і виховне значення, а також служать своєрідним стимулом для тих, хто займається.

Етап підготовки спортсменів бойового хортингу навчально-тренувальних груп (3–4 курс) – включає два етапи багаторічної підготовки: 1-й етап початкової спортивної спеціалізації; та 2-й етап поглибленого тренування в бойовому хортингу.

Відмітна особливість етапу початкової спортивної спеціалізації в підготовці спортсменів бойового хортингу – формування навичок і адаптація окремих систем і органів організму спортсменів. Тому одним з найважливіших розділів навчально-тренувальної роботи на цьому етапі стає загальна фізична підготовка (ЗФП), що забезпечує всебічний фізичний розвиток та сприяє зниженню стомлюваності студентів.

Другий етап охоплює підготовку спортсменів 20–23 років. До цього періоду рівень фізичного розвитку студентів наближається до рівня дорослих спортсменів. Розширюються можливості адаптації не тільки до фізичних навантажень помірної і великої інтенсивності, але і до навантажень субмаксимальної потужності, що супроводжується утворенням значного кисневого боргу. Це дає можливість широко використовувати у тренувальному процесі засоби і методи, використовувані в підготовці спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації, і здійснювати фізичну підготовку переважно з

використанням спеціально-підготовчих вправ і тренувальних форм змагального режиму.

Морфофункціональні характеристики м'язової системи (функціональна рухливість і функціональна потужність м'язів, будова окремих м'язових волокон) на цьому етапі близькі до рівня дорослих. Це дозволяє більш широко використовувати в тренувальному процесі не тільки динамічні, але і статичні вправи, що сприяють удосконаленню силових можливостей і спеціальної витривалості.

Для спортсменів бойового хортингу цієї вікової групи вже характерний досить високий рівень стійкості нервових процесів, функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, психологічної стійкості до відчуттів втоми. Тому одним з найважливіших напрямів фізичної підготовки на цьому етапі має стати сприяння розвитку спеціальної витривалості, що дозволяє спортсменам бойового хортингу старшого студентського віку зберігати вибухову швидкість і темп прискорень при проведенні прийомів сутички.

Основними завданнями технічної підготовки на цьому етапі є максимальне пристосування техніки до індивідуальних особливостей спортсмена (перш за все, до морфофункціональних параметрів та рівня розвитку фізичних якостей), виявлення і вдосконалення найбільш ефективно виконуваних технічних прийомів, розширення кількості варіантів виконання вивчених технічних прийомів і вдосконалення вміння вільно переходити від одних прийомів до інших, підвищення стабільності і надійності виконання технічних дій при впливі збивальних факторів і при активному опорі суперника під час проведення сутички.

4. Організація навчально-тренувального процесу

Основні форми навчально-тренувальної роботи у спортивній секції з бойового хортингу закладу вищої освіти – теоретичні і практичні тренувальні заняття, участь у змаганнях і контрольних сутичках, навчально-тренувальні збори, заняття в оздоровчо-спортивних таборах, медико-відновлювальні заходи, перегляд і аналіз навчальних кіно- та відеоматеріалів з виступами спортсменів високої кваліфікації, відеозаписів змагань за участю провідних спортсменів бойового хортингу України і світу.

Тривалість 1 заняття:

у групах попередньої підготовки не перевищує 2 академічних год;

у навчально-тренувальних групах – 3 год.

Кількість навчально-тренувальних занять на тиждень визначає тренерська рада спортивної секції закладу вищої освіти, виходячи із завдань виконання програмних вимог, підготовки до змагань тощо.

Таблиця 1

Методи тренування студентів – спортсменів бойового хортингу

Методи	Зміст
Рівномірний	Постійна інтенсивність у виконанні вправи впродовж тривалого часу
Перемінний	Постійна зміна інтенсивності виконання вправи
Повторний	Відпрацювання одного елемента різними методичними прийомами, чергуючи їх з відпочинком
Інтервальний	Чергування роботи високої інтенсивності з інтервалами відпочинку. Система відрізків сутички
Ігровий	Підвищення емоційності та високої інтенсивності роботи в іграх, що розвивають спритність і швидкість мислення
Круговий	Послідовне і досить довготривале виконання ряду простих вправ зі снарядами і без них по колу
Змагальний	Безпосереднє суперництво спортсменів у боротьбі за досягнення ними високих результатів

Таблиця 2

Основні методичні прийоми навчання техніки бойового хортингу

Методичний прийом	Практика
Групове освоєння прийому (без партнера) за загальною командою тренера в строю з однієї шеренги	Навчання новачка на першому етапі. Відпрацювання окремих елементів бойового хортингу
Групове освоєння прийому (з партнером) за загальною командою тренера в строю з двох шеренг	Навчання новачка на другому етапі. Відпрацювання дистанцій, атакувальних і захисних дій
Самостійне освоєння прийому за завданням тренера у парах, що вільно пересуваються по залу, хорту	Основа техніко-тактичної майстерності (ТТМ)
Умовна сутичка з діями супротивників, що обмежені вузьконапраленим завданням	Удосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ)
Індивідуальне освоєння прийому в роботі з тренером на лапах, рукавицях, з манекеном тощо	Відпрацювання ТТМ, виправлення помилок
Вільна сутичка (сутичка без обмеження дій супротивників)	Вироблення особистої манери і стиля ведення сутички

Засоби навчання і тренування спортсменів бойового хортингу

Основними засобами навчання і тренування спортсменів бойового хортингу є фізичні вправи

Таблиця 3

Зміст фізичних вправ бойового хортингу

Фізичні вправи	Зміст
Спеціальні бойові вправи	Вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ) у парах. Умовні, вільні, змагальні сутички
Спеціально-підготовчі вправи	Схожість в особливостях нервово-м'язових зусиль, що розвиваються, зі спеціальними ударними, захватними, захисними та іншими діями спортсмена (вправи з обтяженнями)
Загальнорозвивальні бойові вправи	Різнобічні впливи на організм спортсмена, що сприяють виробленню широкого кола рухових навичок. Використання вправ з інших видів підготовки і спорту

Таблиця 4

Розподіл річного навантаження

Зміст занять	Навчально-тренувальні групи 1–2 рік навчання		Навчально-тренувальні групи 3–4 рік навчання	
	1	2	3	4
Кількість годин на рік	172	172	258	258
Кількість занять на рік	86	86	129	129
Кількість годин на тиждень	4	4	6	6
Кількість занять на тиждень	2	2–3	3	3
Тривалість заняття	2	2	2–3	2–3
Варіант побудування тижневого циклу	2–3	3–3	3–4	3–4

Таблиця 5

Навчально-тематичний план

№	Блок (тема)	НТГ – 1 (1 рік навч)	НТГ – 2 (2 рік навч)	НТГ – 3 (3 рік навч)	НТГ – 4 (4 рік навч)
I	Ввідний (теоретична підготовка)	6	7	8	9
II	Фізична підготовка	100	90	132	100
III	Технічна підготовка	30	34	50	60
IV	Тактична підготовка	24	26	50	68
V	Психологічна підготовка	6	8	10	12
IV	Виховна робота	6	7	8	9
	Всього;	**172**	**172**	**258**	**258**

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК ОСВОЄННЯ ПРОГРАМИ

Таблиця 6

Навчально-тренувальна група 1-й рік навчання,
4 години на тиждень / 172 години на рік

Розділ програми	Всього годин	**Вересень**	**Жовтень**	**Листопад**	**Грудень**	**Січень**	**Лютий**	**Березень**	**Квітень**	**Травень**
Теоретична підготовка	6	-	-	-	-	1	1	1	2	1
Фізична підготовка	100	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	30	3	3	3	3	3	3	5	4	3
Тактична підготовка	24	2	2	2	2	2	4	4	4	4
Психологічна підготовка	6	-	-	-	-	-	1	2	2	1
Виховна робота	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-
РАЗОМ:	172	21	21	16	16	17	20	22	22	17

Таблиця 7

Навчально-тренувальна група 2-й рік навчання,
4 години на тиждень / 172 години на рік

Розділ програми	Всього годин	**Вересень**	**Жовтень**	**Листопад**	**Грудень**	**Січень**	**Лютий**	**Березень**	**Квітень**	**Травень**
Теоретична підготовка	7	-	-	-	-	1	1	2	2	1
Фізична підготовка	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	34	3	3	4	4	4	4	4	4	4
Тактична підготовка	26	2	2	2	2	3	3	4	4	2
Психологічна підготовка	8	-	-	-	1	1	1	2	2	1
Виховна робота	7	1	1	1	1	1	1	1	-	-
РАЗОМ:	172	16	16	17	18	20	20	23	22	18

Таблиця 8

Навчально-тренувальна група 3-й рік навчання,
6 годин на тиждень / 258 годин на рік

Розділ програми	Всього годин	**Вересень**	**Жовтень**	**Листопад**	**Грудень**	**Січень**	**Лютий**	**Березень**	**Квітень**	**Травень**
Теоретична підготовка	8	-	-	-	1	1	1	2	2	1
Фізична підготовка	132	17	17	14	14	14	14	14	14	14
Технічна підготовка	50	5	5	5	5	6	6	7	6	5
Тактична підготовка	50	5	5	5	5	6	6	7	6	5
Психологічна підготовка	10	-	-	1	1	1	1	2	3	1
Виховна робота	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1
РАЗОМ:	258	27	28	26	27	29	29	33	32	27

Таблиця 9

Навчально-тренувальна група 4-й рік навчання,
6 годин на тиждень / 258 годин на рік

Розділ програми	Всього годин	**Вересень**	**Жовтень**	**Листопад**	**Грудень**	**Січень**	**Лютий**	**Березень**	**Квітень**	**Травень**
Теоретична підготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Фізична підготовка	100	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	60	6	6	6	6	6	7	8	9	6
Тактична підготовка	68	7	7	7	7	7	7	10	11	7
Психологічна підготовка	12	1	1	1	1	1	1	2	3	1
Виховна робота	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
РАЗОМ:	258	31	31	26	26	26	27	32	35	26

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Таблиця 10

1. Блок. Теоретична підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Техніка безпеки, пожарна безпека, правила поведінки	1	1	1	1
Витоки та історія розвитку бойового хортингу	1	1	1	1
Основи гігієни, спортивний режим, значення фізичної підготовки	1	1	1	1
Правила змагань з бойового хортингу. Термінологія	1	1	1	2
Спортивний інвентар. Захисне екіпірування. Правила експлуатації	1	2	2	2
Основи долікарської медичної допомоги. Спортивний травматизм	1	1	2	2
Всього:	**6**	**7**	**8**	**9**

Таблиця 11

2. Блок. Фізична підготовка

Зміст занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Загальна фізична підготовка				
Вправи для розвитку сили				
вправи з власною вагою	15	6	6	3
вправи з партнером	12	6	6	3
вправи з обтяженням	-	-	6	3
Вправи для розвитку швидкості				
розвиток загальної швидкості	12	10	10	10
розвиток спеціальних швидкісних якостей	10	10	15	10
Вправи для розвитку витривалості	12	10	12	8
Вправи для розвитку гнучкості	15	10	12	8
Вправи для розвитку спритності	10	10	12	8
Спеціальна фізична підготовка				
Вправи з використанням інвентаря бойового хортингу (мішок, груша, настінна подушка, лапи, ракетки, манекени)	5	20	33	35
Вправи з використанням інвентаря (скакалка, набивний м'яч, тенісний м'яч тощо)	9	18	20	12
Всього:	**100**	**90**	**132**	**100**

Таблиця 12

3. Блок. Технічна підготовка

Зміст занять з бойового хортингу	**НТГ 1 рік навчання**	**НТГ 2 рік навчання**	**НТГ 3 рік навчання**	**НТГ 4 рік навчання**
Стійки	1	1	1	1
Пересування	1	1	1	1
Дистанції в бойовому хортингу	1	1	1	1
Удари руками				
Прямий ближньою рукою	1	1	1	1
Прямий дальньою рукою	1	1	1	1
Боковий ближньою рукою	1	1	1	1
Боковий дальньою рукою	1	1	1	1
Знизу ближньою рукою	1	1	1	1
Знизу дальньою рукою	1	1	1	1
Удари ліктем	1	1	1	1
Удари ногами				
Прямий ближньою ногою	1	1	1	1
Прямий дальньою ногою	1	1	1	1
Боковий ближньою ногою	1	1	1	1
Боковий дальньою ногою	1	1	1	1
Удар ногою вбік	1	1	1	1
Удар ногою зверху	1	1	1	1
Удар ногою назад	1	1	1	1
Круговий ближньою ногою	1	1	1	1
Круговий дальньою ногою	1	1	1	1
Удар п'ятою з розворотом	1	1	1	1
Удар коліном	1	1	1	1
Кидки (згідно арсеналу техніки бойового хортингу)				
Підсічки	1	1	1	1
Підніжки (передня, задня, бокова)	1	1	1	1
Зачепи	1	1	1	1
Кидки через стегно, спину	1	1	1	1
Підхвати, підсади	1	1	1	1
Перевороти	1	1	1	1
Прийоми партеру				
Утримання	1	1	1	1
Больові прийоми на руку	1	1	1	1
Больові прийоми на ногу	1	1	1	1
Задушливі прийоми	1	1	2	2
Комбінаційні дії				
Захист від ударів руками і ногами	1	1	1	1
Контрприйоми проти кидків	1	1	1	1
Ударно-борцівські комбінації у стійці і партері, в атаці та захисті	1	1	1	1
Всього:	**30**	**34**	**50**	**60**

Таблиця 13

4. Блок. Тактична підготовка

Зміст занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Форми ведення сутички (розвідки, наступ, оборона)	4	4	10	15
Сутичка на дальній дистанції	4	4	5	5
Сутичка на середній дистанції	4	4	5	5
Сутичка на ближній дистанції, у клінчу	4	4	5	5
Тактика пересування і сутичка в стійці	2	2	2	2
Облудні дії, маневри, фінти	4	3	3	9
Тактика сутички у партері	2	3	8	18
Сутичка проти «темповика»	-	-	2	4
Сутичка проти «силовика»	-	-	2	4
Сутичка проти «ігровика»	-	-	2	5
Сутичка проти «універсала»	-	-	2	5
Сутичка проти «лівші»	-	2	4	6
Всього:	**24**	**26**	**50**	**68**

Таблиця 14

5. Блок. Психологічна підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Загальна психологічна підготовка	2	2	2	2
Формування у спортсменів необхідних властивостей особистості, вольових якостей	2	2	2	2
Підготовка спортсменів до тривалих фізичних навантажень	1	2	2	2
Підготовка спортсменів бойового хортингу до продуктивної роботи в екстремальних умовах спортивних змагань				
Аутогенне тренування	1	2	2	2
Вивчення сильних і слабих сторін супротивника	-	-	1	2
Створення психологічної підготовленості до сутички	-	-	1	2
Всього:	**6**	**8**	**10**	**12**

Таблиця 15

6. Блок. Виховна робота

Зміст занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Державна символіка, прапор і Гімн України	1	1	1	1
Історія клубу, секції. Студенти закладу освіти, які загинули, виконуючи воїнський обов'язок	1	1	1	1
Розповіді з життя видатних спортсменів бойового хортингу	1	1	1	1
Бесіди на тему «Шкідливі звички»	1	1	1	1
Участь у заходах, що пропагують здоровий спосіб життя	1	1	1	1
Участь в обладнанні спортзалу, прибиранні території	1	1	1	1
Колективна робота, створення збірної команди, традиції, шефство	-	1	3	3
Участь у загальнозначущих заходах	-	-	2	3
Індивідуальна робота	За необхідністю			
Всього:	**6**	**7**	**8**	**9**

7. Основні завдання підготовки і зміст навчально-тренувального процесу

Групи початкової підготовки (етап попередньої підготовки 1–2 рік навчання) – студенти 17–19 років

Основними завданнями підготовки спортсменів бойового хортингу на даному етапі є:

1. Зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку.
2. Підвищення загальної фізичної підготовленості (особливо таких якостей, як швидкість, спритність, швидкісно-силові якості, гнучкість).
3. Навчання основам базової техніки бойового хортингу.
4. Початкове навчання тактичним діям у сутичці.
5. Прищеплення навичок участі в змагальній діяльності.
6. Прищеплення студентам стійкого інтересу до занять бойовим хортингом.
7. Відбір здібних студентів у навчально-тренувальні групи.

У зміст навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки вводять:

загальна підготовка з широким діапазоном засобів всебічного фізичного впливу;

підготовчі вправи, що сприяють оволодінню різноманітними техніко-тактичними прийомами бойового хортингу;

теоретичні заняття за програмою; підвідні та основні вправи, що сприяють оволодінню технічними і тактичними прийомами; підготовчі навчальні сутички та вправи з партнером;

відбір здібних та обдарованих студентів дня занять бойовим хортингом на основі розроблених тестів.

Основний принцип побудови навчально-тренувальної роботи в групах початкової підготовки – універсальність у постановці завдань, виборі засобів і методів по відношенню до всіх спортсменів, дотримання вимог щодо індивідуального підходу і глибокого вивчення особливостей кожного, хто займається бойовим хортингом. Основна спрямованість програми – навчальна, що полягає в прагненні створити передумови для успішного освоєння спортсменами бойового хортингу широкого техніко-тактичного арсеналу, у досягненні високого рівня спеціальної фізичної підготовленості в процесі підготовки на наступних етапах багаторічного тренувального процесу.

Навчально-тренувальні групи (етапи початкової спортивної спеціалізації та поглибленого тренування 3–4 рік навчання) – студенти 20–23 роки

Основні завдання підготовки та зміст навчально-тренувального процесу.

Заняття в навчально-тренувальних групах 1-го і 2-го років навчання відповідають етапу початкової спортивної спеціалізації. У цей час цілеспрямовано освоюються техніко-тактичні прийоми бойового хортингу і застосування їх в змагальній діяльності під час проведення сутичок. У той же час, важливе місце в підготовці спортсменів бойового хортингу продовжує займати загальна фізична підготовка, що забезпечує всебічний розвиток систем організму, підвищення їх функціональних можливостей. Основними завданнями підготовки спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації (в навчально-тренувальних групах 1–2 років навчання) є:

1. Досягнення всебічної фізичної та функціональної підготовленості і розвиток спеціальних фізичних якостей.

2. Розвиток спеціальних здібностей і психічних якостей, що сприяють успішному оволодінню технікою і тактикою сутички.

3. Оволодіння основами техніки бойового хортингу і її вдосконалення.

4. Придбання та накопичення змагального досвіду.

У зміст навчально-тренувальних занять у групах 1 і 2 років навчання входять:

загальна фізична підготовка, спрямована на всебічний гармонійний розвиток органів і систем спортсменів: вправи для виховання швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, в тому числі рухливі ігри;

підготовчі та підвідні вправи, що сприяють успішному оволодінню техніки і тактики проведення сутички; вправи з навчання та вдосконалення техніки виконання прийомів бойового хортингу:

теоретичні заняття за програмою;

загальна фізична підготовка;

вправи щодо освоєння індивідуальної техніки прийомів;

контрольні та навчально-тренувальні сутички;

контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної та технічної підготовленості;

вправи для вихованню спеціальних рухових якостей: силових, швидкісно-силових, швидкісних і координаційних, у тому числі вправи на спеціальних тренажерних пристроях; спарингові вправи з партнером для вдосконалення техніко-тактичних прийомів сутички в ускладнених умовах, в різних поєднаннях; вправи з освоєння варіантів тактичних схем проведення сутички у нападі та захисті;

теоретичні заняття за програмою; навчально-тренувальні, товариські і календарні змагання з конкретними завданнями на установках і подальшим розбором сутичок; індивідуальні заняття, спрямовані на поліпшення якостей, які відстають у розвитку, і розвиток сильних сторін з урахуванням індивідуалізації;

контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості.

Відповідно до завдань роботи спортивної секції з бойового хортингу закладу вищої освіти на даних етапах і на основі врахування вікових особливостей студентської молоді, спрямованість у роботі навчально-тренувальних груп пов'язана, з одного боку, з універсальним підбором засобів і методів для всіх спортсменів з метою міцного оволодіння технікою і тактикою бойового хортингу, розвитку фізичних якостей, а з іншого – спрямована на досягнення у перспективі високої індивідуальної спортивної майстерності.

Навчання спортсменів бойового хортингу в навчально-тренувальних групах 3-го року навчання відповідає етапу поглибленого тренування, спрямованого на розучування і вдосконалення техніко-тактичних прийомів сутички в органічній єдності з розвитком спеціальних фізичних і психічних якостей, у стандартних і ускладнених умовах тренувальної і змагальної діяльності.

До числа основних завдань підготовки спортсменів бойового хортингу на етапі поглибленої підготовки (в навчально-тренувальних групах 3-го року навчання) входять:

розвиток спеціальних фізичних якостей: швидкісних, силових, швидкісно-силових, спеціальної витривалості і підвищення спеціальної підготовленості;

розвиток психофізичних якостей, швидкості реакції, точності рухів тощо;

розширення технічного арсеналу, вдосконалення техніки проведення прийомів бойового хортингу в умовах, що моделюють змагальні;

поглиблене освоєння основних тактичних систем ведення сутички в нападі та захисті;

визначення технічного амплуа індивідуалізації підготовки;

розширення досвіду змагальної боротьби.

Психологічна підготовка спортсменів бойового хортингу

Психологічна підготовка в бойовому хортингу є важливішою за будь-яку іншу, адже головна її мета – виховання у спортсмена справжніх «бійцівських» якостей, які також мають назву «воля до перемоги».

Якщо провести аналогію між класом спортсмена і формою дитячої піраміди – на стрижень якої нанизуються диски різного калібру як усі якості, то психологія, психологічна стійкість і буде тим стрижнем, на якому тримаються всі інші якості спортсмена бойового хортингу.

При загальній психологічній підготовці розвиваються:

вольові риси характеру;

цілеспрямованість;

наполегливість;

сміливість і рішучість;

спеціалізовані сприйняття;

увага;

мислення;

рухова пам'ять;

уява.

Сила волі. Одне з найбільш важливих якостей спортсмена бойового хортингу. Уміння змусити себе зробити те, що йде врозріз з власними бажаннями, в істотній мірі залежить від характеру спортсмена. Це вміння можна виховати тренуванням і постійним стимулюванням. І навпаки, неважко позбутися його, якщо не розвивати, не виховувати волю до праці і перемоги.

Цілеспрямованість – виявляється тоді, коли спортсмен бойового хортингу розуміє значення мети, до якої він прагне, і усвідомлює, що досягнення і вирішення поставлених завдань нерозривно пов’язане з його прагненням та об’ємом виконаної роботи на тренуваннях.

Наполегливість – важливо, щоб спортсмен бойового хортингу вірив у перспективу своєї спортивної діяльності, був переконаний, що працьовитість під час виконання вправ і стійкість у сутичці сприятимуть формуванню і підвищенню

його спортивної майстерності. Слід постійно виробляти вміння стійко переносити у сутичках больові відчуття, долати неприємні почуття, які проявляються при максимальних навантаженнях і втомі, при скиданні ваги, обмеженому прийнятті їжі, зміні режимів тренувань тощо.

Сміливість і рішучість – якості, для розвитку яких тренер має змушувати спортсмена бойового хортингу долати боязнь іду в атаку, приглушувати інертність, активно працювати в обороні та контратакувати.

Розвиток почуття дистанції

Для успішного ведення сутички на різних дистанціях спортсмену бойового хортингу необхідно ясно розрізняти ознаки цих дистанцій (клінчу, ближньої, середньої і дальньої). Спортсмен має розуміти, що для суперників з різним ростом і довжиною рук і ніг ці дистанції значно відрізняються один від одної.

Для перевірки вміння оцінювати дистанцію під час занять в парах, одному партнеру пропонується наносити чіткі «удари з дальньої дистанції, а іншому випробувати їх далекобійність, застосовуючи різні захисти та маневруючи по хорту.

Проводячи «двобій з тінню» і наносячи по повітрю імітаційні удари руками та ногами, спортсмен повинен уміти наносити удари, прагнучи потрапити в певні точки простору, де знаходяться вразливі місця уявного противника. Такі місця він має візуально чітко представляти.

Для вдосконалення почуття дистанції використовуються також снаряди і лапи, вправляючись з ними спортсмен бойового хортингу має частіше змінювати відстань до снарядів і запам'ятовувати ті відчуття, які з'являються при нанесенні ударів з різних дистанцій.

Розвиток вміння орієнтуватися на хорті

Ведучи напружену сутички, спортсмен повинен уміти в будь-який момент визначати своє положення на хорті щодо його кутів, площини майданчику, місцезнаходження рефері, в той же час не відволікаючись від дій противника.

Для вироблення вміння орієнтуватися на хорті партнерам пропонується в умовних сутичках проводити бойові дії в кутах і біля межі хорта, частіше робити виходи звідти.

Для ускладнення умов орієнтування ці завдання можна давати відразу двом парам спортсменів, які перебувають на хорті. При цьому кожна з пар змушена враховувати дії інших.

Розвиток почуття свободи рухів

Почуття свободи рухів, тобто розкутості, створюється у результаті оволодіння спортсменом бойового хортингу координації рухів і оптимальним чергуванням розслаблення і напруження.

Для вироблення почуття свободи рухів корисно застосовувати вправи перед дзеркалом, супроводжувати вправи веселою і легкою музикою.

Розвиток почуття удару

Почуття удару пов'язане зі складним сприйняттям швидкості та різкості руху в кінцевій фазі удару, а також ступеня жорсткості, міцності ланок тіла в момент зіткнення ударної поверхні з ціллю.

Для розвитку почуття удару застосовуються вправи в нанесенні ударів по рукавичках, лапах, снарядах. При нанесенні ударів спортсмен бойового хортингу має відчути:

їх різкість;

тривалість і жорсткість зіткнення ударної поверхні з ціллю;

положення руки або ноги, котра завдає удару;

ступінь включення в удар тулуба, міру його повороту.

Удари слід наносити з різною різкістю і швидкістю. Особливо ефективні для розвитку почуття удару вправи з лапами. Під час виконання цих вправ тренер бойового хортингу може регулювати жорсткість удару.

Розвиток почуття часу

Почуття часу дозволяє спортсмену оцінювати: тривалість сутички; тривалість перерви; мікроінтервали часу, протягом яких наносяться удари, проводяться прийоми партеру і виконуються захисти.

Для розвитку почуття тривалості сутичок і перерв, між ними тренер варіює ці часові проміжки і називає їх тривалість. Іноді самим спортсменам може даватися завдання визначити закінчення такого часового проміжку.

Найчастіше спортсменам бойового хортингу пропонують спарингові вправи, навчальні сутички протягом 3-х, 2-х або 1 хв, а проміжки між раундами складають: 1,5, 1 або 0,5 хв.

Мікроінтервали усвідомлюються та оцінюються при порівнянні швидкісних дій різних партнерів, часу власних рухів і реакції при роботі в парах.

Розвиток бойової уваги

Без зосередженості та особливої уваги на положеннях і діях противника неможливо реагувати і діяти власними діями і рухами. Тому бойова увага тісно пов'язана зі швидкістю реакції, і всі вправи тля розвитку швидкості реакції служать одночасно вправами дня розвитку бойової уваги.

Найважливіша властивість бойової уваги – інтенсивність, що характеризує напруженість уваги, ступінь зосередженості її на певних діях суперника. Для того, щоб спортсмен бойового хортингу міг із залишковою інтенсивністю зосередити увагу на всіх своїх діях, він у результаті тренувань має виробити в собі постійне прагнення концентрувати своє сприйняття і мислення на виконуваних технічних прийомах рукопашної сутички.

8. Особливості фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу

Виховання фізичних якостей спортсменів бойового хортингу є складним, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, забезпечуючи досягнення спортсменами найвищих спортивних показників.

Кожний творчо працюючий фахівець бойового хортингу, який прагне до цілеспрямованості, впорядкованості, чіткості своєї навчальної діяльності, старається так добирати ті чи інші різновиди занять, щоб вони найбільше відповідали його намірам. Постійна установка на таку роботу рано чи пізно приводить до думки, що велику групу занять ще треба по-своєму систематизувати, щоб це повніше відповідало потребам навчання, виховання та оздоровлення спортсменів.

На сьогодні така більш деталізована система існує. У її межах заняття поділяються на три групи відповідно до вибраних класифікаційних ознак: спрямованість фізичного виховання; предметний зміст вправ, дидактичні цілі.

Відповідно до першої класифікаційної ознаки спрямованість фізичного виховання спортсменів бойового хортингу розрізняють:

заняття загальної фізичної підготовки. Їх використовують для створення надійного фундаменту фізичного розвитку, навчання і виховання, необхідного для підготовки до різних видів діяльності;

заняття спортивного спрямування спеціалізації бойового хортингу. Вони є основною формою роботи зі спортсменами. Конкретний їх зміст залежить від специфіки виду спорту;

заняття з прикладної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу (професійно-прикладної усіх різновидів: військово-прикладної, службово-прикладної тощо). Їх зміст і побудова визначаються видом і характером професійної військової чи іншої службової діяльності;

заняття спортсменів бойового хортингу лікувальною фізичною культурою (ЛФК). Служать для реабілітації форм і функцій організму, порушених у результаті травм та захворювань. Їх зміст зумовлює характер порушень і перебіг відновних процесів, а також зв’язок з іншими засобами лікування.

Наступною класифікаційною ознакою підкреслюється належність до якоїсь однієї фізкультурно-спортивної дисципліни бойового хортингу: рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист, форма або їх різноспрямованістю, коли вправи, що використовуються на занятті, належать до двох і більше фізкультурно-спортивних дисциплін, предметів викладання.

У першому випадку заняття називаються спеціалізованими, а у другому – комбінованими. І одні, і другі можуть використовуватися у роботі в різних ланках

системи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу, та все ж таки у роботі з новачками перевага надається комбінованим заняттям, а при більш поглибленому вирішенні завдань фізичної підготовки спортсменів починає більш зростати частина спеціалізованих занять.

За характером змісту заняття поділяються на предметні та комплексні.

Предметні заняття характеризуються тим, що у змісті основної частини передбачається навчальний матеріал з одного розділу програми (рукопашна сутичка, борцівська сутичка, самозахист, форма). Методика проведення таких занять наближається до методики тренувальних занять з бойового хортингу певного розділу змагань, відповідного виду програми.

Комплексні заняття, навпаки, включають у себе матеріал з різних розділів навчальної програми. Процес планування засобів для комплексних занять з бойового хортингу більш складний, оскільки вимагає дотримання таких вимог:

чітке визначення стержневого матеріалу на занятті і наступну серію занять;

сумісний добір допоміжних вправ з метою повторення, закріплення і вдосконалення вивченого матеріалу;

раціональне використання підвідних вправ, що сприяють випереджаючому розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу;

узгодженість вправ у плані позитивної взаємодії та мінімізації негативної (перенос, післядія, втома, відновлення).

Як предметні, так і комплексні заняття, залежно від постановки завдань, поділяються на навчальні, тренувальні, контрольні та змішані (комплексні).

На навчальних заняттях вивчення техніки прийомів бойового хортингу здійснюється упродовж перших двох етапів процесу навчання – початкового і поглибленого розучування.

На етапі початкового розучування створюється:

загальне уявлення про прийом, дається установка на оволодіння ним;

вивчаються окремі частини технічної дії;

формується загальний ритм рухового акту.

На етапі поглибленого розучування тренер з бойового хортингу дбає про те, щоб:

поглибити розуміння спортсменами закономірностей рухової дії, що вивчається;

уточнити при виконанні прийому техніку рухової дії за її просторовими, часовими та динамічними характеристиками до індивідуальних особливостей спортсменів;

допомогти спортсменам в удосконаленні ритму дії, вільного та плавного виконання рухів;

створити передумови варіативного виконання рухової дії.

Тренувальні заняття проводяться переважно з метою закріплення і вдосконалення прийомів бойового хортингу, фізичних вправ, розвитку фізичних якостей. Основна мета цих занять – завершити формування рухової навички у циклі навчання окремо взятої фізичної вправи з наступним переходом її у рухове уміння вищого порядку. На тренувальних заняттях спортсмени бойового хортингу закріплюють навичку володіння технікою рухової дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей.

Заняття змішаного типу проводяться частіше, ніж інших типів. У абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю.

Заняття диференціюються відповідно до дидактичних цілей: ознайомлення з новим матеріалом; вивчення нового матеріалу; повторення або закріплення раніше вивченого матеріалу; контроль, оцінка, перевірка ступеню володіння вивченим матеріалом.

У зв’язку з цим прийнято виділяти декілька типів занять:

вступні заняття;

заняття вивчення нового матеріалу;

заняття закріплення та удосконалення вивченого матеріалу;

контрольні заняття;

змішані заняття, які є втіленням двох і більше дидактичних цілей.

Заняття різного типу можуть також застосовуватись у роботі в різних ланках системи фізичного виховання. Усі форми занять фізичними вправами бойового хортингу мають багато характеристик. У практиці найчастіше трапляються заняття, які можна розмежувати за характером змісту і за розв’язанням педагогічних завдань. Прийнято розрізняти зміст і форму занять.

Фізична підготовка в бойовому хортингу визначається якостями, що дають спортсмену можливість успішно брати участь у спортивних змаганнях. Структуру фізичної підготовки можна характеризувати як послідовність тренувальних засобів спортсмена. Фізична підготовка в бойовому хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, які сприяють досягненню максимальних спортивних результатів. Фізична підготовка формує підготовленість, тобто рівень сформованості рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей. Розрізняють загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка. Загальна фізична підготовка в бойовому хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, вдосконалення фізичних здібностей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток, загальну фізичну підготовленість спортсменів.

Завдання загальної фізичної підготовки в бойовому хортингу полягають у зміцненні здоров'я та всіх систем організму спортсменів, забезпеченні їх

всебічного і гармонійного фізичного розвитку, створенні основи для спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка комплексно розвиває фізичні здібності в поєднанні з варіативними руховими навичками та діями. Поряд із вправами швидкісно-силового характеру в бойовому хортингу широко використовуються вправи, що розвивають витривалість у роботі змінної інтенсивності зі значними силовими напругами, а також вправи, що різнобічно вдосконалюють спритність і швидкість рухової реакції.

Під впливом загальної фізичної підготовки покращується здоров'я спортсмена бойового хортингу, організм його стає досконалішим. Спортсмен краще сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей, більш успішно опановує технічними навичками. Загальна фізична підготовка має важливе значення для виховання моральних і вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різного роду труднощів, для створення психологічної стійкості і тривалої підтримки спортивної форми.

Засобами загальної фізичної підготовки в бойовому хортингу є фізичні вправи, що надають загальний вплив на організм спортсменів. Зокрема, до них відносяться: біг, плавання, пересування на велосипеді, рухливі та спортивні ігри, вправи з обтяженнями тощо. Різнобічний фізичний розвиток спортсмена бойового хортингу сприяє кращій пристосованості його організму до спортивної діяльності та умов зовнішнього середовища.

Загальнорозвивальні вправи можна розділити на вправи непрямого та прямого впливу. Вправи непрямого впливу сприяють розвитку загальної гнучкості, загальної спритності, загальної сили, загальної швидкості, тобто допомагають спортсмену стати більш підготовленим для спеціального тренування. Фізичні вправи прямого впливу мають бути подібні за координацією та характером з рухами і діями, що використовуються у сутичці бойового хортингу.

Якщо до вправ непрямого впливу для спортсмена бойового хортингу можна віднести такі, як стрибки, веслування, плавання, лижі, то до вправ прямого впливу (часто їх називають спеціалізованими вправами з фізпідготовки) відносяться спортивні ігри, штовхання і метання, біг, змішане пересування, вправи з набивними і тенісними м'ячами та подібні інші.

Взагалі, загальна фізична підготовка являє собою процес всебічного розвитку фізичних здібностей не специфічних для бойового хортингу, але які так чи інакше обумовлюють успіх спортивної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка в бойовому хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей спортсменів з урахуванням виду спортивної діяльності та забезпечення виборчого розвитку окремих груп м'язів, що несуть основне

навантаження при виконанні елементів техніки і тактики бойового хортингу. Видами спеціальної фізичної підготовки є спортивна підготовка та професійно-прикладна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці бойового хортингу. Це вправи в координації рухів при ударах і захистах, кидковій техніці, в пересуванні, ігрові вправи, імітаційна вправа «двобій з тінню», вправи на спеціальних снарядах (мішку, грушах, ударних подушках, м'ячі на гумах, на лапах тощо) і спеціальні вправи з партнером.

Спеціальну фізичну підготовку в бойовому хортингу поділяють на дві частини: попередню, спрямовану на побудову спеціального фундаменту, основна мета якої – якомога більш широкий розвиток рухових якостей, стосовно до вимог бойового хортингу, і основну. Чим міцніше перша ступінь, тим міцніше і вище може бути друга, що, у свою чергу, дозволить досягти більшого розвитку рухових якостей. Треба пам'ятати, що рівень ступенів має бути та підтримуватися постійним, поки на новому етапі не буде потрібне подальше його підвищення та зміцнення.

Отже, в цілорічному тренуванні спортсмена бойового хортингу види фізичної підготовки повинні поєднуватися між собою таким чином, щоб при включенні спеціальної фізичної підготовки залишалася і загальна фізична підготовка. При переході ж до вищого ступеня спеціальної фізичної підготовки має підтримуватися на досягнутому рівні загальна фізична підготовленість.

Завданнями спеціальної фізичної підготовки є розвиток фізичних здібностей, необхідних для спортсмена бойового хортингу, підвищення функціональних можливостей органів і систем, що визначають його спортивні успіхи, розвиток здатності до прояву наявного функціонального потенціалу в специфічних умовах змагальної діяльності в бойовому хортингу.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу є спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Серед спеціально-підготовчих вправ у бойовому хортингу майже немає таких, які мали б тільки одне призначення. Кожна вправа має головну спрямованість, але разом з тим, сприяє розвитку ряду інших якостей. Наприклад, вправи в ударах по мішку розвивають швидкість і силу удару, тривале ж і часте нанесення ударів сприяє розвитку спеціальної витривалості; перекидання набивного м'яча в певному темпі виробляє не тільки координацію і точність, а й м'язове почуття в кидках на певну відстань, витривалість тощо.

Співвідношення загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки у тренуванні залежить від розв'язуваних завдань, віку спортсмена бойового хортингу, його кваліфікації та індивідуальних особливостей, а також від розділу змагань з бойового хортингу, етапів і періодів тренувального процесу.

9. Поняття про фізичні якості та їх розвиток

Використання фізичних вправ у процесі фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу спрямоване, насамперед, на вирішення завдань двох видів: освоєння рухових дій і сприяння розвитку фізичних якостей. Рішення обох груп завдань у практиці бойового хортингу органічно взаємопов'язане, але, разом з тим, відрізняється певними та дуже істотними специфічними рисами. Вони розкривають специфіку вирішення завдань щодо сприяння розвитку фізичних якостей. Насамперед необхідно розумітися в питанні про те, що мається на увазі під поняттям – фізична якість.

Поняття «фізичні якості» об'єднує ті сторони моторики людини, які:

проявляються в однакових параметрах руху та вимірюються тотожним способом – мають один і той же вимірювач (максимальну швидкість);

мають аналогічні фізіологічні та біохімічні механізми і вимагають прояву подібних властивостей психіки.

Існують відмінності між термінами виховання та розвитком фізичних якостей.

Виховання фізичних якостей – педагогічний процес управління, впливу на розвиток фізичних якостей з метою його зміни в потрібному напрямі.

Розвиток фізичних якостей – це процес їх зміни в ході життя людини.

Кожна людина володіє деякими руховими можливостями. Ці її можливості реалізуються в певних рухах, які відрізняються один від одного своїми характеристиками. Наприклад, біг і підняття штанги висувають різні вимоги до організму, і тим самим викликають прояв різних фізичних якостей.

Фізичні якості – це сукупність властивостей організму, що забезпечують йому можливість здійснювати активну рухову діяльність. Природньо, що якщо ці можливості цілеспрямовано розвивати, то вони підвищуються.

Розвиток фізичних якостей – це процес цілеспрямованого впливу фізичними вправами на комплекс природних властивостей організму, що забезпечують активну рухову діяльність. Усі ці якості відображають різні сторони рухової функції і тому вельми неоднорідні за психофізіологічними механізмами прояву, а також за особливостями складу тих рухових дій, для яких вони мають провідне значення. Тому і підходи до цілеспрямованого їх розвитку суттєво відрізняються.

Разом з тим, для природного ходу розвитку рухової функції спортсмена бойового хортингу характерна наявність загальних закономірностей, знання й облік яких необхідні при здійсненні цілеспрямованого впливу на розвиток будь-якої з рухових якостей. Серед них особливо важливе значення має явище, що отримало назву – гетерохронність розвитку. Суть його пов'язана з тим, що в

процесі біологічного дозрівання організму спостерігаються періоди особливо інтенсивних кількісних і якісних змін його органів і структур, які отримали назву – сенситивних періодів розвитку. Деякі методики позначають такі періоди – критичними. Фізичні якості пов'язані між собою і впливають на розвиток одна одної.

Розвиток координації в бойовому хортингу потрібно розглядати не тільки з точки зору раціональності та правильності рухів або дій у цілому, але й швидкості виконання, для чого потрібен відповідної сили імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої в дію групи м'язів. Систематичними тренуваннями домагаються швидкого виконання дій, максимально скорочуючи паузи між ними, що визначає темп сутички і швидкісну витривалість. У спортсмена бойового хортингу всі фізичні якості повинні бути достатньо розвиненими.

Методика бойового хортингу передбачає вдосконалення п’яти основних фізичних якостей людини, якими є: сила; швидкість; витривалість; спритність; гнучкість.

Методи розвитку фізичних якостей спортсменів у процесі занять бойовим хортингом

Підготовка спортсмена спрямована на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою вправ, вдосконалювання у бойовому хортингу. Підготовка здійснюється шляхом навчання і тренування, що є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування і закріплення визначених навичок, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

Підготовка спортсмена це багаторічний, цілорічний процес. Він передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але і виховання таких необхідних спортсмену якостей, як воля, характер, придбання знань в області тренування, техніки, тактики бойового хортингу, а також знань і навичок гігієни і самоконтролю.

Багаторічна підготовка спортсмена бойового хортингу містить у собі теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну (морально-вольову) підготовку. Розвиток і виховання основних фізичних якостей їхніх компонентів одна з найголовніших частин підготовки спортсмена.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму спортсмена: підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здатності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави. Для рішення цих завдань застосовують різноманітні фізичні вправи з зазначених раніше груп, особливо загальнорозвивальні. Підбирають такі вправи з урахуванням

особливостей і вимог бойового хортингу. Час, що відводиться на ЗФП, залежить від спеціалізації в бойовому хортингу.

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

Велике значення мають вправи ЗФП, застосовувані для підвищення функціональних можливостей стосовно до спортивної спеціалізації в бойовому хортингу. Різнобічність фізичної підготовки досягається здійсненням принципу багатоборства у процесі тренування, застосуванням прийомів бойового хортингу, легкоатлетичних вправ, гімнастики, рухливих і спортивних ігор, ходьби на лижах, плавання та інших видів спорту.

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

Розвиток швидкості у спортсмена бойового хортингу

Сила – здатність людини переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Це одна з найважливіших фізичних якостей. Розрізняють силу загальну і спеціальну, абсолютну і відносну.

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

Спеціальна сила характеризується дуже високою здатністю спортсмена виявляти силу м'язів у режимах і рівнях стосовно до виду спеціалізації в бойовому хортингу.

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

Відносна сила – це є прояв максимальної сили у перерахуванні на 1 кг ваги спортсмена.

У більшості спортивних вправ сила у сполученні зі швидкістю визначає рівень спортивних досягнень. Сила не тільки доповнює, але і у значній мірі визначає розвиток якості швидкості. У багатьох випадках спортсмену бойового хортингу необхідно вміти виявляти силу у дуже короткий час. Сила, виявлена у таких рухах, називається вибуховою, а самі рухи – швидкісно-силовими.

Сила залежить від: фізіологічного поперечника м'язів; ступеня порушення нервових центрів, що іннервують скорочення даного м'яза; хімічної активності

даної тканини; техніки виконання руху. До найбільших характерних засобів розвитку сили відносяться вправи з обтяженням (різними снарядами), виконувані у динамічному та ізометричному режимах: вправи, зв'язані з подоланням ваги власного тіла, вправи з партнером (парні вправи).

Методи виховання сили засновані на закономірностях, що діють при чергуванні роботи з обтяженням і відпочинком, а також на взаємовідносинах між інтенсивністю і об'ємом навантаження. Існує три основні способи застосування вправ з обтяженням і опором амортизатора або еспандера: робота впродовж тривалого проміжку часу з обтяженням або опором; робота з обтяженням або опором з граничною швидкістю; робота з обтяженням або опором біля граничної або граничної ваги і опору.

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

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

Розвиток сили за допомогою малих обтяжень має свої переваги. При цьому легко здійснюється контроль за правильністю рухів і дихання, виключається надмірне закріпачення м'язів і напруження, що особливо важливо у роботі з дівчатами і слабо підготовленими підлітками.

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

Таким чином, при виконанні вправ з обтяженням, дозування навантаження, вага обтяження обумовлюють головну їхню спрямованість (швидкісно-силову, силову, на розвиток спеціальної силової витривалості тощо). Однак варто пам'ятати, що у бойовому хортингу дії спортсменів під час проведення прийомів у сутичці вимагають чималої сили і достатньої швидкості. Тому не слід

захоплюватись повільним виконанням силових вправ, якщо це не випливає зі специфіки бойового хортингу.

У швидкісно-силових методиках бойового хортингу динамічні вправи для розвитку сили рекомендується виконувати тільки на перших заняттях – у силу непідготовленості спортсменів. Необхідно пам'ятати, що виконання спеціальних вправ, наприклад, на збільшення м'язової маси чи на підвищення здатності виявляти силу, повинні завжди сполучатися з повторним виконанням вправ у бойовому хортингу, тому, що це буде удосконалювати нервово-м'язові зв'язки.

Не слід забувати, що спеціальні силові вправи відіграють тільки допоміжну роль, хоча у загальному обсязі тренувального навантаження їм буде приділятися значне місце (до 25–50 %). При розвитку сили у спортсменів бойового хортингу особлива увага приділяється тим м’язовим групам, на котрі приходиться основне навантаження при виконанні спортивних прийомів сутички, що визначає спеціальність даного виду спорту.

Застосовуючи вправи з обтяженням для підготовки спортсменів бойового хортингу, необхідно дотримуватися наступних методичних правил:

поступово переходити від малих обтяжень до великих;

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

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

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

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

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

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

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

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

Процес зростання сили окремих м'язових груп може бути реалізований тільки на основі висококоординаційної нервово-м'язової діяльності, що найбільше ефективно удосконалюється при виконанні цілісного рухового акту. Тому вправи для розвитку сили у тижневому циклі мають сполучатися з повторним виконанням цілісного рухового акту без обтяжень.

Основні методичні поради щодо розвитку сили

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

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легше вправа, тим більше слід її повторювати. Періодично треба виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого відпочинку 3–5 хв їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх підбирають так, щоб ті вправи, що вимагають більших, ніж середні напруження, чергувалися з легкими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів.

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

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

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

Розвиток швидкості у спортсмена бойового хортингу

Рухова реакція є однією з основних форм прояву якості швидкості, яка має велике прикладне значення. У житті часто складаються обставини, коли людина з максимальною швидкістю має зреагувати на який-небудь сигнал. Швидкість, особливо якщо вона виражається у максимальній частоті руху, залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів від стану збудження до стану гальмування і назад, тобто від рухливості нервових процесів. Для простих реакцій характерне дуже велике перенесення швидкості. Спортсмени бойового хортингу, які швидко реагують у одних ситуаціях, так само реагують і в інших ситуаціях. Зайняття різними спеціальними фізичними вправами поліпшує швидкість простої реакції.

Швидкість спортсмена бойового хортингу виявляється у його здатності виконувати рухи у мінімально короткий відрізок часу. Це може бути час реакції, час одиночного руху, частота (темп рухів), тобто усі вправи, зв'язані з великою швидкістю і темпом рухів.

Для того, щоб спортсмену бойового хортингу виконувати вправу максимально швидко, необхідно щоб:

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

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

форма руху була знайома, раціональна, економічна.

Швидкість підрозділяють на *загальну* і *спеціальну*.

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

Спеціальна швидкість – це здатність спортсмена виконувати з дуже великою швидкістю змагальні вправи, їх елементи. Спеціальна швидкість у спортсменів бойового хортингу, особливо максимальна, надзвичайно специфічна.

Основні факторами для розвитку швидкості: розвиток м'язової сили, оволодіння правильною раціональною технікою рухів і вдосконалення у необхідному напрямі діяльності центральної нервової системи.

Швидкість – якість, що лежить в основі більшості спортивних вправ. Для розвитку швидкості в бойовому хортингу застосовується біг на коротких відрізках з максимальною швидкістю, вправи з великою частотою руху, спортивні ігри, виконання прийомів сутички бойового хортингу на швидкість тощо. Для прояву швидкості, що визначається рухливістю нервових процесів, дуже важлива гарна координація рухів, сила та еластичність м'язів, раціональність виконуваної техніки вправ. Рівень швидкості визначається вмінням розслабляти м'язи-антагоністи, здатністю виконання руху потужно, але у той же час без зайвої напруги.

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

Позитивне перенесення якості швидкості з одного руху на інший можливе лише при подібності їхньої структури (кінематичної і динамічної) і характеру нервово-м'язових зусиль спортсмена бойового хортингу. Тому варто дуже ретельно підходити до добору спеціальних вправ. Дуже важливо у методичному відношенні визначити швидкість виконання вправ у процесі розвитку швидкості.

Дослідження фахівців науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України показують, що найбільш раціональним буде навчання рухам при виконанні їх зі швидкістю 85–90 % від граничної. У цьому випадку не втрачається контроль за правильністю виконання, а структура руху, відповідає структурі рекордних досягнень.

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

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

Збільшити максимальну швидкість руху можна за допомогою голосових ритмічних звуків, що прискорюються, у темпі яких спортсмен прагне отримувати частоту реакцій на моментальне виконання прийомів. Стабільність, залежить лише від числа повторень дуже швидкісних рухів, насамперед у полегшених умовах, а також у звичайних. Досвід показує, що потрібно 700–1000 повторень у полегшених умовах в сполученні з виконанням їх у звичайних умовах, розподіляючи цю роботу протягом 2–3 міс.

Полегшувати умови можна лише настільки, наскільки вони забезпечують швидкість, яку можна відтворити у звичайних умовах. Перш ніж спортсмену бойового хортингу переходити до такого тренування, необхідно зміцнити визначені м'язи, збільшити їхню силу та еластичність, підвищити гнучкість, поліпшити спеціальну витривалість.

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

У вправах, що вимагають значної швидкості при інтенсивності 80–90 %, краще тренуватися частіше. Навантаження будь-якого заняття мають бути такі, щоб до наступного заняття спортсмен цілком відпочив і ефективно виконував тренувальну роботу.

Розвиток витривалості у спортсмена бойового хортингу

Витривалість – це здатність виконувати роботу заданої інтенсивності протягом якомога більш тривалого часу. Іноді витривалість визначають як здатність організму протистояти стомленню. Тривалість роботи не обмежується втомою, та у результаті чого – нездатністю спортсмена продовжувати роботу.

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

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

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

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

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

Спеціальна витривалість визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем спортсменів бойового хортингу, дуже високим рівнем його фізіологічних і психічних можливостей стосовно до виду спорту. Особливе значення має здатність спортсмена продовжувати роботу при втомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість обумовлена також раціональністю техніки і тактики ведення сутички, особливістю бойового хортингу. Це багаторазове виконання підготовчих вправ бойового хортингу, і частково спеціальних вправ. Тільки дуже велика кількість повторень, у тому числі і загального характеру, можуть дати спортсмену необхідну спеціальну витривалість.

При переході до розвитку спеціалізації витривалості на визначеному етапі тренувального процесу рекомендується скоротити тривалість роботи при

одночасному збільшенні її інтенсивності. Необхідно врахувати, що загальна витривалість спортсмена бойового хортингу розвивається, переважно, за допомогою ходьби і бігу, а спеціальна за допомогою засобів бойового хортингу, у якому спортсмен спеціалізується і направлено тренується.

Важливе значення для підвищення спеціальної витривалості має техніка виконання прийомів. Чим вища технічна майстерність спортсмена бойового хортингу, тим менше у нього зайвих рухів і м'язових напруг – непродуктивної витрати енергії. Більш досконала техніка дозволяє заощаджувати енергію, зберігати сили, знижувати ступінь наступного стомлення, і цим сприяти розвитку спеціальної витривалості. Дуже важливим для розвитку спеціальної витривалості є виховання вольових якостей, здатність переносити неприємні, важкі відчуття стомлення – уміння терпіти. Цьому сприяє також свідомість важливості виконуваної роботи, мета, почуття відповідальності перед тренером і спортивним колективом.

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

Рівномірний метод застосовується для розвитку загальної витривалості. Цей метод характеризується довготривалою роботою (до 40 хв), яка виконується з постійною інтенсивністю, при пульсі 130–140 уд/хв. У результаті такої роботи, якщо коливання частоти серцевих скорочень не перевищує 3–5 %, утворюється незначний кисневий борг. В основному цей метод застосовується у підготовчому періоді.

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

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

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

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

Коловий метод. Фізичні вправи на витривалість під час колового методу виконуються в умовах постійного руху спортсменів в одному напрямку по колу. Об'єм та зміст вправ залежить від завдання.

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

Розвиток спритності у спортсмена бойового хортингу

Спритність виражає ступінь координації рухів спортсмена, уміння перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливих ситуацій.

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

Виховання спритності є загальною вимогою для всіх спортсменів бойового хортингу, а специфіка її припускає спеціальний підбір засобів, що походять з особливостей характеру майбутньої діяльності кожного спортсмена. Таким чином, спритність – це складна комплексна якість, рівень якої визначається багатьма чинниками. Найбільше значення мають високоорганізовані м'язові почуття і пластичність кіркових нервових процесів.

Від ступеня прояву останніх залежить утворення координаційних зв'язків і швидкість переходу від одних ділянок і реакцій до інших. Спритність має найбільше тісний зв'язок з такими якостями, як сила, швидкість і гнучкість, а також з вольовими якостями спортсмена. Особливо цей зв'язок виявляється у процесі навчання прийомам бойового хортингу.

Основний напрям у розвитку спритності – це оволодіння новими, різноманітними рухами навичками та уміннями. Це приводить до збільшення запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Звідси випливає методичне правило: чим більше вправ уміє виконувати спортсмен бойового хортингу, тим легше і швидше він здатний вивчити новий прийом. При цьому якість спритності вдосконалюється більш ефективно, коли процес навчання безперервний.

Однак, у міру оволодіння технікою досліджуваного прийому, вплив його на розвиток спритності зменшується. У зв'язку з цим потрібно періодично змінювати самі вправи чи умови їх виконання. З психологічної точки зору, спритність залежить від повноцінності сприйняття власних рухів, від ініціативності, самостійності та цілеспрямованості.

Спритність у спортсмена бойового хортингу розвивається та удосконалюється за допомогою змагальних і спеціально-підготовчих вправ, з яких найбільш корисні наступні: рухи з незвичайних вихідних положень (спиною, боком, з поворотом на 90°, розворотом на 180°); у дзеркальному зображенні; з підвищеною швидкістю (біг під ухилом, за лідером тощо); зміна способів виконання вправи; на розслаблення і напруги.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток спритності, необхідна велика точність і чіткість м'язових відчуттів. Усе це досить швидко викликає стомлення. Необхідно дуже чітко планувати інтервали відпочинку, щоб вони були достатніми для відновлення. Спритність потрібна при зненацька виникаючому руховому завданні, що вимагає швидкості орієнтування і невідкладного виконання. Під час ведення змагальної сутички з бойового хортингу такі несподівані моменти виникають постійно.

Розвиток гнучкості у спортсмена бойового хортингу

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

Гнучкість особливо покращується у дитячо-юнацький період при регулярних заняттях бойовим хортингом і досягає найбільшої величини до 14–15 років, після чого вона тимчасово утримується на досягнутому рівні, і потім починає знижуватися, у разі, якщо не буде продовжена спрямована спеціальна робота щодо підтримання рівня гнучкості. У переважної більшості спортсменів форма поверхні суглоба не перешкоджає великій амплітуді рухів при виконанні фізичних вправ бойового хортингу. Спортсмени зазвичай використовують 80–95 % анатомічної, гранично можливої рухливості суглобів.

Гнучкість у жінок, як правило, більша, ніж у чоловіків. Хороша гнучкість дозволяє повноцінно реалізовувати професійну майстерність в бойовому хортингу, проявляти спритність, підвищувати інтенсивність тренувань.

Розрізняють *загальну* та *спеціальну* гнучкість.

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

Спеціальна гнучкість – це гранична рухливість в окремих суглобах, що беруть участь у специфічній професійній діяльності спортсмена бойового хортингу.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу залежить від форми суглобів, рухливості хребетного стовпа, еластичності зв'язок, сухожиль і м'язів, а також від тонусу м'язів. При виконанні спортивних вправ форма суглобів не перешкоджає великій амплітуді рухів. Максимальна амплітуда виконання вправ залежить від еластичності зв'язок і м'язів. Особливо обмежується амплітуда рухів недостатньою піддатливістю навіть розслаблених м'язів-антагоністів. Це, насамперед, відноситься до м'язів тазостегнового суглоба. Чим краще здатність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим менший опір вони чинять рухам, що полегшує їх виконання.

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

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

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

Гнучкість у спортсмена бойового хортингу розвивається завдяки щоденному виконанню спеціальних вправ у процесі занять загальною фізичною підготовкою. Однак, для досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу необхідно розвивати спеціальну гнучкість. Виконуючи вправи, що розвивають гнучкість, необхідно поступово збільшувати кількість повторень, амплітуду і швидкість руху. Розвивати гнучкість можна активно і пасивно. У першому випадку гнучкість розвивається за рахунок активної тяги м’язів при виконанні

вправ, а у другому – за рахунок прикладених зовнішніх сил до частин тіла, що рухаються (допомога тренера, партнера).

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

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

Таким чином, спортсмену бойового хортингу для вдосконалення техніки і тактики ведення сутички необхідно усі фізичні якості розвивати комплексно. У процесі тренувань і змагань багато зовнішніх впливів можуть порушувати правильність техніки. Якщо у спортсмена розвинута спритність, то він відновить рівновагу. Розвитку спритності сприяють спортивні і рухливі ігри, а також навчальні сутички, вільні гімнастичні вправи і вправи на різних гімнастичних снарядах.

Дуже корисні для розвитку спритності акробатичні вправи, особливо перекиди і стрибки. Найбільшу увагу розвитку спритності необхідно приділяти в підготовчому періоді тренування. У період змагань не залишається часу для спеціальних вправ на спритність. Тут вона вдосконалюється тільки попутно зі спеціалізованими тренуваннями у застосуванні прийомів сутички.

10. Розвиток фізичних якостей спортсмена бойового хортингу як єдиний процес

Раціонально організована фізична підготовка дозволяє спортсменові досягти необхідного рівня підготовленості, який забезпечить максимальні спортивні успіхи. Основними компонентами фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу є сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, координація, рівновага та інші специфічні якості. Крім цих складових загальної фізичної підготовки, спортсмени повинні розвивати такі якості, як точність, реакцію, почуття часу і психічну стабільність.

Розвиток цих якостей характеризує збалансований тренувальний план. Якщо спортсмен перебуває в хорошій фізичній формі, йому легше вивчати нові технічні

прийоми. Коли ж фізично непідготовленому спортсмену бойового хортингу доводиться одночасно займатися фізичною підготовкою та вдосконалювати технічну майстерність, він витрачає на це вдвічі більше зусиль, ніж підготовлений тренований спортсмен.

Досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу нерозривно пов'язане з розвитком великої фізичної сили, швидкості технічних і тактичних дій, здатності вести сутичку у високому темпі, гнучкості та спритності рухів. У сутичці всі ці фізичні якості проявляються в комплексі, і недоліки у розвитку однієї з них можуть зробити вирішальний вплив на результат сутички.

Часто доводиться спостерігати, як спортсмен володіє великою фізичною силою, але недостатньою витривалістю, наприкінці сутички втрачає всю свою перевагу, завойовану на початку сутички, і програє менш сильному, але більш витривалому спортсмену. Буває і так, що витривалий, але недостатньо сильний спортсмен виявляється слабким у сутичці з сильним суперником, який легко перемагає свого супротивника.

Спортсмен бойового хортингу має постійно працювати над розвитком своїх фізичних якостей, приділяючи особливу увагу вдосконаленню тієї якості, яка у нього розвинена менш сильно. Безсумнівно, що всі фізичні якості спортсмена, кожна окремо і всі в комплексі, розвиваються та виховуються безпосередньо в ході навчально-тренувальних занять. Однак, для досягнення гармонійного розвитку фізичних якостей спортсмена бойового хортингу, вдосконалення найменш розвинених, відстаючих якостей необхідна систематична, цілеспрямована робота з використанням специфічних засобів, що сприяють розвитку тієї чи іншої якості спортсмена.

Щоб перемогти суперника на хорті, необхідно подолати його опір, провести прийом або контрприйом, узяти суперника на утримання, больовий, задушливий прийом або добитися переваги за кількістю балів. Без достатньої фізичної сили, швидкості, спритності зробити це не вдасться. Бажано, щоб спортсмен бойового хортингу володів рівномірно розвиненою мускулатурою всього тіла. Але таке буває не часто.

В одних спортсменів сильніше розвинені м'язи рук, в інших – дуже сильні ноги, у третіх – розвинена спина. Ось чому в тренувальних заняттях потрібно підбирати крім інших вправ і такі, що ефективно сприяли б розвитку найбільш слабких і відстаючих груп м'язів.

Вправ для розвитку фізичних якостей спортсменів дуже багато, і всі вони характерні великим напруженням м'язів. Деякі вправи застосовуються з багаторазовим повторенням. Разом з тим найкраще застосовувати вправи, що за своїм характером і структурою будуть подібними з рухами, виконуваними у сутичці. Кількість повторень вправи може зменшуватися, якщо обтяження або

протидія досить велика. Якщо вправи виконуються з невеликими обтяженнями, то потрібно проробляти їх з максимальною швидкістю і багаторазово. У цьому випадку, поряд з розвитком сили розвивається і швидкість рухів.

Здатність до тривалих силових зусиль виробляється при повтореннях вправ з невеликими або середніми обтяженнями до появи втоми, що не дозволяє здійснювати подальшу роботу, тобто – до відмови. Потрібно неодноразово повторювати ці вправи. Якщо вправи не викликають потужних напруг м'язів і втоми, то ефект від їх виконання буде незначним. З ростом сили і тренованості спортсмена вправи, що виконувалися раніше з великими зусиллями, виявляться легкими і не будуть викликати колишніх напруг. Необхідно ускладнювати їх, збільшувати обтяження, кількість повторень, швидкість їх виконання тощо.

Проте, захоплення тільки силовою підготовкою може призвести до огрубіння м'язів, втрати їх еластичності та гнучкості в суглобах. Може з'явитися скутість рухів і втрата швидкісних якостей. Особливо часто це буває при надмірному захопленні вправами з різними обтяженнями, гантелями, штангами тощо. Розвиток сили потрібно поєднувати з розвитком інших фізичних якостей, таких як швидкість, спритність і гнучкість. Молодим спортсменам притаманні різкі і швидкі рухи, а правильно побудованим систематичним тренуванням швидкість можна зберегти і збільшити.

Домагаючись швидкості у виконанні будь-якого руху, потрібно багато разів повторювати його в процесі тренувань. Спортсмен бойового хортингу має проводити рух легко, без скутості, невимушено, оскільки скутість заважає швидкості. Крім спеціальних вправ бойового хортингу для розвитку швидкості, застосовуються вправи з інших видів спорту, як наприклад легка атлетика, баскетбол, футбол тощо. Тут, крім виникнення позитивних емоцій, що сприяють підвищенню загального стану організму, розвиваються необхідні фізичні якості, у тому числі і швидкість, така необхідна при проведенні сутички бойового хортингу.

Крім того, слід звернути особливу увагу на розвиток спритності. Чим з більшою кількістю рухів знайомий спортсмен, тим легше йому перейти від однієї дії до іншої, тим вище його спритність. Спритність у бойовому хортингу має важливе значення. Якщо простежити протягом декількох років за одним і тим же спортсменом, неважко побачити, як росте багатство його рухів, уміння користуватися ними. Найкраще розвивати спритність у тренувальних сутичках з партнером. Розвитку спритності також сприяють заняття спеціальної акробатикою, гімнастикою, спеціальними вправами з партнером і без нього, імітаційними вправами.

Важливе значення для спортсмена бойового хортингу має гнучкість. Добре розвинена гнучкість дозволяє з великим ефектом проявляти силу, спритність і

технічну майстерність. Вона дозволяє розширити тактичні можливості спортсмена. Вправи, що розвивають гнучкість, повинні застосовуватися в продовженні всього часу тренувальних занять. До них відносяться вправи акробатичного характеру, вправи на розтягування, вправи з широкою амплітудою рухів. Вправи для розвитку гнучкості повинні виконуватися щодня і на кожному тренувальному занятті.

Цілеспрямований вплив на розвиток однієї з фізичних якостей, впливає і на розвиток інших. Характер і величина такого впливу залежать від рівня фізичної підготовленості спортсмена бойового хортингу, а також від величини та характеру застосовуваних навантажень. У спортсмена-початківця, який має низький рівень загальної фізичної підготовленості, вправи, що вимагають прояву переважно однієї фізичної якості, пред'являють значні вимоги і до прояву інших. При цьому найбільший вплив на організм надають вправи на швидкість, що застосовуються у вигляді рухів максимальної інтенсивності.

Такі вправи роблять одночасно значний вплив як на розвиток анаеробних, так і аеробних можливостей. На аеробні можливості вплив здійснюється вже у відновлювальному періоді між повтореннями у процесі ліквідації кисневого боргу, що призводить до підвищення рівня розвитку витривалості. Ці вправи вимагають і значного прояву сили, тому відбувається збільшення силових показників. У таких випадках вправи тільки на силу або тільки на загальну витривалість надають менш широкий і комплексний вплив.

Проте надалі, при досягненні певного рівня розвитку фізичних якостей, подібний паралельний приріст показників припиняється. Це відбувається через те, що швидкісні вправи вже будуть пред'являти дуже малі вимоги щодо сили та витривалості. Відбувається, так звана, дисоціація фізичних якостей. Цей процес полягає в тому, що вправи, які раніше викликали розвиток усіх основних фізичних якостей, починають чинити вплив на спортсмена бойового хортингу, який тренує лише деякі з них. У подальшому можуть проявитися навіть негативні взаємодії між окремими фізичними якостями спортсмена бойового хортингу, наприклад, між максимальною силою і гнучкістю, максимальною силою і витривалістю у сутичці.

Дуже важливо також враховувати, що найвищі показники у розвитку однієї з фізичних якостей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших. Тому розвиток фізичних якостей завжди має носити комплексний характер, забезпечуючи їх гармонійний розвиток у необхідному співвідношенні. Разом з тим, ця вимога зовсім не припускає однаково інтенсивного впливу на всі фізичні якості одночасно.

Вона завжди має передбачати акцентований вплив на одну з них, що здійснюється відповідно у найбільш сприятливому віковому періоді їх природного

розвитку. При цьому за методикою бойового хортингу завжди особлива увага має приділятися розвитку силових здібностей, як базових по відношенню до інших фізичних здібностей спортсмена.

Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Поняття «система фізичного виховання» відображає в цілому історично певний тип соціальної практики фізичного виховання, доцільно упорядковану сукупність її вихідних засад та форм організації, що залежать від умов конкретної суспільної формації.

У сукупності з визначальними її положеннями система фізичного виховання спортсменів характеризується:

ідеологічними основами, вираженими в її соціальних цільових установках, принципах та інших відправних ідеях, які продиктовані потребами всього суспільства;

теоретико-методичними основами, які у розвиненому вигляді представляють собою цілісну концепцію, яка об'єднує науково-практичні знання про закономірності, правила, засоби і методи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу;

програмно-нормативними засадами, тобто програмним матеріалом, відібраним і систематизованим відповідно до цільових установок і прийнятої концепції і нормативами, встановленими в якості критеріїв фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу, яка має бути досягнута у результаті тренувань;

тим, як всі ці вихідні основи закріплені організаційно і реалізуються в діяльності організацій та установ, що безпосередньо здійснюють і контролюють процес фізичного виховання людей у суспільстві.

Таким чином, систему фізичного виховання спортсменів бойового хортингу характеризують не стільки окремі практичні явища фізичного виховання, скільки її загальна впорядкованість, і те, на яких вихідних системоутворювальних засадах забезпечується її упорядкування, організованість і цілеспрямованість у рамках конкретної суспільної формації.

Спільними принципами, на яких ґрунтується система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу, є:

принцип всебічного гармонійного розвитку особистості;

принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою та оборонною практикою;

принцип оздоровчої та укріплювальної спрямованості.

Основні поняття

Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі бойового хортингу.

Методи фізичного виховання – спосіб досягнення поставленої мети, певним чином упорядкована діяльність. Основні методи умовно діляться на три групи: словесні, наочні і практичні.

Фізичні якості – окремі якісні сторони рухових можливостей спортсменів. Основними фізичними якостями є: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Загальна фізична підготовка – процес вдосконалення фізичних якостей, спрямований на всебічний фізичний розвиток спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка спортсмена бойового хортингу – процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок, специфічних лише для бойового хортингу.

Спортивна підготовка – тривалий педагогічний процес, спрямований на використання всієї сукупності тренувальних і позатренувальних засобів, методів, умов, за допомогою яких забезпечується необхідний ступінь готовності до спортивних досягнень.

Зони інтенсивності фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу умовно характеризуються величинами частоти серцевих скорочень і діляться на малу, середню, велику і граничну інтенсивність фізичного навантаження.

Рухове вміння – такий ступінь володіння руховою технічною дією, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові операції, і нестабільними засобами розв'язання рухового завдання.

Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою рухової дії, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, і дії відрізняються високою надійністю.

Методичні принципи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Під методичними принципами фізичного виховання спортсменів бойового хортингу розуміються основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу.

Методичні принципи фізичного виховання збігаються із загальнодидактичними. Фізичне виховання спортсмена – один з видів педагогічного процесу, і на нього поширюються загальні принципи педагогіки: принцип свідомості та активності, наочності, доступності, систематичності та динамічності.

Принцип свідомості та активності. Найбільшого успіху при заняттях бойовим хортингом можна досягти при свідомому, зацікавленому відношенні спортсменів. Цьому буде сприяти формування осмисленого ставлення і стійкого інтересу до занять бойовим хортингом. Тренер-викладач має чітко визначити мету

занять, довести до свідомості учнів не тільки те, що і як треба виконувати, але і чому пропонується саме ця, а не інша вправа. Наслідком свідомого ставлення до фізичних вправ при підборі захоплюючого матеріалу і оптимальній організації занять має стати активність спортсменів, яка виявляється в ініціативності, самостійності та творчому відношенні до тренувальної справи.

Принцип наочності. Наочність навчання і виховання пропонує як широке використання зорових відчуттів, сприйнять, образів, так і постійну опору на свідоцтва органів почуттів, завдячуючи яким досягається безпосередній контакт з дійсністю.

Для реалізації цього принципу на практиці застосовуються: показ рухової дії тренером з бойового хортингу; демонстрація наочних посібників; кінофільми; звукова і світлова сигналізації.

Принцип доступності. Тренер виходить з обліку особливостей спортсменів (стать, фізичний розвиток і рівень підготовленості) і посильності запропонованих завдань. Прогрес у розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу можливий лише при певному навантаженні (в межах розумного), здатному стимулювати ці процеси. Однак, при цьому важливо не перевищити міру розумного, щоб не нашкодити здоров'ю спортсменів. Разом з тим, принцип доступності не означає, що фізичні вправи і навантаження мають бути спрощеними і гранично елементарними.

Принцип систематичності. Даний принцип має на увазі, передусім, регулярність занять і системне чергування навантажень і відпочинку.

Ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження чи тривалі інтервали відпочинку між заняттями не доводять до розвитку тренованості. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму і до стану перетренованості.

Принцип систематичності під час проведення навчально-тренувальних занять багато в чому забезпечує спадкоємність і послідовність в освоєнні навчального матеріалу, а також безперервність навчально-тренувального процесу при оптимальному чергуванні навантажень і відпочинку.

Принцип динамічності. В основі цього принципу лежить постійне, але поступове підвищення вимог до спортсменів бойового хортингу. Це стосується фізичного навантаження і складності рухових дій. Тільки в цьому випадку може бути прогрес у розвитку фізичних якостей спортсменів і вдосконаленні техніки рухів.

Відповідна реакція на стандартне навантаження з боку організму не залишається незмінною. Під впливом звичного навантаження відбувається адаптація, що дозволяє організму виконувати ту ж роботу з меншою напругою.

Методи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу

Для вирішення завдань фізичного виховання спортсменів бойового хортингу використовуються методи строго регламентованої вправи, ігровий метод, змагальний метод і метод словесного і сенсорного впливу.

Метод строго регламентованої вправи. До цієї групи, відносяться: метод цілісної чи розчленованої вправи; методи повторної, рівномірної, змінної, інтервальної вправи.

Суть *методу цілісної вправи* полягає в тому, що розучувана вправа виконується в цілому, тобто техніку руху вивчають відразу після показу і пояснення найпростіших вправ, які не можна розчленувати.

Метод розчленованої вправи передбачає розчленовування складної технічної дії і розучування її за частинами.

За характером м'язової роботи фізичні навантаження можуть бути стандартними і змінними.

При застосуванні вправ зі стандартним навантаженням розрізняють *метод рівномірної вправи*, при якому фізична вправа виконується безперервно протягом тривалого часу з постійною інтенсивністю (наприклад, тривалий рівномірний біг); і *метод повторної вправи*, який характеризується багаторазовим виконанням вправи з певним інтервалом відпочинку, протягом якого досить повно відновлюється працездатність.

У вправах зі змінними навантаженнями застосовуються *методи інтервальної вправи*, які характеризуються багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. Відмітною рисою цього методу є те, що тренувальним ефектом володіють також інтервали відпочинку. Тобто, кожне нове навантаження дається в стадії неповного відновлення.

Ігровий метод. Основу ігрового методу становить ігрова рухова діяльність, певним чином упорядкована. Ігровий метод не обов'язково пов'язаний з будь-якими загальноприйнятими іграми (баскетбол, футбол тощо).

Ознаки ігрового методу:

яскраво виражені елементи суперництва та емоційності в ігрових діях;

мінливість умов ведення боротьби, умов виконання рухів;

високі вимоги до творчої ініціативи в рухах;

відсутність суворої регламентації у характері рухів і їх напрямку;

комплексний прояв різноманітних рухових навичок та якостей.

Змагальний метод. Основу змагального методу складає стимулювання та активізація діяльності спортсменів бойового хортингу з налаштуванням на перемогу або досягнення максимального результату на змаганнях.

Основна визначальна риса змагального методу – співставлення сил в умовах суперництва, боротьби за першість чи високе досягнення. Змагальний метод може виступати як самостійна форма організації занять (офіційні змагання, контрольно-залікові тощо), і як спосіб стимулювання інтересу до занять бойовим хортингом при виконанні окремих вправ – хто краще? Хто сильніше? Хто швидше?

Змагальна обстановка призводить до суттєвої зміни функціонального стану спортсмена бойового хортингу – відбувається налаштування на новий, більш високий рівень рухової активності, велика мобілізація ресурсів організму. Все це сприяє виведенню організму на новий, більш високий функціональний рівень і підвищує тренувальний ефект від фізичних вправ. Застосовувати цей метод необхідно після спеціальної попередньої підготовки.

Метод словесного і сенсорного впливу. Основу даного методу складають широке використання слова і чуттєвої інформації. За допомогою слова можна повідомляти необхідні знання щодо правильного виконання прийомів сутички, поставити завдання, керувати процесом виконання завдань, аналізувати та оцінювати результати.

У навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу слово може бути використано і виражено у формі:

розповіді, бесіди, пояснення (передача знань);

вказівок, команд (вплив словом з метою управління діяльністю спортсменів);

словесної оцінки, розбору, зауважень (аналізується та оцінюється діяльність спортсменів).

За допомогою сенсорних впливів забезпечується наочність. Результатом цього є не тільки візуальне сприйняття, а й слухові і м'язові відчуття. Вони реалізуються в формі:

показу самих прийомів і вправ (створюється цілісне уявлення про зміст рухової дії);

демонстрації наочних посібників (з допомогою відеозаписів, різних муляжів, різноманітних схем, малюнків, на основі яких можна створити зорове уявлення про розучуваний прийом, технічний рух).

Основи навчання рухам

Процес навчання руховій дії включає три етапи:

ознайомлення, початкове розучування руху;

поглиблене деталізоване розучування руху, формування рухового вміння;

формування рухової навички.

Як рухові вміння, так і рухові навички у процесі занять бойовим хортингом представляють собою певні функціональні утворення (своєрідні форми управління рухами), які виникають у процесі та в результаті освоєння рухових дій. Разом з тим, рухове вміння і руховий навик мають істотні відмінності, що випливають, насамперед, з характеру управління рухами і виражаються у неоднаковому ступені володіння дією.

Рухове уміння. Уміння виконувати рухову дію виникає на основі необхідного мінімуму знань про техніку її виконання, попереднього рухового досвіду і загальної фізичної підготовленості, що напрацьована завдяки спробам свідомо побудувати деяку систему рухів. У процесі виникнення вміння відбувається постійний пошук адекватного способу виконання дії за провідної ролі свідомості в управлінні рухами. Це і визначає сутність рухового уміння. Рухове вміння характеризується таким ступенем володіння технічною дією, який відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові даної операції, і нестабільними засобами рішення рухового завдання.

Рухова навичка. У процесі багаторазового повторення рухової дії, операції, що входять до її складу, стають все більш звичними, координаційні механізми дії поступово автоматизуються і рухове вміння переходить у рухову навичку. Її головною відмітною рисою є автоматизоване управління рухами. Разом з тим, для навички характерна злитість рухів і надійність. Отже, рухову навичку можна охарактеризувати, як такий ступінь володіння технікою дії, при якому управління рухами відбувається, автоматизовано і дії відрізняються високою надійністю.

11. Методика розвитку сили та швидкісно-силових здібностей

Силові здібності спортсмена бойового хортингу визначають як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Силові здібності характеризуються великою м'язовою напругою і проявляються у подоланні опору в динамічному і статичному режимах роботи м'язів. Вони визначаються фізіологічним поперечником м'яза та функціональними можливостями нервово-м'язового апарату. Фізіологічні механізми регуляції м'язової сили залежать від біомеханічних характеристик (довжини плечей важелів і можливості включення в роботу найбільш великих м'язів), а також від величини напруги окремих м'язових груп і їх взаємного поєднання.

М'язи можуть проявляти силу в наступних режимах роботи:

без зміни своєї довжини м'яза (статичний, ізометричний режим);

при зменшенні довжини м'яза (переборює опір, міометричний режим напруження);

при подовженні м'яза (поступається опору, пліометричний режим напруження).

Розрізняють власне силові здібності та їх з'єднання з іншими фізичними здібностями:

швидкісно-силові якості;

силова витривалість;

силова спритність.

Фізичні вправи для розвитку сили займають одне з провідних місць у фізичній підготовці спортсмена бойового хортингу. Основними засобами для розвитку сили служать вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі, власна вага спортсмена, вправи з партнером, гумовими амортизаторами тощо). Варіюючи величину обтяження, темп, структуру рухів, спортсмен бойового хортингу може вибірково впливати на розвиток сили будь-якої групи м'язів. М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей спортсмена бойового хортингу.

Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів, а також витривалість і спритність. Заняття силовими вправами ведуть до збільшення фізіологічного поперечника м'язів, до зростання м'язової маси. Придбана сила зберігається довше, якщо її збільшення супроводжувалося паралельним зростанням м'язової маси.

Велика розмаїтість рухів спортсмена бойового хортингу з певними завданнями призведе до необхідності кількісно та якісно оцінювати компонент сили. Характерний прояв сили у спортсмена бойового хортингу – в миттєвих імпульсних діях, часто повторюваних протягом досить тривалого часу. Це і є швидкісно-силовими здібностями.

Швидкісно-силові здібності спортсмена бойового хортингу – це різновид силових якостей, що характеризується здатністю спортсмена бойового хортингу проявляти силу при різних швидкостях виконання руху. Прояв швидкісно-силових якостей зручно розглядати через механічну потужність. Вони проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів (виконання кидка через спину, фінальне зусилля при виконанні больового прийому на руку тощо).

Швидкісно-силові здібності багато в чому залежать від рівня розвитку вибухової сили спортсмена бойового хортингу. Вибухова сила відбиває здатність спортсмена по ходу виконання прийому досягати максимальних показників сили в максимально короткий час, наприклад, при стартових діях заходу на кидок, у нанесенні удару в партері, захваті тулуба на кидок через груди тощо. Тому говорять відразу про прояв вибухової сили і про виховання силової витривалості. Непрямим показником вибухової сили спортсмена може служити висота стрибка з місця при відштовхуванні двома ногами.

Таким чином, у спортсменів бойового хортингу проявляються силові якості в поєднанні з швидкістю і витривалістю. Прояв цих якостей залежить від діяльності центральної нервової системи, величини поперечного перерізу м'язових волокон, їх еластичності, біохімічних процесів, що відбуваються в м'язах. Важлива роль у прояві м'язової сили спортсмена бойового хортингу належить його вольовим зусиллям.

Характерним для бойового хортингу є чергування статичних напружень, які виникають як при проведенні сутички в стійці, так і під час сутички у партері, з раптовими швидкими, вибуховими зусиллями, застосовуваними спортсменом при нанесенні удару, проведенні кидка чи контрприйому.

При цьому спортсмену бойового хортингу доводиться задіювати великі фізичні зусилля протягом усіх сутичок з різними партнерами, кожна з яких зазвичай триває 5–6 хв. Це вимагає від учасників сутички вміння не тільки застосовувати велику фізичну силу одномоментно, а й протягом тривалого часу, інакше кажучи, спортсмен має володіти великою силовою витривалістю.

Виходячи з характеру сутички, слід підбирати вправи для розвитку сили. Під час тренувань у процесі проведення сутичок спортсмен бойового хортингу здійснює велику кількість швидкісних дій, тому можна говорити про специфіку його силової підготовленості.

Основним методом розвитку силової витривалості служить метод виконання вправи до неможливості. Сутність цього методу полягає в тому, що спортсмен виконує вправу багаторазово з відносно невеликими обтяженнями до тих пір, поки подальше виконання вправи стане неможливим. Потім слідує невеликий за часом відпочинок, і вправа повторюється знову до неможливості.

Кількість підходів і темп виконання вправи залежать від попередньої підготовки спортсмена бойового хортингу. Наприклад, спортсмен здатний присісти зі штангою вагою 120 кг. Для виконання вправи береться штанга вагою 50 кг, і з нею він присідає 20–30 разів до неможливості. Потім після невеликого відпочинку вправа повторюється ще кілька разів також до неможливості.

Вправи до неможливості можна виконувати і з великою вагою 70 % від максимального показника, але тут виникає небезпека, що при великій кількості повторень спортсмен бойового хортингу поряд з розвитком сили буде дещо втрачати швидкість рухів. Тому до вправ з великою вагою слід підходити дуже обережно. Потрібно завжди пам'ятати, що силові вправи повинні виконуватися з великою швидкістю руху, носити вибуховий характер, специфічний для бойового хортингу. Тому рухи спортсмена при присіданнях, підскоках, нахилах у кінцевій фазі трохи прискорюються.

Під час проведення сутички велике ударне навантаження несуть м'язи черевного преса. Вони беруть участь у більшості рухових дій тулуба під час

проведення прийомів кидкової техніки бойового хортингу. Хороший міцний м'язовий корсет для здоров’я спортсмена бойового хортингу сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, належна сила м'язів черевного преса є кращою гарантією попередження гриж. При силовому тренуванні м'язів передньої стінки живота використовують в основному вправи двох типів: піднімання ніг при фіксованому верхньому відділі тулуба і піднімання тулуба при фіксованих нижніх кінцівках.

Обидва типи вправ відрізняються деякою специфікою. У першому випадку м'язи спортсмена бойового хортингу працюють переважно в ізометричному режимі, тобто статично. Безпосередньо у згинанні тазостегнового суглоба не беруть участь, але сприяють фіксації тазу, а при значному згинанні в умовах верхньої опори або вису – його повороту. Найбільше навантаження при цьому несе нижня частина прямого м'яза живота спортсмена.

У вправах другого типу м'язи живота працюють у динамічних умовах, тобто велике навантаження падає на верхні сегменти прямого м'яза живота. Загальне навантаження на всі м'язи живота тут більше. Вправи другого типу більш ефективні. Однак, вправи статичного характеру краще сприяють підвищенню тонусу м'язів живота спортсмена бойового хортингу, що може бути використане при прийнятті ударів у прес. При тренуванні м'язів черевного преса слід уникати підвищення внутрішньочеревного тиску, а для цього не слід використовувати метод максимальних навантажень, не можна доводити число повторень до максимальних великих величин, тому що це мало позначається в прирості сили.

М'язи поперекової області відносяться до тих м'язів, яким слід приділяти особливу увагу. Ця область відчуває величезні перевантаження при піднятті суперника у момент виконання кидка, важких навантаженнях на спинні м’язи при нахилі тулуба вперед з обтяженням. Це є специфікою силової підготовки при удосконаленні кидкової техніки бойового хортингу. При «круглій» спині виникає небезпека здавлювання міжхребцевих дисків. Збереження нормального поперекового лордозу усуває цю небезпеку, і тому спортсмен бойового хортингу при проведенні сутички має тримати рівну стійку. Хорошим засобом розвитку швидкої сили служать різного роду кидки гирі, ядра, гранати, набивного м'яча у різних напрямках: вперед, назад, прогинаючись, із поворотами та стрибками. Тут потрібно звертати увагу на зусилля в кінці руху, виконувати вправу зі значним прискоренням. А для цього необхідно підбирати оптимальні обтяження, що не потребують максимальних зусиль і не викликають уповільнення рухів.

Силові здібності спортсмена бойового хортингу проявляються:

при відносно повільних скороченнях м'язів, у вправах, виконуваних з граничними обтяженнями;

при м'язових напругах ізометричного (статичного) типу без зміни довжини м'яза.

Відповідно до цього розрізняють повільну *динамічну силу*, що розвивається динамічними вправами, і *статичну силу*, що розвивається статичними вправами.

Для розвитку сили можна активно застосовувати ізометричні вправи, що сприяють як розвитку абсолютної сили, так і здатності до тривалих статичних напружень. Сутність ізометричних вправ полягає в тому, що спортсмен бойового хортингу, використовуючи значні обтяження 80 % від максимального показника, багаторазово приймає позу, що викликає напругу окремих м'язових груп, і утримує цю позу протягом декількох секунд. Наприклад, зі штангою або з партнером на плечах згинає ноги в колінах під різними кутами та утримує обтяження протягом 10–15 с. Вправа може повторюватися декілька разів.

Ізометричні вправи застосовуються у поєднанні з іншими вправами для розвитку сили, а для більш швидкого відновлення працездатності використовуються вправи на розслаблення та розтягування груп м'язів, що працювали.

Максимальна статична сила спортсмена бойового хортингу вимірюється тією максимальною напругою, яку вона здатна розвинути в умовах ізометричного скорочення. Вона безпосередньо вимірюється за допомогою спеціальних вимірювальних пристроїв – динамометрів, тензометричних силовимірювальних пристроїв.

Максимальна динамічна сила визначається за найбільшою вагою, яку може підняти випробуваний спортсмен. При виконанні ізометричних вправ необхідно поступово збільшувати вагу обтяження та кількість повторень. Неприпустимі повторні великі навантаження на одну групу м'язів.

12. Методика розвитку швидкості

Під швидкістю розуміють здатність здійснювати рухи і дії з певною швидкістю завдяки високій рухливості нервово-м'язових процесів. Розрізняють комплексні та елементарні форми прояву швидкості. Спортсмен отримує інформацію через рецептори органів чуття – зору, слуху, смаку, нюху, дотику, рецептори м'язового почуття у м'язах (пропріорецептори), сухожиллях і суглобово-зв'язковому апараті, рецептори вестибулярного апарату, що сприймають зміни положення та рух тіла у просторі.

По чутливому доцентровому нерву збудження передається від рецептора до центральної нервової системи. В результаті імпульсу, що надійшов з центральної нервової системи, в робочому органі виникає специфічна для нього рефлекторна діяльність, припустимо, скорочення того чи іншого м'яза або групи м'язів.

Відповідна реакція на подразник у цей момент характеризується та повністю залежить від швидкості надходження імпульсу.

Якість швидкості в бойовому хортингу включає три компоненти:

швидкість рухів;

частота рухів;

швидкість рухової реакції.

Важливу роль у швидкості рухів і дій грають вольові зусилля спортсмена бойового хортингу, його психологічна налаштованість. Швидкість спортсмена характеризується його здатністю до ефективного здійснення простих швидкісних дій і складної реакції. Сила і швидкість спортсмена бойового хортингу – дві фізичні якості, тісно пов'язані між собою. Нестача фізичної сили завжди гальмує швидке і чітке виконання того чи іншого прийому.

У свою чергу велике фізичне зусилля, проведене недостатньо швидко чи несвоєчасно, дає можливість противнику відновити втрачену рівновагу, прийняти захист або провести відповідний контрприйом. Тому вправи для розвитку сили і швидкості завжди повинні застосовуватися в комплексі. В той же час слід ураховувати, що розвиток швидкості руху відбувається більш повільно, ніж розвиток сили або витривалості.

Швидкість рухів спортсмена бойового хортингу завжди проявляється в конкретних ситуаціях сутички, під час якої спортсмен повинен вміти миттєво оцінити обстановку та вибрати найбільш раціональні для даної ситуації дії. При проведенні сутички в стійці це може відобразитися у правильному виборі моменту для проведення того чи іншого прийому, наприклад удару або підсічки.

В той час, коли суперник, починаючи рух уперед або назад, переносить вагу свого тіла з однієї ноги на іншу, але ще не встиг повністю перенести її на опорну ногу, можна зайти на кидок у швидкому раптовому підвороті під супротивника, що рухається вперед. Можна раптово провести контрприйом в той момент, коли супротивник знаходиться в нестійкому положенні.

Проста реакція в бойовому хортингу відбувається як відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомі, але раптові дії противника. Під час проведення сутички проста реакція майже не зустрічається, а це відбувається тільки в процесі навчання і тренування, коли дії спортсменів бойового хортингу обумовлюються. У сутичці проявляються складні реакції двох типів: реакція на рухомий об'єкт, тобто на супротивника, і реакція вибору.

В першому випадку в долі секунди треба діяти ударами по супротивнику, який пересувається, виконувати швидкісні захвати, готуючи прийом, а отже, знаходити потрібну дистанцію, вибирати певні технічні засоби і, разом з тим, самому безперервно рухатися.

У другому випадку спортсмен бойового хортингу реагує своїми діями на дії противника, причому, як правило, успіх залежить від переваги в швидкості, а складність реакції вибору – від ситуацій, створюваних діями спортсменів. В обстановці запеклої сутички бойового хортингу вимоги до складної реакції дуже великі, оскільки дії відбуваються швидко і часто з відчутним результатом для спортсменів. Перевагу має той спортсмен, який раніше виявить задум свого супротивника, швидше зреагує на його дії.

Швидкість спортсмена бойового хортингу залежить від наступних факторів, якими є:

лабільність – швидкість протікання процесів збудження в нервових і м'язових клітинах;

рухливість нервових процесів – швидкість змін у корі великих півкуль збудження гальмуванням і навпаки;

співвідношення м'язових волокон – швидких (білих) і повільних (червоних) м'язових волокон у скелетних м'язах;

пропускна здатність мозку – кількість інформації, що переробляється за одиницю часу;

екстраполяція – здатність передбачати можливі дії з боку суперника.

Здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена бойового хортингу. Всі його дії є комплексом рефлекторних реакцій, що чергуються одна за одною. Припустимо, спортсмен побачив, що його суперник при нанесенні прямого удару лівою рукою в голову опускає праву руку на якусь мить униз, і цим відкриває нижню щелепу – саме чутливе місце на голові.

Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлекторної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом.

Швидкість рухів спортсмена бойового хортингу розглядають завжди стосовно до виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконувані нераціонально, ні в якій мірі не сприяють швидкості дій спортсмена в сутичці. Тому, працюючи над розвитком швидкості, підбирають вправи, тісно пов'язані з технікою виконання прийомів і дій, застосовуваних у сутичці. Точність реакції на рухомий об'єкт вдосконалюють паралельно з розвитком її швидкості.

Може бути й так, що інформація в мозок на виконання прийому надходить блискавично, рішення приймається швидко, а прийом виконується уповільнено. Це може визначатися якістю м'язів, скорочення чи розслаблення яких залежить від

протікання біохімічних реакцій, вмісту речовин харчування і швидкості їх розщеплення, від швидкості передачі нервового імпульсу органам-виконавцям тощо. Слід мати на увазі, що швидкісні здібності кожного спортсмена специфічні. Спортсмен бойового хортингу може дуже швидко робити ухил назад і запізнюватися з ухилом у бік, або швидко наносити прямий удар, і значно повільніше – бічний.

Засоби розвитку швидкості. Основним засобом розвитку швидкості служать імітаційні та спеціальні підготовчі вправи. При виконанні цих вправ поступово збільшують швидкість руху, дотримуючись правильної техніки виконання прийому чи дії. При цьому враховують, що при багаторазовому виконанні імітаційних і спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу можуть вироблятися і неправильні навички, які в подальшому з великими труднощами піддаються виправленню.

Для розвитку швидкості найбільш широко використовуються вправи з партнером, під час виконання яких відпрацьовуються способи виведення з рівноваги в різних напрямках, підготовки до проведення прийомів, початкова фаза прийому без кидка противника. Всі ці вправи виконуються багаторазово – 30–40 разів поспіль з поступовим збільшенням швидкості руху і доведенням її до максимальної.

Спочатку партнер не робить великого опору, даючи можливість виконати прийом швидко та правильно, надалі опір збільшується, але не доводиться до максимального. В обстановці сутички вимоги до складної реакції спортсменів дуже великі: противник завдає різних ударів як лівою, так і правою рукою в непередбачуваній послідовності.

Для досягнення високої швидкості складної реакції у навчанні та тренуванні слід дотримуватися педагогічного правила: від простого до складного, поступово збільшуючи кількість вправ. Наприклад, спочатку навчають захисту у відповідь на заздалегідь обумовлений удар, потім учневі пропонується реагувати на одну з двох можливих атак, потім трьох і т. д. Для закріплення навичок у швидких рухах можна рекомендувати проведення навчально-тренувальних сутичок з партнерами більш легкої ваги.

Ефективним засобом розвитку швидкості спортсмена бойового хортингу є допоміжні види спорту: легка атлетика, баскетбол і футбол, які спортсмени досить широко використовують у тренуванні, причому ігри проводяться за спрощеними правилами. Широко застосовуються також різного роду акробатичні вправи та вправи з невеликими обтяженнями, що виконуються з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкості рекомендується включати до комплексу ранкової фізичної зарядки та в кожне заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки. У цьому випадку вправи виконуються невеликими серіями з достатнім

інтервалом для відпочинку. Вони, як правило, проводяться на початку навчально-тренувального заняття, поки спортсмен не втомився. Однак, періодично вправи на швидкість можна проводити і на тлі великої втоми. Перед виконанням вправ для розвитку швидкості спортсмен бойового хортингу має проводити гарну розминку, в іншому випадку можливі серйозні травматичні ушкодження.

В бойовому хортингу швидкість спортсмена пов'язана з його вибуховими діями, а вони залежать від силових якостей. Ці дві якості взаємодіють між собою, частота вибухових дій визначається швидкісною витривалістю. Швидкому виконанню дій перешкоджає зайва напруга, що виникає на початку формування навичок. Потім, у міру їх удосконалення, швидкість збільшується.

При втомі також виникають зайві напруги, що уповільнюють виконання вже гарно знайомих і вивчених прийомів. Для розвитку швидкості доцільно чергувати прискорене виконання прийому з більш плавним. Наприклад, нанесення серії ударів руками чи ногами з одним або двома акцентованими. Розвиток і вдосконалення швидкісних якостей є одним з першорядних завдань у практиці підготовки спортсменів бойового хортингу.

13. Методика розвитку витривалості

Витривалість – це здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Основою витривалості у спортсменів бойового хортингу є хороша загальна фізична підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабляти м'язи між активними ударними та кидковими вибуховими діями й удосконалювання технічних прийомів.

Чим більше прийом автоматизований, тим менше груп м'язів буде включено до виконання руху. Про рівень витривалості спортсмена свідчить його активність від початку і до кінця сутички, зі збереженням частоти ефективних дій, швидкості, точності як у нанесенні ударів і виконанні кидків, так і в застосуванні захистів, у маневреності та якісному виконанні своїх тактичних задумів.

Витривалість можна визначити як здатність протистояти втомі. Під час тренувань і особливо сутичок організм спортсмена бойового хортингу відчуває як фізичне, так і розумове стомлення. В результаті напруженої діяльності аналізаторів, наприклад – зорових, підходить втома. У сутичці спортсмен вирішує тактичні завдання, його зорові аналізатори працюють дуже інтенсивно, весь час фіксуючи рухи супротивника, спортсмен відчуває високе емоційне навантаження. Особливо це відчувається при тривалих турнірах. Під час сутички в активній роботі беруть участь не менше 2/3 м'язів, що викликає велику витрату енергії та пред'являє високі вимоги до органів дихання і кровообігу.

Про стан і можливості розвитку витривалості у спортсмена можна судити по хвилинному обсягу його дихання, максимальній легеневій вентиляції, життєвій ємності легень, хвилинному та ударному обсягу серця, частоті серцевих скорочень, швидкості кровотоку, вмісту гемоглобіну в крові. Провести сутичку у швидкому темпі та зберегти високу працездатність протягом усіх змагань, які зазвичай тривають 1–2, а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю.

Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями спортсмена бойового хортингу. Під час сутички слід проявити великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на наступаюче стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль.

Для придбання оптимального рівня витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Тому, правильне дихання спортсмена бойового хортингу створює умови для розвитку витривалості. Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число та виконувати активні дії протягом усієї сутички. На процес втоми спортсмена впливають декілька факторів:

інтенсивність технічних дій;

частота повторень технічних дій;

тривалість технічних дій;

характер інтервалів між технічними діями;

стиль і манера ведення сутички суперника;

сила збивальних факторів, отриманих ударів і кидків.

Недостатньо витривалий спортсмен у ході сутички швидко втрачає працездатність, у нього знижується швидкість дій і здатність до силових напружень, а також порушується техніка виконання прийомів. Величезне фізичне та нервове напруження в сутичці та після її закінчення спричиняє глибокі зрушення в серцево-судинній, дихальній та інших системах організму, в результаті чого до чергової сутички спортсмен бойового хортингу не встигає повністю відновитися та починає наступну сутичку стомленим. Спортсмен, який прагне показати на змаганнях високі стабільні результати, має систематично та цілеспрямовано працювати над розвитком своєї спеціальної витривалості. Витривалість може бути *загальною* і *спеціальною*.

Загальна витривалість спортсмен бойового хортингу. Під загальною витривалістю прийнято розуміти здатність організму виконувати помірну роботу протягом тривалого часу. Загальна витривалість здобувається за допомогою

тривалого виконання вправ, таких як ходьба, біг, плавання, які проводяться тривало, в рівномірному темпі та з невеликою інтенсивністю. Під час виконання цих вправ підвищуються функціональні здібності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, а також удосконалюється координація функцій органів і систем, унаслідок чого збільшується працездатність спортсмена.

На перших етапах тренування розвиток загальної витривалості досягається поступовим втягуванням організму в роботу за рахунок подовження дистанції ходьби, бігу, плавання при дотриманні рівномірного темпу. Подальший розвиток загальної витривалості забезпечується поступовим переходом до більш інтенсивної, але менш тривалої роботи, з тим щоб підготуватися до виконання певних нормативів, таких як біг на 1500 м, 3000 м тощо. У плані цілорічного тренування спортсмена бойового хортингу вправи для розвитку загальної витривалості передбачаються в більшому обсязі у підготовчому періоді. Вони передують вправам для розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість спортсмена бойового хортингу. Спеціальна витривалість спортсмена бойового хортингу полягає в здатності вести сутичку у високому темпі та швидко відновлювати працездатність після її закінчення. Спеціальна витривалість базується на загальній і поєднує в собі кілька фізичних якостей.

Основним *засобом розвитку спеціальної витривалості* служать вправи з партнером, спортивною підвісною грушою, ударною подушкою, манекеном і тренувальним мішком, близькі за структурою до прийомів сутички бойового хортингу, а також тренувальні сутички, що розрізняються за темпом їх проведення, тривалістю та інтервалами відпочинку між сутичками.

Робота над розвитком спеціальної витривалості проводиться в певній методичній послідовності. На перших етапах підготовки до змагань спортсмен бойового хортингу має бути здатний провести 5–7-хвилинну навчальну сутичку у помірному темпі з різними супротивниками. Для підвищення спеціальної витривалості поступово від тренування до тренування збільшується тривалість сутичок з кожним із партнерів.

Так, наприклад, якщо на першому етапі підготовки до змагань спортсмен проводить три сутички по 3 хв у середньому темпі з різними партнерами, то під час безпосередньої підготовки до змагань тривалість сутичок може бути збільшена до 6–7 хв, а кількість партнерів – до 4 або 5. Однак, при цьому необхідно стежити за тим, щоб у кожній із сутичок темп був середнім, і хід боротьби не перетворювався на штовхання на хорті без спроб проведення прийомів, і на занадто дальній дистанції.

Важливе значення мають інтервали відпочинку між сутичками. Повторна сутичка, проведена через кілька хвилин, коли спортсмен бойового хортингу не

встиг ще повністю відпочити, матиме значно більший тренувальний ефект, ніж сутичка через 20–30 хв, коли настає повне відновлення працездатності спортсмена. Найбільш доцільні 4–6-хвилинні сутички з інтервалами відпочинку по 10 хв. Підвищення навантаження досягається за рахунок збільшення кількості сутичок і зменшення часу відпочинку між ними.

Використовується також *інтервальний метод тренування*. Сутність цього методу полягає в тому, що час сутички розбивається на рівні відрізки по 2–3 хв з 1-хвилинними або 30-секундними інтервалами відпочинку. Кожен відрізок сутички проводиться в реальному бойовому темпі з невеликим прискоренням у кінці. В міру зростання тренованості спортсмена, відпочинок між відрізками сутички поступово скорочується. Варіюванням темпу та кількості відрізків можна підготувати спортсмена до ведення сутичок із різною інтенсивністю та змінами темпу в ході сутички, що має величезне значення для досягнення успіху в змаганнях з бойового хортингу.

Важливе значення для розвитку спеціальної витривалості має підвищення темпу в ході сутички та збільшення щільності навчально-тренувального заняття в цілому. Тренованість, придбана на основі підвищених вимог до організму, дозволяє легше і більш тривало виконувати роботу меншої інтенсивності. Даючи завдання спортсмену бойового хортингу на підвищення темпу сутички, необхідно стежити, щоб темп сутички підвищувався за рахунок більшої кількості проведених прийомів і контрприйомів або реальних спроб їх проведення, а не безцільної суєти на хорті.

Виходячи з цього, можна рекомендувати дотримуватися наступної методики розвитку загальної та спеціальної витривалості спортсмена.

У підготовчому періоді основну увагу приділяють розвитку загальної витривалості, створюючи основу для подальшої роботи над розвитком спеціальної витривалості.

На першому етапі розвитку спеціальної витривалості поступово збільшують тривалість і темп вправ і сутичок, а в подальшому більш широко застосовують інтервальний метод тренування.

Вимоги, що пред'являються до організму спортсмена, повинні зростати поступово. Методично і фізіологічно найбільш правильним буде ступеневе підвищення навантаження, що відбувається через кілька тренувальних занять, коли організм освоїться з навантаженням і воно стане для організму звичним. Навантаження збільшується залежно від рівня підготовленості спортсменів.

Зростання спортивних результатів нерозривно пов'язане з постійним підвищенням фізичних навантажень на тренуваннях. Якщо тренувальні навантаження протягом тривалого часу залишаються незмінними, організм спортсмена до них швидко звикає і зростання спортивних досягнень

сповільнюється або зовсім зупиняється. Однак, тренувальні навантаження не можуть безперервно зростати по висхідній прямій – це зрештою призведе до перетренованості.

Для ефективної методики спортивного тренування бойового хортингу характерна хвилеподібна зміна навантажень, коли дні тренувань із максимальними та великими навантаженнями чергуються з днями тренувань з середніми та малими навантаженнями, а також днями відпочинку.

Принцип хвилеподібного чергування різних навантажень зберігається у тижневих і місячних планах. Після одного чи двох тижнів інтенсивного тренування має слідувати період зниження навантаження, під час якого спортсмен як би відпочиває, з тим щоб наступний тренувальний цикл виконати з великим обсягом і з підвищеною інтенсивністю.

Отже, витривалість є одним із головних компонентів майстерності спортсмена бойового хортингу. Засоби для розвитку витривалості у спортсменів різноманітні і включають вправи, що забезпечують розвиток спеціальної витривалості, такі як змінний біг, перекидання набивного м'яча в пересуванні, вправи з еспандерною гумою, а також вправи на координацію, швидкість, точність.

Вправи на мішку забезпечують розвиток спеціальної витривалості, часті вибухові дії в нанесенні серії ударів – це швидкість, точність і сила ударної техніки спортсмена. Особливу увагу при вихованні спеціальної витривалості необхідно приділяти багаторазовому відпрацьовуванню прийомів кидкової техніки бойового хортингу, які максимально часто застосовуються під час проведення сутичок.

14. Методика розвитку спритності (координаційних здібностей)

Спритність – здатність створювати нові рухові акти, рухові навички, швидко переключатися з одного руху на інший при зміні ситуації, виконувати складнокоординаційні рухи. Спритність і координація близькі за змістом. Найбільш повно вони формуються до 15–17 років.

Критеріями спритності є: координаційна складність, точність рухів і швидке їх виконання, здатність до статичної та динамічної рівноваги. В основі цих здібностей для спортсмена бойового хортингу лежать явища екстраполяції, хороша орієнтація під час проведення сутички, передбачення можливої майбутньої ситуації сутички, швидка реакція на рух суперника, високий рівень лабільності та рухливості нервових процесів, уміння легко управляти різними м'язами та їх тонусом.

Спритність спортсмена бойового хортингу. Спритність – це здатність спортсмена бойового хортингу вибирати та виконувати потрібні рухові дії правильно, швидко, винахідливо, вміння координувати свої рухи, точно вирішувати раптово виникаючі рухові завдання. В основі спритності лежить координація рухових навичок. Спритний спортсмен уміло вибирає час і місце для рішучих ударних і кидкових дій, використовує положення захисту для контратак, своєчасно уходить від ударів супротивника та залишається невразливим.

Чим більше арсенал технічних засобів у спортсмена, тим легше він опановує та застосовує в сутичці нові рухи і дії, тим вище його спритність. Для прояву спритності спортсмен бойового хортингу повинен не тільки майстерно володіти технікою і тактикою, а й мати розвинені фізичні якостями, такі як швидкість, сила, координація, витривалість, гостро відчувати час і простір.

У сутичці бойового хортингу для успішного проведення ударних та кидкових дій і протидії їм необхідно виявляти спритність, розвиваючи здатність до швидкої та своєчасної зміни дистанції між суперниками. Це допоможе ефективно проводити удари, кидки та захищатися від них, а також успішно проводити контратакувальні дії.

Вибір технічної дії диктує взаємне розташування суперників, довжину дистанції, що їх розділяє. Крім того, суперники часто знаходяться поза дистанцією удару, тому необхідно приділяти увагу різним способам зближення та облудним діям. Створення умов, зручних для проведення кидка, також вимагає високого рівня спритності, яка штучно забезпечує реалізацію захвата при кидкових діях.

Досвідчений суперник активно перешкоджає появі такої сприятливої ситуації, що дасть можливість виконати результативний кидок, блокувальні дії, маневрування, нав'язування свого захвата з загрозою проведення прийому, тиснення тощо. Реалізація захвата і проведення кидка ускладнюються до того ж і нанесенням ударів противником. Тому для проведення кидків необхідно здійснювати зручний захват, ефективно захищаючись від ударів противника.

Логіка динамічних ситуацій сутички виключає технічний прийом із застосовуваного технічного арсеналу, якщо він не освоєний спортсменом в єдності з іншими діями, спрямованими на подолання перешкод з боку суперника при вирішенні конкретних епізодів сутички. При цьому координація рухів і спритність сполучається з силовими якостями спортсмена. Основний шлях у вихованні спритності – оволодіння новими різноманітними технічними і тактичними навичками та вміннями в різних ситуаціях сутички. Це призводить до збільшення запасу технічних прийомів і позитивно позначається на функціональних можливостях удосконалення спортивної майстерності спортсменів бойового хортингу.

Для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі сутички, застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово мінливу обстановку. Наприклад, у навчальній сутичці партнер змінює лівобічну стійку на правобічну або, ведучи сутичку на контратаках, раптово атакує з рішучим наступом. Виконання складних реакцій при раптово мінливих ситуаціях сильно стомлює спортсмена, тому в навчально-тренувальному процесі слід передбачати відповідні перерви для відпочинку.

З арсеналу загальнофізичних вправ для спортсмена бойового хортингу найбільш придатними є спортивні та рухливі ігри: гандбол, баскетбол, теніс, естафети тощо. Спортсмену треба вміти поєднувати пересування з атакувальними та захисними діями. За відсутності точної координації він не зможе активно діяти з різних положень, орієнтуватися при постійно збивальних факторах, швидко відновлювати втрачену рівновагу.

Розвиток координації. Існує безліч вправ для розвитку координації. Найбільш ефективними є вправи з партнером. Вправляючись у парах, слід вчитися діяти з усіх положень і прагнути створити під час захисту зручне вихідне положення для нанесення ударів у відповідь або проведення контркидка. Рівень координації визначається і в облудних діях, у швидких підходах до супротивника під час атак і випередження його дій своїми контратаками. Розвитку координації слід приділяти особливу увагу при початковій формі навчання: оволодінні технікою руху ударів руками та ногами, захистів, пересувань, поєднанні цих технічних дій.

Збереження рівноваги для спортсмена бойового хортингу під час сутички грає важливу роль. Спортсмен постійно пересувається по хорту: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні – невеликими кроками для кращої стійкості. Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції від суперника спортсмен не знаходився, якими б засобами не вів сутичку, він весь час намагається зберегти рівновагу, бо від неї залежить ефективність ударів, кидкової техніки і захисних дій.

Кожен спортсмен бойового хортингу завжди виробляє найбільш зручне для себе положення ніг, найбільш вигідний спосіб балансування масою тіла. Якщо у відповідальний момент сутички рівновагу порушено, то навіть при незначному поштовху спортсмен може впасти або, схибивши при поступальному русі вперед, провалитися. Чим досконаліше у спортсмена відчуття рівноваги, тим швидше вона відновлюється і тим меншою є амплітуда коливань. При навчанні і тренуванні треба систематично приділяти увагу пересуванням, діям в атаках і контратаках зі збереженням стійкої рівноваги. При виконанні вправ треба приділяти основну

увагу вдосконаленню здатності відновлювати втрачену рівновагу. До таких вправ відносяться збивання з площі опори в парах, ходьба і біг по колоді тощо.

Спритність спортсмена бойового хортингу залежить від почуття розслаблення та напруження м'язів, чергування їх під час проведення сутичок. Будь-який рух є результатом послідовного скорочення та розслаблення м'язів. Джерелом м'язової напруги можуть бути причини емоційного характеру, якщо спортсмен не впевнений у собі, відчуває страх перед супротивником, боїться своїми діями розкритися чи недостатньо володіє технічними засобами ведення сутички на тій чи іншій дистанції.

Коли дії спортсмена не досконалі, не автоматизовані, а він фізично не підготовлений до тривалого ведення сутички, то швидкість чергування розслаблення та напруження м'язів недостатня, внаслідок чого м'яз не встигає розслаблятися. Все це однозначно призводить до зниження спритності та погіршення рівня координаційних здібностей.

Чим більше глибина розслаблення, тим краще м'яз відпочиває. Автоматизм у чергуванні напруг і розслаблень при швидко змінюваних діях є основним для підвищення швидкості в нанесенні ударів, застосуванні кидкових атакувальних дій і захистів, збільшенні спеціальної витривалості, поліпшенні точності рухів, а, отже, й оволодінні навичками більш складних технічних дій.

Тренер має з'ясувати причину скутості дій спортсмена бойового хортингу і не зводити її тільки до технічних недоліків, шукати їх у психологічній підготовці і рівні тренованості, щоб знайти відповідні засоби та методичні прийоми для навчання розслабляти м'язи у процесі рухових дій. Разом з розслабленням слід домагатися свободи рухів, при яких спритні технічні дії спортсмена бойового хортингу забезпечать успішне проведення сутички.

Розвиток спритності. При підготовці спортсменів бойового хортингу необхідно розвивати спритність з самого початку спортивних занять, що дозволяє успішно освоїти надалі і вдосконалювати техніку виконання прийомів ударної та кидкової техніки. Під спритністю розуміється здатність спортсмена швидко опановувати руховими навичками, вдосконалювати і доцільно застосовувати їх відповідно з необхідністю.

Найбільш сприятливі умови для розвитку спритності є в дітей у підлітковому віці, оскільки організм у цей час дуже пластичний. Тому можна закласти основу для швидкого освоєння в більш старшому віці нових складних рухових навичок. Методикою бойового хортингу запропоновано враховувати кілька критеріїв спритності, що дають можливість кількісно визначати здатність до розвитку такої важливої фізичної якості, як спритність.

Характеристика координаційної складності рухового завдання. Рухове завдання, наприклад, кидок через спину та кидок через груди, може являти собою

різну складність. Якщо при виконанні кидка через спину потрібен прояв хорошої координації щодо підвороту на кидок з розворотом спиною до суперника, то при виконанні кидка через груди переважне значення має просторова координація при прогині у спині та розвороті тулуба у кінцевій фазі кидка при опусканні суперника на хорт. Отже, в цьому критерії важливі координаційно-моторні вимоги.

Точність виконання рухової дії. Рух буде точним, якщо його просторові, часові та силові характеристики відповідають поставленому руховому завданню. У спортивній практиці бойового хортингу тренери часто враховують лише факт виконання технічної дії (кидок виконано, не виконано; больовий прийом зроблено, не зроблено).

У дійсності ж виконання рухів важливо розглядати з точки зору необхідної доцільності та економічності. Висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу відрізняє висока економічність виконання прийомів, що, безумовно, можна розглядати як критерій спритності.

Час освоєння рухової дії. Для оволодіння необхідною точністю руху та для виправлення помилок потрібен певний час Особливо наочно це проявляється у підлітків, які тільки приступають до вивчення техніки прийомів бойового хортингу. Якщо підліток може виконати нову вправу зразу, то його слід вважати більш спритним, ніж його однолітків, які витрачають на це більше часу.

Юні спортсмени бойового хортингу повинні постійно опановувати новими навичками. Якщо цього не робити, то не буде поповнюватися запас рухів (арсенал прийомів), і тоді здатність до виконання різних технік під час сутички не буде вдосконалюватися. Нерідко юні спортсмени, освоївши базову техніку бойового хортингу і доводячи її виконання до автоматизму, не вдосконалюють свої навички в індивідуальному плані, в досить складних у технічному відношенні комбінаціях ударно-кидкової техніки, що в кінцевому рахунку значно знижує можливість ефективно розвивати спритність.

Для розвитку спритності корисні рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, різного роду стрибки, підйом штанги із затримкою в окремих позах, перенесення партнера різними способами тощо. Вправи для розвитку спритності краще виконувати на початку основної частини тренувального заняття, а рухливі та спортивні ігри слід проводити наприкінці заняття. Обсяг вправ для розвитку спритності в рамках одного тренування має бути незначний, але виконувати їх потрібно частіше.

Орієнтовний комплекс вправ для розвитку спритності

Перекати. Використовують як підготовчі вправи під час навчання; вони також виконують роль сполучного елемента між різними вправами. Виконують їх уперед, назад, вліво, вправо. Послідовність навчання.

1. З положення сидячи, лягти на спину та зробити перекат назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, потім зворотним рухом повернутися у вихідне положення. Повторити 5–6 разів підряд.

2. З упору присівши сісти в угрупованні та, послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною до лопаток, зробити перекат назад до торкання лопаток і, не затримуючись, зробити перекат вперед у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині зробити перекат вліво (вправо) до положення лежачи на животі, і навпаки.

4. З упору стоячи на колінах легким поштовхом лівої руки та ноги додати тілу рух вправо, м'яко виконати перекат через спину на ліву сторону в угрупованні і, не затримуючись, повернутися у вихідне положення (те ж у інший бік).

5. Зі стійки на колінах прогнутися якомога більше, подаючи таз вперед, додати тілу рух уперед. Послідовно торкаючись хорта стегнами, животом, спертися руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхнутися руками. Повернутися у вихідне положення. Те ж без допомоги рук.

Перекиди. Перекид вперед з упору присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись на лопатки, захопити гомілки, згрупуватися і виконати перекид.

Колесо з поворотом (переворот боком). Роблячи колесо з правої руки, ліву руку поставити вправо від прямої лінії ноги, піднятися вгору, ноги з'єднати разом, різко повернути тулуб вправо животом і руками, відштовхнутися руками і зістрибнути на обидві ноги якомога ближче до рук.

Стійка на лопатках. В. П.: лежачи на спині, руки внизу, долоні повернути до підлоги. Підняти ноги до тазу вгору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під поперек.

Стійка на голові з опорою на руки. В. П.: упор присівши. Одну ногу відставити назад, головою впертися в підлогу попереду рук так, щоб між руками та головою утворився рівносторонній трикутник. Махом однієї ноги і поштовхом іншої вийти в стійку. Основна вага тіла має падати на руки.

15. Методика розвитку гнучкості

Гнучкість – здатність здійснювати рухи в суглобах із великою амплітудою, тобто суглобова рухливість. У теорії і методиці бойового хортингу гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату спортсмена, що визначає межі рухів ланок тіла. Здатність спортсмена виконувати рухи з максимальною амплітудою визначають як гнучкість тіла. Як рухово-координаційну якість, її також можна визначити як здатність спортсмена бойового

хортингу змінювати форму тіла, а також його окремих ланок, залежно від рухових завдань. Гнучкість знаходиться під значним генетичним контролем і в онтогенезі вимагає раннього розвитку.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу залежить від наступних показників: в'язкості м'язів; еластичності зв'язкового апарату; стану міжхребцевих дисків; стану кровотоку через м'язи; часу доби.

Розрізняють наступні види гнучкості:

активну (при довільних рухах) і пасивну (при розтягуванні м'язів зовнішніми силами);

загальну і спеціальну;

динамічну і статичну.

Найбільш ефективно гнучкість розвивається від 7 до 15 років.

Основу гнучкості як координаційно-рухової якості складають наступні компоненти: особливості будови суглобово-зв'язкового апарату; стан збудливості, розтяжка м'язів; ступінь м'язово-суглобової чутливості. Якщо м'язи з їх навколишньою тканиною володіють високим ступенем еластичності, відповідні їм суглоби здатні здійснювати рухи максимальної амплітуди. Якщо м'язи не розвинені, амплітуда руху суглобів скорочується. Ось чому без спеціалізованої підготовки ніколи не вийде сісти на шпагат відразу, без розігріву.

Розрізняють дві форми прояву гнучкості:

активна гнучкість характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки м'язовим зусиллям;

пасивна гнучкість характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил, наприклад: за допомогою партнера, обтяження тощо.

У пасивних вправах на гнучкість досягається більша амплітуда рухів, ніж в активних. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають «запасом гнучкості».

Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість – це рухливість у всіх суглобах, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою.

Спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність змагальної та спеціалізованої професійно-прикладної діяльності в бойовому хортингу.

Для спортсменів бойового хортингу спеціальна гнучкість пов'язана насамперед з рухливістю в тазостегнових суглобах, а також з рухливістю хребта, плечових і гомілковостопних суглобів.

Джерела гнучкості. Крім розтяжки м'язів, тобто м'язової еластичності, гнучкість тіла залежить від натягу зв'язок, керуючих рухливістю суглобів і від

сили м'язів. Щоб міцно утримувати суглоб у потрібному положенні, зв'язки мають бути до деякої міри напруженими. Занадто напружені зв'язки обмежують амплітуду рухів суглобів, але, з іншого боку, занадто розслаблені зв'язки не здатні утримати суглоб. М'язову силу слід нарощувати паралельно з розвитком гнучкості. Гнучкість розвивають за допомогою спеціально підібраних вправ. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки за активною, пасивною або змішаною формою виконання, але і за характером.

Вправи на розтягування розрізняють на: *динамічні*; *статичні*; змішані *стато-динамічні*. Прояв гнучкості залежить перш за все від анатомічної будови суглобів, еластичних властивостей м'язів і зв'язок, центрально-нервової регуляції тонусу м'язів. Чим більше конгруентність, тобто відповідність одна одній суглобових поверхонь, що з'єднуються, тим менше рухливість. Обмежує рухливість і такі анатомічні особливості суглобів, як кісткові виступи, що знаходяться на шляху руху суглобових поверхонь. Обмеження гнучкості пов'язане також зі зв'язковим апаратом: чим товще зв'язки і суглобова капсула і чим більше натягнення суглобової капсули, тим більше обмежена рухливість. Крім того, розмах рухів може бути лімітований напругою м'язів-антагоністів.

Тому прояв гнучкості залежить не тільки від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, форми та особливостей суглобових поверхонь, але і від здатності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються, з напругою м'язів, що здійснюють рух, тобто від досконалості міжм'язової координації. Чим більш розвинені і сильні навколишні до суглобу м'язи, тим менше рухливість, а чим більш еластичні м'язи, тим рухливість у суглобі вище. До зниження гнучкості може привести і систематичне або концентроване на окремих етапах підготовки застосування силових вправ, якщо при цьому в тренувальну програму не включаються вправи на розтягування.

Вправи на загальну гнучкість, наприклад, хребта досить прості: це різного роду нахили та повороти. Можна проводити їх стоячи з широко розсунутими ногами, тоді нахиляться треба буде так, щоб торкнутися підлоги руками, а з часом, коли позначаться опановані шпагати, ви дотягнетеся до підлоги і ліктями, а при нахилах у сторони тягніться чолом до коліна. Більшій глибині нахилів сидячи добре допомагає гімнастична палиця, пропущена під п'ятами. Такі нахили крім того непогано розвивають м'язи рук і черевного преса.

Гнучкість спортсмена бойового хортингу. Гнучкістю називають здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Незважаючи на те, що у спортивній діяльності в бойовому хортингу амплітуда рухів відносно невелика в порівнянні з гімнастикою, в систему фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу вправи на гнучкість слід вводити обов'язково, оскільки вони одночасно зміцнюють суглоби, зв'язки та м'язи, підвищують їх еластичність (здатність до розтягування),

що є дієвим засобом попередження м'язових травм. Гнучкість сприяє і швидкості скорочення м'язів, а це необхідно для своєчасного виконання ухилів, піднурень, поворотів тулуба тощо. Чим краще розтягуються м'язи, тим більша рухливість у суглобі, тим менший опір чинять м'язи-антагоністи. Попереднє розтягування м'язів збільшує силу їх скорочення. Крім того, вправи з великою амплітудою швидко нагрівають м'язи і готують їх до основної роботи. Тому в розминку спортсменів бойового хортингу слід включати і вправи на гнучкість.

Прояв гнучкості в той чи інший момент часу залежить від загального функціонального стану організму та від зовнішніх умов: добової періодики, температури м'язів і навколишнього середовища, ступеня стомлення. Зазвичай до 8–9 годин ранку гнучкість дещо знижена, проте тренування в ранкові години для її розвитку вельми ефективні. У холодну погоду, при охолоджуванні тіла, гнучкість знижується, а при підвищенні температури зовнішнього середовища і під впливом розминки – підвищується.

Втома також обмежує амплітуду активних рухів і розтяжність м'язово-зв'язкового апарату, але може сприяти прояву пасивної гнучкості. Гнучкість залежить і від віку: рухливість великих ланок тіла збільшується з 7 до 13–14 років і, як правило, стабілізується до 16–17 років, а потім має стійку тенденцію до зниження. Разом з тим, якщо після 13–14-річного віку не виконувати вправ на розтягування, то гнучкість може почати знижуватися значно раніше – вже в юнацькому віці. І навпаки, практика показує, що навіть у віці 35–40 років, після регулярних занять із застосуванням різноманітних спеціальних засобів і методів, гнучкість підвищується й у деяких спортсменів бойового хортингу досягає або навіть перевершує той її рівень, який був у них в юні роки. Тобто, гнучкість покращується з віком, досягаючи найбільшого розвитку, після чого якийсь час утримується на одному рівні, а потім поступово знижується.

Розвинена гнучкість надає рухам плавність, ефектність, легкість. У бойовому хортингу розтяжка ніг необхідна для проведення ударів ногами у верхню частину тіла, стрибків, технічних прийомів, що вимагають акробатичних навичок. При гарній гнучкості спортсмени легко сідають на шпагат. Гнучкістю визначається ефективність використання природної механіки тіла. Висококваліфіковані спортсмени бойового хортингу таким чином отримують можливість виконувати рухи з максимальною амплітудою, розвиваючи при цьому величезну швидкість і потужність.

16. Загальна програма практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки

Загальна фізична підготовка

Заняття бойовим хортингом припускають використання і фізичного навантаження практично всіх м'язів тіла. Отже, кожне тренування, що складається з активної фізичної діяльності, вкрай необхідно випереджати комплексом загальнорозвивальних вправ.

Загальнорозвивальні вправи виконують кілька найважливіших функцій:

прискорення обміну речовин в організмі готує різні фізіологічні системи до більш активної фізичної діяльності;

прискорення кровообігу та загострення чутливості нервової системи забезпечує підвищену рефлекторну збудливість;

різноманітні розтяжки підвищують гнучкість м'язів і збільшують рухливість суглобів;

розвивається сила основних м'язових груп і знижується ризик отримання травм, що дозволяє спортсменам бойового хортингу поступово переходити до вивчення все більш складних прийомів.

Для підтримки оптимального рівня фізичного розвитку спортсменів рекомендується проводити два–три інтенсивні тренування у тиждень. Дні інтенсивних тренувальних навантажень повинні чергуватися з днями легких практичних занять або відпочинку. Перед виконанням фізичних вправ, що містять різкі зміни напрямку руху, а також перед діяльністю, що передбачає фізичні контакти, рекомендується проводити щонайменше 10–15-хвилинну розминку. В першу чергу це стосується відпрацювання таких прийомів, як удари ногами з обертаннями і технік, що вимагають великих фізичних сил.

Загальнорозвивальні вправи

Стройові вправи. Шикування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання та змикання приставними кроками. Перешикування з однієї шеренги у дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід зі строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шикування спортсменів за ранками (кваліфікаційними ступенями). Спортивний етикет бойового хортингу як система цінностей у вихованні спортсмена.

Гімнастичні вправи без предметів. Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади. Стрибки в присіді, стоячи на зігнутих ногах, на місці, в русі, в

русі з обертанням. Махи ногами стоячи та лежачи, на спині, на животі. Елементи пластики в бойовому хортингу.

Вправи для формування правильної постави

Стоячи біля шведської стінки. На похилій площині. Лежачи на підлозі, на спині, на животі. Вправи на утримання вантажу на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету бойового хортингу.

Вправи для формування зводу ступні

Ходьба з різною постановкою ступні (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, линві, захват дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок, носки на підставці 5–8 см. Масаж зводу ступні.

Вправи зі скакалкою

Стрибки через скакалку на одній, двох ногах, перескоками. Стрибки через скакалку в парах. Стрибки через довгу скакалку. Забігання під обертову скакалку. Ходьба та біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичною палицею

Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили та повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік, палиця вертикально по осі, за спиною притиснута руками до спини. Стрибки через палицю.

Акробатичні вправи

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Перекид боком. Довгий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Переворот у ліву та праву сторону. Переворот з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки з трампліна та через гімнастичного коня.

Вправи з обтяженнями

Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання та розгинання рук на брусах із вантажем на поясі. Підтягування на перекладині з вантажем на поясі. Підйом тулуба з положення лежачи на спині на похилій площині з вантажем на грудях. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

Легкоатлетичні вправи

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг по пересічній місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску. Біг у воді (по стегна, по пояс).

Рухливі та спортивні ігри

Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігом, стрибками, акробатичними елементами. Естафети з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, гандбол, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.

Плавання

Плавання різними способами: кроль на грудях, на спині. Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м. Пірнання на дистанцію, та час.

Вправи для розвитку швидкості. Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину та у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час. Виконання вправ за 10 с із максимальною швидкістю: участь в іграх з великою інтенсивністю та обмеженням у часі. Виконання вправ за зоровим, слуховим, тактильним сигналом (подразником).

Вправи для розвитку витривалості

Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 с, 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік бойового хортингу, блоків, ударів, захватів, кидків, прийомів партеру.

Імітаційні вправи

Відпрацьовування форм бойового хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів і блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів, піднурень. Виконання імітаційних підворотів на кидки.

Дихальні вправи та вправи на розслаблення

Вправи на зняття напруги у різних групах м'язів (потряхування, поколочування, погладжування та розтирання).

Вправи на відновлення подиху та серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, дихання із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній точці. Релаксація.

Вправи на розвиток гнучкості

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості, в парах і на снарядах із використанням ваги тіла. Обертання кінцівок із різною амплітудою. Повороти та нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні та акробатичні вправи, що потребують підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах, упор головою в хорт, борцівський міст (рух уперед, назад у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи, на руках. Елементи розтягувань і самомасажу.

Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей

Згинання та розгинання рук в упорі (стоячи; лежачи; ногами, впертими на стіну; у стійці на руках; від спинки стільця, гімнастичної стінки). Присідання: на

двох і на одній нозі; з партнером на плечах; зі штангою; з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба у напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на перекладині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші бойового хортингу. Сутичка із сильним суперником, важким суперником тощо.

Вправи з партнером

Ходьба та біг із партнером на плечах. Нахили з партнером, висячім на шиї (тільки для старшої групи спортсменів). Нахили та повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією та двома руками, сидячи і стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, пояс), «Двобій півнів», «Двобій вершників».

Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи та сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера. Імітації ударів руками та ногами з партнером. Відпрацювання елементів базової техніки бойового хортингу з допомогою та супротивом партнера.

Вивчення та вдосконалювання техніки і тактики бойового хортингу

Стійки та позиції

Стійка етикету, середня позиція етикету, нижня позиція етикету сидячи на гомілках, нижня позиція етикету сидячи на підлозі, бойова стійка (лівобічна, правобічна), фронтальна стійка, перехідна позиція, низька атакувальна стійка. Верхня базова позиція партеру (верхом на супернику). Нижня базова позиція партеру (захват ногами за тулуб суперника знизу), напрацювання зміни позицій відносно дій суперника.

Пересування в стійці та партері

В лівобічній, правобічній стійці: скорочення, розірвання дистанції (варіанти підскоків, відскоків); приставним кроком вперед, назад; у перехідній стійці (підхід, відхід); кроком вперед, назад (підхід, відхід), в бік лівою, правою ногою; зміна стійки (на місці, набіганням); відхід з лінії атаки, (лівою, правою ногою), стрибком уперед.

У фронтальній стійці: кроком вперед, назад; приставним кроком у бік (вліво, вправо); в перехідній позиції в бік; відхід з лінії атаки зміщенням (відскоком); стрибком вперед, назад.

В партері: колінним кроком вперед, назад, в сторону, перекатом на бік, на спину, повним перекатом на 360° (вліво, вправо), перекидом на спину.

Напрацювання пересувань: підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересування обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Пересування з обертанням зі

зміною ніг і технікою ніг. Пересування з одночасною технікою ніг, рук. Перехід зі стійки у партер і навпаки. Пересування в партері.

Ударні та блокуючі частини

Руки: кулак, перевернений кулак, відкрита долоня, ребро долоні, передпліччя, лікоть, плече.

Ноги: подушка ступні, ребро ступні, підйом ступні, п'ята, гомілка, коліно, таз.

Ударна та блокувальна техніка рук

Блоки: верхній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), середній блок внутрішній і зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний), бічний блок передпліччям верхній і середній (підставка), ліктьовий середній блок внутрішній та зовнішній, схресний блок (верхній, середній, нижній), прихоплювальний блок внутрішній і зовнішній, зап'ястна та долонна підставка.

Удари: прямий у голову, груди, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), бічний у голову, тулуб, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), знизу в голову, тулуб (вертикальним, перевернутим кулаком), розкручуванням у голову (з підходом, відходом), відкритою долонею в груди, плече, тулуб, ребром долоні в тулуб, плече, стегно, ліктем прямий, бічний (у груди, плече, стегно), ліктем (знизу, зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно), ліктем із розворотом у тулуб, плече, прямий двома руками в голову, удар по блоку, пробивання блоку, удар у стрибку прямий, бічний, знизу в голову.

Ударна та блокувальна техніка ніг

Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно, блок коліном від бічного удару ногою в тулуб, блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна, внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб, накладка ступнею на упередження бічного удару ногою в стегно.

Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову), прямий удар ногою (в тулуб, голову), бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову), бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову), сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) вперед і в сторону, задній удар ногою (в тулуб, голову), внутрішній і зовнішній круговий удар прямою ногою (в стійці та у стрибку в голову, на місці та в русі, в розвороті), внутрішній і зовнішній удар ногою зверху в голову, зворотнокруговий удар ногою (в стійці та у стрибку в стегно, тулуб, голову); удари в стрибку: прямий удар ногою, бічний удар ногою, сторонній удар ногою (в тулуб, голову), удар по опорній нозі.

Робота тулубом

Захисні дії: уклін тулубом у бік від удару, відхил тулуба назад, нахил тулуба під ударну руку, піднурення під удар.

Атакувальні дії: удар-поштовх тулубом, плечем (вибивання з рівноваги), удар-поштовх тазом, стегном (вибивання з рівноваги), обтяження тулубом у партері.

Захвати та звільнення від них

Прямий захват руки, прямий захват передпліччя, прямий захват ноги (за стегно, гомілку) однією рукою, захват за шию, прямий захват обох ніг, захват руки під плече, захват протилежної руки (за передпліччя, плече), захват протилежної ноги (за стегно, гомілку), захват тулуба двома руками, захват тулуба позаду просмикуванням руки, захват за шию і тулуб (діагональний захват), захват шиї передпліччями в замок, (звільнення від захвата шиї), захват обох передпліч рук, захват руки з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват ноги з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват кисті, захват ступні в партері, прямий захват руки і тулуба (спереду, збоку, ззаду), прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду), захват тулуба ногами в замок (у стійці, партері).

Кидки в стійці:

кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки та шиї);

кидок через плече, спину захватом руки (зі стійки, з колін);

підніжка: передня, задня, бічна;

підсічка: передньої ноги усередину, передньої ноги назовні, бічна підсічка у такт кроків;

кидок захватом двох ніг;

кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;

кидок упором ступнею у живіт;

зачеп: ноги з середини; ноги зовні; ноги з середини із захватом опорної ноги;

кидок переворотом через спину – (млин) зі стійки, з колін;

кидок прогином (захватом за тулуб, захватом за тулуб і руку);

кидок переворотом за одну ногу;

кидок скручуванням захватом руки;

кидок підбивом двох ніг – «ножиці»;

кидок розгинанням зачепом ноги зсередини;

підхват під дві ноги захватом руки та шиї, руки і тулуба;

підхват під одну ногу захватом руки та шиї, руки і тулуба.

Техніка партеру

Захисна:

вихід із нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки та перекатом;

вихід із нижнього у верхнє положення партеру прогином борцівського моста;

звільнення від утримань, больових і задушливих прийомів.

Атакувальна:

а) утримання:

утримання за шию та руку;

утримання за шию і тулуб;

поперечне утримання;

зворотне утримання захватом шиї і тулуба;

(Напрацьовування: звільнення від утримань).

б) больові прийоми на руку:

больовий прийом на ліктьовий суглоб прогином із захватом прямої руки між ногами;

больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом прямої руки зворотним важелем зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на руку).

в) больові прийоми на ногу:

больовий прийом на гомілковостопний суглоб прогином, захватом ступні передпліччям;

защемлення ахіллового сухожилля;

важіль коліна.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на ногу).

г) задушливі прийоми:

задушливий прийом захватом шиї зверху;

задушливий прийом захватом шиї ззаду (передпліччям, передпліччям із замком);

задушливий прийом захватом шиї ногами в замок («трикутник»);

задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду;

(Напрацьовування: звільнення від задушливих прийомів).

Техніка роботи в парах

Обумовлені комбінації на один крок, на декілька кроків. Напрацювання атакувальних комбінацій у парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Відходи з лінії атаки

Скороченням дистанції. Відходом із лінії атаки. Відходом з обертанням. Відхід з контрдією.

Уклони тулубом. Відхили тулуба. Відходи з переходом у партер. Вихід із задушливого прийому.

Техніка сутички бойового хортингу

Обумовлена сутичка (один захищається, інший атакує та навпаки). Легка вільна сутичка з технікою рук. Легка вільна сутичка з технікою ніг. Сутичка на 50 %, на 80 % контакту та більше із застосуванням захисних засобів. Контрольна сутичка. Відбірна сутичка. Сутичка без кидків, сутичка із кидками. Імітаційна сутичка без партеру, сутичка із партером. Сутичка тільки у партері. Сутичка із важким, високим, низьким суперником.

Практичне вивчення та освоєння формальних комплексних вправ (форм) бойового хортингу

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без рахунку, із закритими очами, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм у незнайомих місцях. Змагальний показ форм.

Прийоми самозахисту та прикладного розділу бойового хортингу

Звільнення від захватів: зап’ясть рук, одягу на руках, шиї та одягу на грудях, тулубу попереду, позаду, ззаду ліктьовим способом за шию, ноги. Звільнення від задушливих атак.

Заклад рук за спину піднуренням, замком. Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на противника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападника. Захист предметами побуту (сумкою, портфелем, парасолькою, верхнім одягом, стільцем, книгою). Дії в обмеженому просторі. Дії проти двох і більше нападників. Дії проти озброєного противника.

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стільцем.

Зв'язування, удушення, утримання та контроль, конвоювання та транспортування нападника.

Планування навчально-виховного процесу

Планування системи підготовки спортсменів проводиться з метою упорядкування всіх методів і розділів підготовки, досягнення максимального ефекту від роботи педагогічного складу закладу з тими, хто навчається у спортивних секціях бойового хортингу.

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

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

систему контролю за реалізацією програм підготовки;

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

Перш ніж приступити до безпосереднього впливу на спортсмена, тренеру з бойового хортингу необхідно: визначити вихідний стан спортсмена (рівень фізичної, технічної, психологічної підготовленості); спланувати (спрогнозувати) конкретні параметри того стану, при якому кожен спортсмен буде здатний показати необхідний результат (в тренувальних, оздоровчих, виховних, змагальних заходах або при виконанні контрольних нормативів); на основі порівняння характеристик вихідного та модельного стану розробити програму педагогічних дій на різні етапи занять.

Отримуючи в процесі взаємодії зі спортсменом бойового хортингу інформацію на основі даних педагогічного контролю про його проміжні стани, особливості діяльності учня в ході навчально-виховного, тренувального і змагального процесу, збивальні чинники, що негативно впливають на ефективність протікання навчального процесу, тренер-викладач і, частково, самі спортсмени мають можливість вносити корективи до системи педагогічних дій та навчальної програми.

Відповідно до вищенаведеної системи, планування та контроль у процесі підготовки спортсменів бойового хортингу включають:

аналіз і оцінку особливостей певного контингенту учнів;

прогнозування різних кількісних показників моделі потрібного стану спортсменів;

розробку системи педагогічних дій від окремих занять до великих циклів занять з урахуванням основних закономірностей теорії і методики бойового хортингу, практики навчання і спортивного тренування;

систему методів педагогічного контролю.

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

планування має бути цілеспрямованим, що передбачає чітке визначення кінцевої мети навчально-виховної та спортивної роботи зі спортсменами;

планування має бути перспективним, розрахованим на певну кількість років;

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

планування має бути всебічним і охоплювати весь комплекс завдань (навчально-тренувальних, освітніх, оздоровчих, виховних), що повинні вирішуватися у процесі фізичного виховання спортсменів бойового хортингу;

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

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

документи планування повинні бути відносно простими, за можливістю не дуже трудомісткими, наочними, доступними та зрозумілими як для тренерів-викладачів бойового хортингу, так і для самих спортсменів.

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

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

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

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

У технології планування можна виділити наступні основні операції:

визначення кінцевої цільової функції плану та проміжних завдань підготовки;

визначення програмно-нормативної основи досягнення кінцевої мети і проміжних завдань;

визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок;

визначення основних сумарних параметрів навчальних і тренувальних навантажень;

розподіл усіх навантажень у часі.

Особливості та умови виконання кожної операції планування

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

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

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

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

Всі параметри фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу поділяються на наступні основні групи:

параметри величин (обсяг та інтенсивність);

параметри спеціалізованості (специфічні та неспецифічні навантаження);

параметри спрямованості (аеробні, аеробно-анаеробні, анаеробні гліколітичні, анаеробно-алактатні навантаження);

параметри координаційної складності.

Перераховані параметри фізичних навантажень дозволяють достатньо повно оцінити кількісний та якісний ступінь впливу кожної фізичної вправи на організм спортсмена. Вся складність цієї операції полягає лише у виборі оптимальних параметрів фізичних навантажень для конкретного контингенту учнів. Причому головну увагу слід приділяти параметрам величини навантажень, оскільки неправильний вибір обсягу та інтенсивності впливу може призвести до перенапруження та перенавантаження.

Це пов'язано з тим, що фізичне навантаження, будучи чинником зовнішньої сфери, чинить на організм спортсмена певні дії, що проявляються, перш за все, у зміні гомеостазу внутрішнього середовища організму. Проте, допустимий діапазон цих змін вельми невеликий. Тому в процесі виконання запланованих параметрів навантажень необхідно приділяти особливу увагу медичному та лікарському контролю стану спортсменів бойового хортингу.

Найбільш відповідальною операцією планування є розподіл навчального навантаження у часі. Від правильного здійснення цієї операції залежить, у цілому, успіх всієї роботи з підготовки спортсменів. Ступінь деталізації та конкретизації в розподілі фізичних навантажень залежить від тривалості етапу, на який складається план. Чим коротший етап, тим відповідальніше потрібно підходити до цього процесу. При цьому велику увагу слід приділяти розподілу фізичних навантажень:

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

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

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

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

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

Перспективне планування передбачає:

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

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

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

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

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

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

етап відбору та комплектування навчальних груп (2 місяці);

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

етап підготовки та виконання програмних вимог і контрольних нормативів із ЗФП та СФП (3 місяці). Підготовка на цьому етапі передбачає виїзд в оздоровчий табір та індивідуальну самостійну підготовку за завданням тренера на період літніх канікул.

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

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

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

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

У перехідному періоді (липень – серпень) вирішуються завдання:

зміцнення здоров'я спортсменів із проведенням різних оздоровчих, профілактичних і лікувальних заходів;

забезпечення активного відпочинку спортсменів;

створення основи для подальшої функціональної підготовки та розвитку фізичних якостей;

підвищення координаційних можливостей і рівня розвитку гнучкості.

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

Річний цикл у групах вищого рівня підготовки носить інший характер і пов'язаний з календарем заходів і специфікою навчально-тренувального процесу.

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

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

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

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

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

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

показники, що піддаються кількісному вимірюванню і характеризують усі види навантаження і стан спортсменів бойового хортингу: кількість днів і занять;

кількість навчально-тренувальних і фізкультурно-оздоровчих занять (у день, тиждень, місяць); загальна кількість часу роботи (у день, тиждень, місяць);

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

організаційно-методичні та виховні вказівки;

терміни заходів, контрольного тестування, медичних обстежень.

Облік навчально-виховної та тренувальної роботи здійснюється у журналі, де вказуються відомості про спортсменів, відвідуваність занять, пройдений матеріал, успішність і фізкультурно-оздоровчі та спортивні результати. Окрім цього тренер спортивної секції з бойового хортингу веде звітність в установленому порядку.

Форми організації навчально-виховного процесу

Заняття є основним структурним елементом навчально-виховного процесу з бойового хортингу. В окремому занятті як у самостійній структурній одиниці процесу підготовки можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної й інтегральної підготовки.

Заняття діляться за типом організації на урочні та позаурочні; за спрямованістю: на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та комплексні; за змістом навчального матеріалу – на теоретичні та практичні. Основна форма занять – практичні, які проводить педагог – тренер-викладач спортивної секції з бойового хортингу відповідно до розкладу занять. Структура практичного заняття складається з підготовчої, основної та заключної частини.

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

В основній частині заняття вирішуються його завдання.

Заключна частина заняття проводиться для того щоб організм спортсменів привести у стан близький до вихідного та створити умови для більш інтенсивного протікання відновлювальних процесів.

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

Навчальні заняття

На навчальних заняттях спортсмени засвоюють новий матеріал. Цей матеріал може бути пов'язаний із засвоєнням елементів техніки і тактики бойового хортингу. Особливостями цього типу занять є – відносно обмежена кількість знань, умінь і навичок, що засвоюються, широке використання контролю зі сторони тренера та самоконтролю за засвоєнням запропонованого матеріалу.

В основному навчальні заняття використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Навчально-виховні заняття

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

Тренувальні заняття

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

Навчально-тренувальні заняття

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

Контрольні заняття

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

Відновлювальні заняття

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

Модельні (змагальні) заняття

Модельні (змагальні) заняття – важлива форма інтегральної підготовки спортсменів до змагань. Програма таких занять будується у відповідальності до програми майбутніх змагань. Модельні заняття проводяться у період

безпосередньої підготовки до змагань, при високому рівні техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

В теорії і методиці бойового хортингу рекомендується розрізняти наступні форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

Індивідуальна форма занять

При індивідуальній формі занять спортсмени отримують завдання та виконують його самостійно.

Групова форма занять

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

Фронтальна форма занять

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

Вільна форма занять

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

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

Окрім занять, що регламентовані розкладом, спортсмени повинні кожен день, за винятком неділі, робити ранкову зарядку та самостійно виконувати індивідуальні завдання тренера-викладача щодо вдосконалення теоретичної, фізичної, тактико-технічної та інших видів підготовки.

Форми контролю

Основні необхідні форми контролю включають у себе:

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

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

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

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

виконання програми атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені бойового хортингу – ранк (для підготовлених і найбільш обдарованих спортсменів);

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

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ і елементів базової спортивної та прикладної техніки бойового хортингу після вивчення вимог навчальної програми у кожному навчальному році спортсмени складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється

виконання технічного елемента кожним спортсменом окремо.

Форми організації навчання та класифікація методів тренування в бойовому хортингу

Система навчання в бойовому хортингу об’єднує різноманітні форми організації діяльності, що забезпечують оптимальне вирішення тренувальних завдань, виховання і фізичного розвитку спортсменів бойового хортингу.

До них належать:

лекції, семінари і практикуми з бойового хортингу в спортивних залах, що сприяють систематизації та узагальненню знань, удосконаленню умінь і навичок, забезпечують фізичну підготовку, професійну орієнтацію та професійне самовизначення спортсменів бойового хортингу;

спортивні змагання, атестації та екскурсії, виїзди на природу, на виробництво, в музеї, що збагачують чуттєвий досвід і наочні уявлення, сприяють розвитку у спортсменів почуття любові до рідного краю, своєї Батьківщини;

навчальні конференції, які формують уміння самостійного критичного оволодіння матеріалом, і такі, що залучають спортсменів бойового хортингу до елементів дослідницької роботи;

консультації, групові та індивідуальні заняття, необхідні для надання допомоги спортсменам переборювати труднощі в освоєнні окремих навчальних тем, розділів програми, а іншим – в поглибленому вивченні знань з теорії і методики бойового хортингу;

заняття з фізичного виховання у закладах освіти;

факультативи, гуртки, секції, клуби, які диференціюють навчання згідно зі схильностями та інтересами спортсменів, а також з урахуванням особливостей регіону, можливостей профільної спортивної секції і тренерів з бойового хортингу.

Важливу роль у системі навчально-тренувальної роботи зі спортсменами бойового хортингу відіграють співбесіди, заліки, відкриті тренування, що допомагають розширити можливості навчально-тренувального процесу з метою розвитку індивідуальності, обдарувань, здібностей та інтересів спортсменів.

Методи навчання в бойовому хортингу

Метод навчання в бойовому хортингу – спосіб упорядкованої взаємопов'язаної діяльності тренера і спортсменів, спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

Деталі педагогічного методу, окремі кроки в такій тренувальній або пізнавальної роботі зі спортсменами бойового хортингу, що відбувається у разі застосування певного методу – педагогічний прийом. Наприклад, розповідь – це метод навчання спортсменів; повідомлення плану розповіді – прийом активізації

уваги учнів, що забезпечує систематичність сприйняття спортсменів бойового хортингу при наданні (викладанні) певної інформації під час заняття.

Оснащенню навчального процесу, його вдосконаленню сприяють засоби навчання. Під засобами навчання в бойовому хортингу прийнято розуміти відеоматеріали з епізодами сутичок, навчальні та методичні посібники й інші джерела навчальної загальної та спеціальної спортивної інформації, за допомогою яких тренер вчить і тренує, а учень вчиться і тренується.

Класифікація методів навчання в бойовому хортингу

Методи в дидактиці бойового хортингу можна характеризувати як методи навчання і тренування. Відповідно, є два види класифікацій за різними ознаками: *навчальна* і *тренувальна*.

Методи за характером навчально-пізнавальної діяльності:

пояснювально-наочний (репродуктивний) метод;

метод викладу матеріалу як проблеми;

частково пошуковий (евристичний) метод;

дослідницький метод.

Методи за характером тренувальної діяльності:

метод вивчення і освоєння нових знань та вмінь;

метод закріплення освоєних знань і вмінь;

метод контролю знань і вмінь.

Методи навчання за джерелом знань:

словесні;

наочні;

практичні.

Характеризуємо детальніше методи за останньою класифікацією.

Словесні методи. У бойовому хортингу слово – основне джерело інформації для спортсменів. Розповідь тренера, пояснення особливостей техніки і тактики бойового хортингу, повідомлення знань у вигляді оповідання, побудованого з урахуванням мети, змісту, вікових та індивідуальних особливостей спортсменів, застосовується в групах початкової підготовки (молодші школярі 1–4 класи), спортсменів бойового хортингу середнього шкільного віку (5–9 класи), старшого шкільного віку (10–11 класи – 16–17 років) закладу загальної середньої освіти або закладу вищої освіти на першому та другому курсі (віком від 18 до 20 років), рідше у старших студентів на третьому і четвертому курсі (віком від 21 до 25 років). Вік спортсменів зазначено орієнтовно, оскільки за формальних причин до закладів вищої освіти на навчання вступають особи різних вікових категорій.

Лекція. Проводиться переважно для старшої групи учнів. Методика навчальної лекції вимагає, щоб тренер дав спортсменам можливість записувати відповідний матеріал.

Бесіда – подання інформації у вигляді діалогу тренера зі спортсменами щодо комплексу питань за темою. Види бесіди: вступна; з вивчення нового матеріалу; що закріплює знання; контрольна.

Дискусія – обговорення у вигляді висловлювань спортсменів, що відображають різні погляди на проблему.

Переваги словесних методів: розвивають мовлення, мовно-логічне мисленням, за допомогою дискусії формується самостійність, пізнавальна активність спортсменів бойового хортингу.

Недоліки: небезпечність відриву інформації від практики тренувань.

Наочні методи. Джерелом знань є образ, наочне уявлення об'єкта вивчення у вигляді схем, таблиць, малюнків, моделей, приладів.

До наочних методів належать:

ілюстрація;

демонстрація.

Ілюстрація – показ і організація пізнавальної діяльності на основі статичного об'єкта, що експонується для спортсменів.

Демонстрація – показ динамічних моделей, комбінацій прийомів, що дають спортсменам бойового хортингу змогу спостерігати певні процеси, вимірювати їх, виявляти їхні сутнісні властивості.

Наочні методи передбачають сприйняття предмета вивчення, формують уявлення про нього, створюють умови для освоєння істотних характеристик спостережуваного явища, не обмежуючись зовнішніми, несуттєвими рисами.

Практичні методи. Практична діяльність спортсменів бойового хортингу не тільки забезпечує закріплення і застосування знань, але і формує досвід, сприяє інтелектуальному, фізичному і моральному розвитку учнів. Насамперед до практичних методів належать різні вправи.

Вправа – багаторазове виконання навчальних дій з метою відпрацювання умінь і навичок.

Вимоги до вправи:

з'ясування спортсменом цілей, операцій, результатів;

виправлення помилок у виконанні;

доведення виконання до ступеня, що гарантує стійкі результати.

Вибір методів навчання в бойовому хортингу

Вибір методів навчання здійснюється тренером з бойового хортингу на основі дидактичних і методичних знань, практичних умінь. Існує три підходи до визначення методів навчання на тренувальному занятті.

1. Стереотипне рішення – тренер з бойового хортингу діє за сформованими в його практиці звичками.

2. Рішення шляхом проб і помилок.

3. Оптимізоване рішення – спираючись на попередні знання, тренер з бойового хортингу керується переконаннями, щоб методи були адекватні меті та змісту навчання, темі заняття, рівню знань, здібностям, особливостям спортсменів бойового хортингу, можливостям, професійній підготовленості тренера, умовам і часу навчання.

Безперечно, вибір методів навчання є творчою справою тренера. Однак, кожен тренер обов'язково має перед вибором методу визначити мету і завдання заняття, розробити його зміст, вивчити досвід інших щодо проведення аналогічних занять.

Однобічне застосування методів навчання, наприклад, наочних, словесних або практичних, не забезпечує суттєвих результатів у навчально-тренувальному процесі. Застосування різноманітних методів навчання і тренування спортсменів бойового хортингу диктується також багатогранністю розв'язуваних у процесі навчання завдань, вимогою врахування психологічних особливостей спортсменів, рівнем їхнього розвитку. Водночас на певному етапі навчання може домінувати застосування якогось конкретного методу. Це свідчить про те, що йому відведено провідну роль в успішному вирішенні певного педагогічного завдання.

На даному етапі розвитку теорії, методики і практики бойового хортингу набуває великого значення пошук нових і реконструкція традиційних, добре відомих спортивній і педагогічній науці методів навчання, які могли б забезпечити підвищення ефективності навчання та тренування спортсменів.

До інноваційних методів навчання належать: ділові ігри, метод операційного навчання, метод мікровідкриття, метод синектики. Їх використання у процесі тренування приносить спортсменам бойового хортингу безсумнівний успіх. Однак, нові методи поки ще не отримали достатньо глибокого теоретико-методологічного обґрунтування.

Вибираючи і застосовуючи методи навчання, тренер повинен:

розуміти сутність методу навчання та обґрунтувати необхідність його застосування в навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу;

провести спостереження у секції бойового хортингу за різними заняттями і визначити, якими методами та прийомами краще користуватися для досягнення конкретної мети;

дати оцінку доцільності вибору та ефективності використання обраних методів навчання спортсменів бойового хортингу після їх застосування;

знати, які чинники визначають вибір обраних ним методів навчання, вміти перелічити їх, навести приклади нових можливих методів для підготовки спортсменів бойового хортингу.

17. Медико-педагогічні аспекти впливу спеціальних вправ бойового хортингу на організм спортсмена

Шляхи формування здорового способу життя випливають з розуміння його функціональної структури. Ключем до них можна вважати медичну активність, тобто діяльність людей, пов'язану зі своїм і громадським здоров'ям, спрямовану на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я, тобто позитивну медичну активність. Так можна визначати здоровий спосіб життя у практичному плані. У поняття «здоровий спосіб життя» входить подолання чинників ризику здоров'я і створення сприятливої обстановки, умов для зміцнення здоров'я, тобто розвиток тих індивідуальних і суспільних факторів, які беруть участь у формуванні здоров'я. Важливим важелем у цьому процесі є **медична активність**.

Отже, існують два напрями формування здорового способу життя:

створення, розвиток, посилення, активізація позитивних для здоров'я умов, факторів, обставин, по суті, формування потенціалу громадського здоров'я;

подолання, зменшення факторів ризику.

Обидва ці аспекти (напрями) взаємно пов'язані, але на практиці справа нерідко обмежується лише боротьбою з факторами ризику, які лежать на поверхні, досить добре відомі і вимірювані (зазвичай це великі фактори ризику). Набагато складніше створювати фактори здорового способу життя. Однак, ця проблема полягає не в розмежуванні цих аспектів, а в конкретних планах, програмах формування здорового способу життя, в їх реалізації, зокрема, через засоби, що набули широкого поширення, так звані програми здоров'я.

Дослідники науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, які вивчають проблеми здорового способу життя, у цьому напрямі запропонували ряд схем його структури і шляхів формування.

Вплив навколишнього середовища на здоров'я

В даний час накопичений великий науковий матеріал, який доводить безпосередній вплив цілого ряду чинників навколишнього середовища на здоров'я людини: клімат, погода, екологічна обстановка.

Цим питанням займається біометрологія (наука, що займається вивченням залежності самопочуття від погоди). «Сезонно» працюють і ендокринні залози: взимку основний обмін знижений через ослаблення їх діяльності; навесні і восени – підвищений, що позначається на нестійкості настрою.

На самопочуття впливає і зміна електромагнітного поля. У магнітоактивні дні загострюються серцево-судинні захворювання, посилюються нервові розлади, підвищується дратівливість, спостерігається швидка стомлюваність, погіршується сон. Встановлено, що сплески сонячної активності розігрівають зовнішні шари атмосфери Землі, змінюють їх густину і хімічний склад, могутні потоки

заряджених частинок і випромінення вторгаються в атмосферу. Від цього змінюється і сама погода, і реакція на її зміни у людини.

Екологічна обстановка також впливає на здоров'я людини. Здатність пристосовуватися до негативних впливів різна у людей з різним рівнем здоров'я, фізичною підготовленістю. У людей з більш високим рівнем фізичної підготовленості стійкість організму значно вище, ніж в осіб з низькою загальною фізичною підготовленістю.

Спадковість та її вплив на здоров'я

Фізичне і психічне здоров'я необхідно розглядати в динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини. Здоров'я багато в чому залежить від спадковості і вікових змін, які відбуваються в організмі людини у міру розвитку. Здатність організму чинити опір діям шкідливих чинників визначається генетичними особливостями адаптивних механізмів і характером їх змін. Генетиками доведено, що при сприятливих умовах пошкоджений ген може і не проявити свою агресивність. Здоровий спосіб життя та загальний здоровий статус організму можуть «приборкати» його агресивність. Несприятливі умови зовнішнього середовища майже завжди підсилюють агресивність патологічних генів і можуть спровокувати хворобу, яка б за інших обставин не проявилася.

Рівень здоров'я людини залежить від генетичного фону, стадії життєвого циклу, адаптивних здібностей організму, ступеня його активності, а також кумулятивного впливу факторів зовнішнього, в тому числі соціального, середовища.

Мотивація дітей та молоді до занять бойовим хортингом

Навчання спортсменів бойового хортингу навичкам раціональної рухової діяльності; кондиційного та координаційного тренування відбувається на основі анатомічних, фізіологічних та спортивних знань. Реалізація представлених завдань дозволяє підняти процес фізичного виховання засобами бойового хортингу на більш якісний рівень і можна вже говорити про фізкультурну освіту учнів. При цьому кожен учень отримує можливість у подальшому самостійно вдосконалювати свої індивідуальні здібності засобами бойового хортингу.

У навчальній дисципліні «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти до теперішнього часу переважно удосконалювалася фізична діяльність, і менше уваги приділялося культурі цієї діяльності. За останні роки виявляється погіршення здоров'я спортсменів. Факти говорять, що багато хвороб «молодіють».

Наприклад, якщо раніше підвищений артеріальний тиск зустрічався переважно у літніх людей, то зараз цим захворюванням страждає все більша кількість школярів і студентів закладів освіти. Все більше фіксується порушень в опорно-руховому апараті (порушення постави і плоскостопість), збільшення простудних захворювань. Ці та інші відхилення у стані здоров'я є наслідком

багатьох причин, у тому числі і зниження рухової активності на тлі навчальних перевантажень учнів і студентів.

Педагогу необхідно дуже точно і дохідливо роз'яснювати учням і студентам сенс, значення і зміст занять бойовим хортингом. У будь-яке завдання слід вкладати особистісний сенс і давати спортсменам можливість відчути результати їхньої діяльності, доводити до свідомості спортсменів необхідність тривалої і наполегливої праці для досягнення спортивних і оздоровчих результатів.

У спортсменів інтерес, як правило, народжують позитивні емоції, викликані процесом виконання вправ і прийомів бойового хортингу. Пробудженню у них інтересу до занять бойовим хортингом сприяє якісне проведення всіх форм занять в закладах освіти, гарне оснащення та естетичне оформлення матеріально-спортивної бази. Дуже важливою умовою виховання інтересу дітей та молоді до занять бойовим хортингом є посильні завдання, що забезпечують успішність процесу навчання. Формування інтересу до занять бойовим хортингом залежить також від атмосфери, яку забезпечує тренер, колектив викладачів. У цьому плані важливу роль відіграє особистий приклад тренера.

Велике значення при формуванні у спортсменів інтересу до систематичних занять бойовим хортингом мають узгоджені дії спортивної секції, закладу освіти і сім'ї. Значним мотивом для активізації всіх зацікавлених людей є оздоровчий вплив занять бойовим хортингом на молодий організм. При заняттях на фізкультурно-оздоровчих заходах слід уникати, монотонності, яка може притупити інтерес спортсменів. Можна застосовувати музику – вона володіє винятковою силою емоційного впливу, супроводжує рухи, впливає на підвищення якості їх виконання, поповнює виразність, ритмічність, чіткість, плавність, злитість.

Виразність і узгодженість рухів з музикою визначається зосередженістю сприйняття та емоційністю переживання спортсменами бойового хортингу художніх образів музичних творів, їх різного характеру. Така емоційна забарвленість сприйняття спортсменами характеру рухів, пов'язаних з музикою, удосконалює їх, надає їм енергійність або м'якість, великий розмах або стриманість, і в той же час сприяє їх свободі та невимушеності.

Одним з основних шляхів виховання позитивного інтересу є розуміння спортсменами бойового хортингу значення досліджуваного матеріалу. Учень на особистому досвіді має переконатися у нерозривному зв'язку придбаних знань з практикою, відчути їхню життєву значимість. Інший шлях – включення спортсменів до активної творчої діяльності шляхом підбору посильних, цікавих, досить різноманітних, нових за змістом або формою завдань, що спонукають до самостійного, активного роздуму. Важливо, щоб пізнання було пов'язане з позитивними емоційними переживаннями.

Функціональний прояв здоров'я у різних сферах життєдіяльності

Стан здоров'я відбивається на всіх сферах життя людей. Повнота і інтенсивність різноманітних життєвиявлень людини безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його якісних характеристик, які у значній мірі визначають образ і стиль життя людини: рівень соціальної, економічної та трудової активності, ступінь міграційної рухливості людей, прилучення їх до сучасних досягнень культури, науки, мистецтва, техніки і технологій, характеру і способів проведення дозвілля та відпочинку. У той же час тут проявляється і зворотна залежність: стиль життя людини, ступінь і характер її активності в побуті, особливо в трудовій діяльності, багато в чому визначають стан її здоров'я. Така взаємозалежність відкриває великі можливості для профілактики і зміцнення здоров'я.

Здоров'я впливає на якість трудових ресурсів, на продуктивність суспільної праці і, тим самим, на динаміку економічного розвитку суспільства. Рівень здоров'я і фізичного розвитку – одне з найважливіших умов якості робочої сили. Залежно від їх показників: оцінюється можливість участі людини в певних сферах трудової діяльності. Тому вже на етапі вибору спеціальності і виду професійного навчання об'єктивно виникає, ставиться і вирішується проблема психофізіологічної відповідності особистості конкретним видам професійної діяльності.

Потреба у здоров'ї носить загальний характер, вона властива як окремим людям, так і суспільству в цілому. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – все це показники загальної культури людини.

Адаптаційний потенціал спортсмена бойового хортингу та показники його здоров'я

Медико-біологічні показники здоров'я спортсмена. Людина як біологічна істота у своєму розвитку підкоряється законам біології, завдяки яким існує весь живий світ. Водночас, людина – це соціальна істота, вона взаємодіє з оточуючим середовищем, формує з іншими членами соціуму складну і багатогранну систему особистісних, суспільних, виробничих відносин. Біологічне, таким чином, ніколи не буває у чисто природному вигляді, адже воно опосередковується соціальним.

Стан здоров'я людини, як відомо, формується під впливом складного впливу соціально-гігієнічних факторів. З цієї точки зору і слід розглядати здоров'я людини як гармонійну єдність біологічного і соціального, як показник, що відображає соціальну сутність суспільства. Тому в житті людини, у формуванні її здоров'я очевидний глибокий взаємовплив соціального і біологічного.

Людина – унікальний витвір біологічної еволюції, розвиток якого обумовлений насамперед еволюцією культури. Свідомість людини формувалася конкретним для даного часу соціальним досвідом, який включав усі досягнення матеріальної і духовної культури. В основі культурної еволюції лежать соціальні закони передачі інформації від покоління до покоління, завдяки яким різко виросла влада людини над природою і відбувається безперервне прискорення суспільного розвитку. Однак, людина не перестає бути біологічною істотою, і це закріплено в її спадковості, записано в генетично значущих структурах дезоксирибонуклеїнової кислоти (ДНК). Адже ДНК є одним із двох типів природних нуклеїнових кислот, що забезпечує зберігання, передачу з покоління в покоління і реалізацію генетичної програми розвитку та функціонування живих організмів. Основною роллю ДНК в клітинах людини є довготривале зберігання інформації про структуру рибонуклеїнових кислот (РНК) і білків.

Співвідношення біологічного і соціального становить один з найбільш важливих аспектів у проблемі людини, при розгляді якого виникає певна складність, тому що біологічні особливості людини впливають на формування її особистості. Це стосується обдарованості, емоційності і, нарешті, здоров'я.

Але цей вплив біологічного створює тільки тіло, визначає ступінь інтенсивності тих чи інших рис особистості, він не стосується того якісного змісту свідомості, який характеризує людину як учасника соціально-історичного процесу. Соціальна сутність людини представлена її надбіологічною сферою, для передачі змісту якої людське суспільство виробило особливий, властивий тільки йому, спосіб успадкування цього досвіду, що передається іншими каналами, ніж генетична інформація ДНК.

Вивчення законів взаємовпливу біологічного і соціального в людині може набути істинно наукового значення тільки у світлі історико-біологічного методу. По суті, ми входимо у сферу невідомого, коли звертаємося до еволюції гомінід, яка має зовсім незвичайний характер, адже вона йшла під впливом не тільки біологічних, але й соціальних законів. Ми звертаємося до філософської загадки, дискусійний характер якої відчутний і в теперішній час: у чому сутність генетичної підготовки одного з видів тварин, яка забезпечила йому можливість вступати в якісно нову суспільну форму руху матерії?

У момент виникнення суспільної форми руху матерії з'явилася якісно нова форма зв'язку між поколіннями, виникла категорія соціальної спадкоємності. Ріст об'єму соціального (соціальна програма) вимагав генетичної еволюції мозку, в результаті чого почалася взаємообумовлена зміна соціального і біологічного. Було втрачене пристосувальне значення багатьох структур і функцій, що стало провідним фактором, який відрізняє людину від тварини. Спосіб адаптації тварин

залишається одним і тим же впродовж усього часу: якщо інстинкти більше не в змозі успішно справлятися зі змінами середовища – тварина гине.

Зміна параметрів факторів навколишнього середовища викликає в організмі людини також відповідні біологічні зміни. Завдяки процесам адаптації у здорової людини ці фактори до певних меж, у залежності від ступеня індивідуальної резистентності, дозволяють зберегти здоров'я. Адаптація залежить від сили дії факторів навколишнього середовища і від індивідуальної реактивності організму.

Критерієм ступеня адаптації є збереження гомеостазу (відносної динамічної постійності внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму людини і тварин, що підтримується механізмами саморегуляції в умовах внутрішніх і зовнішніх подразників) незалежно від тривалості дії фактора, до якого сформувалася адаптація.

Адаптація допомагає підтримувати стійке внутрішнє середовище організму, коли параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних. У цьому механізмі знаходить вияв автопластичність людського організму, здатність до зміни самих себе у відповідності до змінених умов, і це є об'єднуючим між людиною та іншими живими організмами. Але появу людини можна визначити як виникнення тієї точки у процесі еволюції, коли інстинктивна адаптація звелася до мінімуму.

Людина з'явилася з певними якостями, які відрізняють її від тварини: усвідомленням себе як окремої істоти; здатністю пам'ятати минуле, передбачати майбутнє і позначати предмети та дії символами; розумом для усвідомлення світу; уявою, завдяки якій вона виходить далеко за рамки своїх відчуттів; можливістю мобілізувати свої внутрішні сили на протидію несприятливим людському благополуччю соціальним умовам.

Таким чином, еволюція гомінід обумовлена адаптованістю і певними властивостями природи людини, які примушують її ніколи не припиняти пошук тих умов, що найбільш відповідають її внутрішнім потребам. Разом з тим, людина як свідома істота, здатна осмислювати добро і зло і, маючи свободу волі, діяти на свій розсуд у виборі мети своєї діяльності та засобів її досягнення. Людина, як об'єкт еволюції, усвідомила себе і стала, певною мірою, суб'єктом еволюції. Вона перетворилася зі «сліпого авангарду» в носія керованої еволюції, що дає насамкінець надію вирішити ті глобальні проблеми сучасності, які пов'язані з питанням виживання людини, а значить і її здоров'я.

Є підстави стверджувати, що людина, як біологічна істота, завершила свою еволюцію, бо її тіло далі помітно не змінюється. Не виключено, що за своїми індивідуальними здібностями та гостротою наш мозок досяг своїх органічних

меж. Нині еволюція заволоділа більш багатим та складним полем – духовною сферою.

Такий якісно новий тип еволюції неможливий без набуття і усвідомлення, осмислення прийняття як біологічної, так і культурної інформації, яка має специфічний характер і набуває домінуючого значення у сучасному суспільстві. Успіх людства, як в минулому, так і в майбутньому повністю залежить від накопичення ним адекватної інформації про оточуючий світ, саму людину, а також від правильної оцінки і переробки цієї інформації, здатності керуватися нею, передавати її іншим людям і наступним поколінням.

Ця позиція слугує вирішенню поставленої мети, тому що одержання знань про природу людини, правильної інформації про критичну ситуацію, в якій опинилося людство, є необхідною умовою формування онтозберігальної свідомості, здатної змінити поведінку і відношення людини до самої себе, до природи та інших людей. Біологічне і соціальне, котре реалізується в людині, в її діяльності, розвитку і світосприйнятті, має готувати людину до подальшого розвитку величезної життєвої програми, до формування нового мислення, що відповідає внутрішнім (духовним) потребам, фізичному благополуччю (біологічному здоров'ю) та уявленням про соціальний добробут.

Хвороби тіла людини тісно пов'язані з характерними порушеннями. Емоційні фактори беруть участь в етіології органічних захворювань, хоч ніякою мірою не є їх єдиною причиною. В ряді клінічних і експериментальних медичних досліджень робиться наголос на психічних факторах виникнення хвороби і стверджується, що у людини з вразливою органічною системою може розвиватися хвороба цієї системи під впливом будь-якого емоційного стресу.

Вчені виявили, що кожна конфліктна ситуація не проходить для організму безслідно. Навіть короткочасне нервово-емоційне збудження, незначне перенапруження, недоброзичливий тон або погляд, зневажлива або неввічлива відповідь ушкоджують організм, виснажують нервову систему, сприяють розвиткові багатьох захворювань.

Фізичні реакції на психічні емоції – одне з найпоширеніших повсякденних відчуттів. Людина боїться – її пульс стає частішим, дихання глибшим. Людина сердиться – обличчя її червоніє і м'язи напружуються. Людина відчуває відразу – мозок починає тремтіти. Розслаблюючись від напруження, людина зітхає. Ми спостерігаємо трагічну подію або переживаємо горе – наші слізні залози виділяють відповідний секрет: ми плачемо.

Суб'єктивні відчуття (страх, злість, відраза, радість, смуток тощо), таким чином, мобілізують винятково складні тілесні процеси, такі, як зміна сердечного ритму і циркуляції крові, дихання, діяльності шлунково-кишкового тракту, зміни у м'язовій системі і залозах. Усі ці процеси, в яких початкові

ланки загального ланцюга сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні – об'єктивно як зміни тілесних функцій, називаються *психосоматичними явищами*. Їх частково суб'єктивна, а частково об'єктивна природа привела до розповсюдженої помилки про протилежність фізіологічного і психологічного.

Сам факт того, що ці явища проходять в одному й тому ж організмі, інтерпретувався таким чином, що людина поділена на душу (психо) і тіло (сома). Вивчення та лікування людини розмежовувалося у двох напрямах, які віками залишалися ізольованими один від одного. До речі, наша ортодоксальна вітчизняна медицина традиційно виступає прихильником старої парадигми лікування людини, коли означені «психо» і «сома» розводяться по різних кабінетах і спеціалістах.

Як відзначалося вище, наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Але також добре нам знайомі й явища протилежного порядку, коли зміни фізіологічні впливають на нашу психіку. Отже, це двобічний рух. Людина вживає алкоголь, який змінює хімічний склад організму – і швидко реагує на це змінами настрою. Деякі стають агресивними і втрачають контроль над собою, інші стають сентиментальними і плаксивими. Седативні ліки впливають на людину фізіологічно – і, як результат, вона відчуває сонливість. Транквілізатори звільняють людину від емоційної напруги. Висока температура викликає стан марення.

Механізм впливу емоцій на органічні процеси в тих органах, які не керовані свідомо, полягає в тому, що організм відповідає на надзвичайні ситуації адаптаційними змінами у загальній фізіологічний структурі. Емоційний стан активізують фізіологічні функції, покликані підготувати організм до тієї ситуації, про яку сигналізують емоції. Наприклад, страх і гнів стимулюють кору наднирників, унаслідок чого адреналін активізує вуглеводневий обмін, так що починається посилене виділення цукру для підтримки енергії.

Кров'яний тиск і циркуляція крові змінюються так, щоб кров у підвищеній кількості надходила до тих органів, яким, можливо, доведеться вступати у боротьбу. Одночасно асиміляційні і резервні функції, такі, як перетравлення їжі або її засвоєння, пригнічуються: організм напружує всі свої сили, щоб подолати надзвичайну ситуацію, акумулює приховані резерви на домінуючій потребі і не може дозволити собі розкіш витрачати енергетичний потенціал на виконання ситуативних нежиттєзабезпечувальних процесів.

Хронічні емоційні перенапруження можуть викликати фізичні зміни, які виявляються як хронічні захворювання. Емоції можуть провокувати тривале скорочення і спазми порожнистих органів, змінюючи таким чином кровотік у них, викликаючи атрофію. Спазми можуть спричинити розширення стравоходу або гіпертрофії лівого шлуночка серця. Емоційна стимуляція ендокринних залоз

може викликати переродження тканини, як це відбувається при тиреотоксикозі, обумовленому психологічними факторами. Емоції грають причинну роль і в діабеті. Є припущення, що більшість випадків захворювання дванадцятипалої кишки має невротичне походження. Поглиблення наших знань дає можливість розуміти, що емоційні фактори мають, вплив на будь-яку хворобу, і їх вплив відчувається навіть у такому відомому органічному захворюванні, як туберкульоз.

Організм спортсмена бойового хортингу як єдина саморегульована біологічна система

Медична наука при розгляді організму і його систем виходить із принципу цілісності людського організму, що володіє здатністю до самовідтворення і саморозвитку. Це важливо для впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів бойового хортингу методик адаптації організму до тренувальних навантажень.

Організм людини розвивається під впливом генотипу (спадкової цінності), а також факторів, що постійно змінюються зовнішнім природним і соціальним середовищем. Цілісність організму обумовлена структурою і функціональним зв'язком всіх його систем, що складаються з диференційованих, високоспеціалізованих клітин, об'єднаних у структурні комплекси, які забезпечують морфологічну основу для найбільш загальних проявів життєдіяльності організму.

Фізіологічна регуляція процесів, що протікають в організмі, дуже досконала і дозволяє йому постійно пристосовуватися до мінливих впливів зовнішнього середовища. Всі органи і системи людського організму знаходяться в постійній взаємодії і є саморегулюючою системою, в основі якої лежать функції нервової та ендокринної систем організму. Взаємопов'язана і злагоджена робота всіх органів і фізіологічних систем організму забезпечується гуморальними (рідинними) і нервовими механізмами. При цьому провідну роль відіграє і центральна нервова система (ЦНС), яка здатна сприймати впливи зовнішнього середовища і відповідати на них, включаючи взаємодію психіки людини, її рухових функцій з різними умовами зовнішнього навколишнього середовища.

Відмінною рисою людини є можливість творчо й активно змінювати як зовнішні природні, так і соціально-побутові умови для зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності. Без знання будови людського тіла, закономірностей діяльності окремих систем, органів і всього організму в цілому, процесів життєдіяльності, що протікають в умовах впливу на організм факторів природи, неможливо правильно організувати навчально-тренувальний процес з бойового хортингу та ефективно застосувати засоби фізичного виховання спортсменів.

Навчально-тренувальний процес з бойового хортингу, фізичного виховання та підготовки спортсменів базується на ряді природничих наук. В першу чергу це анатомія і фізіологія.

Анатомія – наука, що вивчає форму і будову людського організму, окремих органів і тканин, що виконують будь-яку функцію в процесі розвитку людини. Анатомія пояснює зовнішню форму, внутрішню будову і взаємне розташування органів і систем організму людини.

Фізіологія – наука про закономірності функціонування цілісного живого організму.

Функціонально всі органи і системи організму людини знаходяться у тісному взаємозв'язку. Активізація діяльності одного органу обов'язково тягне за собою активізацію діяльності інших органів. Функціональною одиницею організму людини є **клітина** – елементарна жива система, що забезпечує структурну і функціональну єдність тканин, розмноження, ріст і передачу спадкових властивостей організму. Завдяки клітинній структурі організму можливі відновлення окремих частин органів і тканин організму. У дорослої людини кількість клітин в організмі досягає близько 100 трильйонів.

Система клітин і неклітинних структур, об'єднаних загальною фізіологічною функцією, будовою і походженням, яка складає морфологічну основу забезпечення життєдіяльності організму, називається *тканиною*.

З огляду на механізм обміну і зв'язку клітин з навколишнім середовищем, збереження і передачі генетичної інформації, забезпечення енергією, розрізняють основні типи тканин: епітеліальну, сполучну, м'язову і нервову.

Епітеліальна тканина утворює зовнішній покрив тіла – шкіру. Поверхневий епітелій захищає організм від впливу зовнішнього середовища. Даній тканині властивий високий ступінь регенерації (відновлення). До *сполучної* тканини відносять власне сполучну тканину, хрящову і кісткову. Група тканин організму, що володіють властивостями скорочуваності, називається *м'язовою* тканиною. Розрізняють гладку і поперечно-смугасту м'язову тканину. Поперечно-смугаста тканина скорочується за бажанням людини, гладка – довільно (скорочення внутрішніх органів, кровоносних судин тощо) *Нервова* тканина є основним структурним компонентом нервової системи людини.

Біологічне значення рухової активності

М'язова діяльність, здійснюючи взаємодію людини з навколишнім середовищем, дозволяє їй у процесі щоденного життя вступати в контакт з природними факторами, створювати матеріальні цінності, необхідні для найкращого пристосування до мінливих умов життя. У процесі зростання і розвитку спортсмен опановує різні рухові вміння і навички, які згодом служать основою для формування різноманітних трудових професійних навичок.

Оптимальна рухова діяльність сприяє розвитку рухових якостей сили, витривалості, швидкості, гнучкості і спритності, підвищує фізичну працездатність (обсяг, тривалість і граничну потужність роботи). В процесі філогенетичного розвитку рухова діяльність забезпечувала виживання біологічного виду. Сучасній людині рухові реакції необхідні для спілкування, вони є зовнішнім проявом трудового процесу і є одним з важливих місць в життєдіяльності організму.

Виконання прийомів бойового хортингу, фізичних вправ та інших видів рухів супроводжується функціональною активністю, яка викликає специфічні і неспецифічні психофізіологічні реакції. *Специфічні* реакції характеризуються покращенням функцій під час м'язової діяльності, підвищенням надійності всіх фізіологічних систем у вправах даного виду, оптимізацією балансу витрати і відновлення біоенергетичних і структурних резервів при рухах різної інтенсивності. Рухова активність людини є біологічним стимулом, що сприяє морфофункціональному розвитку організму, його вдосконаленню.

У процесі росту і розвитку активна діяльність скелетної мускулатури є одним з основних факторів, що викликають перетворення діяльності серцево-судинної і дихальної систем в процесі онтогенезу, підвищення робочих і адаптивних можливостей організму, що розвивається.

Рухова активність викликає і *неспецифічні* психофізіологічні реакції, які забезпечують стійкість організму людини до дії несприятливих чинників (іонізуюча радіація, токсичні речовини, гіпо- та гіпертермія, гіпоксія, інфекції, різні патологічні процеси). Оптимальна рухова активність сприяє адаптації організму людини до змін навколишнього середовища (клімату, часових поясів, умов виробничої діяльності тощо), довголіття, покращує здоров'я, підвищує як навчальну, так і трудову активність. Обмеження ж рухової активності різко знижує адаптаційні можливості організму і вкорочує життя.

Таким чином, рухова діяльність спортсменів, які займаються бойовим хортингом, у всіх її різноманітних формах є однією з найбільш потужних і життєво важливих функціональних систем людини.

Біологічний потенціал спортсмена та соціальні умови його здоров'я

Старіння людського організму – складова частина спадкової програми, процес «багатоповерховий» оскільки зміни відбуваються на всіх рівнях, як організму в цілому і окремих органів, клітин і навіть молекул. Оскільки основні механізми руйнування генетичного апарату клітин спрацьовують у певні терміни, їх назвали генетичним годинником життя і смерті. Старіння супроводжується атрофією багатьох специфічних клітин і функціональних одиниць. Так, у старих людей на 20–40 % зменшується кількість альвеол і нейронів, через що функції легень і нирок значно послаблюються. У людини 40–50 років і старшої гинуть і десятки тисяч нейронів.

Первинні зміни виникають у регуляторних генах, подальші ознаки старості розвиваються в структурних ланцюгах генетичного апарату. Взагалі ж усі вчені-геронтологи надають важливого значення у досягненні довголіття комплексові факторів (генетичних, соціальних, екологічних, психологічних, трудових).

В основі фізіологічних механізмів старіння – взаємодія різних рівнів біологічної організації в розвитку вікових змін кінцевого пристосувального ефекту. Виявилось, що завдяки внутрішньоклітинним і міжклітинним механізмам регуляції при старінні може підтримуватися певний рівень адаптації організму, його гомеостазу в умовах навіть значних вікових змін через механізми вітаукта.

Вітаукт – це конкретний процес, пов'язаний механізмами регуляції з віковим розвитком, зі старінням, який може бути визначений як адаптація, компенсація, відновлення, захист тощо.

Таким чином, віковий розвиток організму є результатом боротьби і єдності двох процесів – старіння і вітаукта. Взаємодія цих процесів визначає біологічний вік організму.

Мета геронтології – не тільки розробити об'єктивні критерії біологічного віку, які визначають темп, кількісні і якісні особливості вікових змін організму, але й виявити його зв'язок з конкретними механізмами процесів старіння і вітаукта.

Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння

Основні механізми старіння організму. Передусім це механізми, котрі зумовили закономірний зв'язок між старінням і структурно-функціональною специфікою клітин організму. Молекулярні механізми старіння клітин різних типів не універсальні. В одних клітинах первинні зміни спостерігаються в регуляції генома, в інших – в мембранних процесах, в енергетичному обміні і потім вторинно в геномі з наступними порушеннями в усіх ланцюгах життєдіяльності клітини.

Це встановлено, наприклад, для клітин гладенького м'яза, судин, нирок, кишечника, серцевого м'яза та серця. Важливе значення має системний принцип аналізу механізмів старіння, бо саме він дозволяє оцінити функціональну здатність, надійність, адаптаційні можливості всієї системи в цілому. З урахуванням системного принципу були проаналізовані вікові зміни регуляції кровообігу, дихання, гормональної забезпеченості організму, його рухової діяльності. Велика увага приділялась вивченню фізіологічних механізмів старіння центральної нервової системи, особливо гіпоталамуса.

Уявити в конкретному огляді конкретні механізми старіння неможливо, тому можна запропонувати розгляд цього питання на прикладі серця і нервової системи. Зміна характеру окислювальних процесів у старіючому серці, зрушення

в енергетичних перетвореннях призводить до підсилення гліколізу – анаеробного шляху перетворення вуглеводів.

Показано, що в старості в серці зменшується кількість глікогену, але збільшується кількість молочної кислоти. Зростає активність деяких гліколітичних ферментів. Посилення гліколізу може привести до накопичення недоокислених продуктів, зсуву окислювально-відновного потенціалу міокарда, що негативно впливає на функції серцевого м'яза.

Серцева недостатність у старіючому організмі обумовлюється як ступенем розвитку склерозу коронарних судин (їх ущільненням, зменшенням еластичності, потовщенням, звитістю) серця, так і станом кровозабезпечення центральної нервової системи (ЦНС), легень, усієї стінки периферичного кровообігу. Одним із об'єктивних показників старіння ЦНС є зменшення з віком нейронів. Структурні зміни в тілах нейронів, аксонах, дендритах і синаптичному апараті блокують передачу імпульсів; отже, пристосувальні властивості старіючих організмів різко погіршуються.

Загальні відомості про довголіття. Критерії віку

Знання механізмів старіння вже сьогодні дають можливість науково обґрунтувати напрям дослідів щодо пролонгації життя тваринних організмів, тобто мова поки що йде про продовження життя в експерименті. Отже, в його умовах при використанні різних геропротекторів (речовин, які попереджують розвиток старіння, а саме: антиоксидантів, вітамінів та інших активнодіючих речовин) вдалося продовжити термін життя різних тварин на 15–100 %. Але мета всіх досліджень – людина, її якісне довголіття.

Науці відомо, скільки років жили люди в різні віки, який середній термін життя зараз у різних країнах. Але який же вік людини, що відповідає її біологічним можливостям, тобто скільки років життя «асигновано» їй природою. Можна вважати, що видова тривалість життя людини не досягає 100 років і що мають місце популяційні варіації. Тому прийнята у міжнародній науці практика вважати довгожителями людей 90 років і старших розумна. У довіднику Гіннеса відомості про довгожителів не перевищують 130 років.

Мрії про життя 150 років і більше поки що нездійсненні. У всякому випадку, статистично масовий вихід за межі 100-річчя потребує не тільки покращення умов життя, а й перебудови генного механізму старіння. В даний час найвищі показники середнього терміну життя (74 роки для чоловіків і 78–80 років для жінок) досягнуті в Японії, Швеції, Франції і США. Середній термін життя – це інтегральний показник стану здоров'я нації. Ось чому необхідно аналізувати його динаміку в країні, що допоможе вжити певних заходів, пов'язаних із екологією, охороною здоров'я і праці, упровадженням раціонального способу життя і взагалі з соціальними аспектами.

В Україні має місце тенденція до зниження показників середньої тривалості життя, що пояснюється негативними соціальними і екологічними змінами, які значно погіршили здоров'я народу в цілому.

Весь фактичний матеріал, одержаний в експериментах для продовження життя, дозволяє зробити висновок про існування цілого ряду експериментальних підходів щодо збільшення терміну життя. Передусім, вивчення впливу дієтичних факторів, емоційного навантаження, рухової активності, інгібіторів біосинтезу білка, ентеросорбції, іонізуючого опромінення, температури та біологічно активних речовин на тривалість життя. Одним із головних завдань валеології є перенесення одержаних даних на людину з її складним соціальним середовищем і психічною діяльністю. Це дозволить використати внутрішні і зовнішні потенційні можливості людини з тим, щоб наситити її життя кількісно і якісно, зробити людину здоровою, благополучною, щасливою.

Формування у спортсмена культури здорового та безпечного життя

Одним із основних принципів охорони здоров’я в Україні, закріплених на вищому законодавчому рівні, є попереджувально-профілактичний характер медичної допомоги населенню. Значна увага до профілактики, як найбільш ефективної стратегії збереження здоров’я нації, обумовлена її дієвістю у попередженні багатьох захворювань, що підтверджено історичним досвідом суспільства та сучасними досягненнями медичної науки.

Упродовж останніх десяти років стан здоров’я населення України змінюється на гірше. Так, за даними опитування науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, яке проводилось у лютому 2020 року, було визнано, що:

«добрим» вважають своє здоров'я 17,8 % дорослих жителів України;

«дуже добрим» – 2,1 % респондентів;

«середнім» – 51,4 % респондентів;

«поганим» – 22,2 % респондентів;

«дуже поганим» – 6,5 % респондентів.

Таким чином, загальна сума негативних оцінок (28,7 %) перевищує відсоток позитивних (19,9 %) та домінуючою оцінкою є «середнє» здоров'я (51,4 %).

Також слід зазначити, що середній вік людини становить близько 60 років. Багато молодих людей втрачають працездатність, а низький економічний рівень не дозволяє їм отримати ефективне лікування. Помітна тенденція, до погіршення стану здоров’я молоді, що виявляється у зниженні функцій імунної системи, кількості захворювань, які раніше були характерні для людей старшого віку, поширенні екологозалежних патологій внаслідок аварії на Чорнобильській атомній електричній станції (ЧАЕС) тощо.

Погана обізнаність молоді про шкідливий вплив алкоголю, наркотичних речовин, куріння, захворюваності на інфекції, що передаються статевим шляхом та ВІЛ-інфікування ще більше погіршує стан здоров’я молоді. Все це свідчить про те, що період сьогодення характеризується демографічною кризою, адже здоров’я дітей та молоді нашої країни, запорука збереження генофонду і безпеки української нації. Вихід із цієї ситуації вбачається у підвищенні культури здоров’я, формуванні нової свідомості, коли людина буде ставитися до свого здоров’я як до найбільшої цінності. Цього можна досягти засобами освіти.

Показником рівня культури людини в тій чи іншій сфері є перш за все її вчинки. Якщо людина володіє певними знаннями про здоров’я і не втілює їх у своїй повсякденній діяльності, то хіба можна назвати її культурною? Адже ще дві тисячі років тому було проголошено, що віра без справ є мертвою. Про те, що одних лише знань недостатньо, щоб людина вела здоровий спосіб життя, свідчать множинні приклад із життя, наприклад, є багато лікарів, які курять, є наркологи, які зловживають алкоголем, – вони мають достатньо професійних знань про здоров'я і хвороби, але не ведуть здорового способу життя, а значить і не являються носіями культури здоров'я.

Принципи формування фізичної культури і основ здоров'я спортсменів бойового хортингу:

принцип природовідповідності, що передбачає врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів на основі вивчення їх потреб та інтересів, і організація у зв'язку з цим їхньої здоров'язберігальної діяльності;

принцип формування ціннісних установок учнів на здоровий спосіб життя, проходження якого забезпечує формування системи цінностей, мотивів і установок спортсменів бойового хортингу на здоровий спосіб життя;

принцип народності передбачає врахування національної бойової та оздоровчої культури, традицій і рідної мови;

принцип культуровідповідності (включення в культуру за допомогою спеціально орієнтованої і організованої здоров'ятворчої діяльності);

принцип орієнтації на саморозвиток культури здоров'я (визнання спортсмена суб'єктом процесу здоров'ятворчої діяльності);

принцип здоров'ятворчої активності (опора на активну особистісну позицію учнів спортивної секції бойового хортингу у формуванні здорового способу життя;

принцип інтеграції виховного впливу, проходження якого означає активну взаємодію всіх суб'єктів педагогічного процесу: тренерів, вчителів, батьків і учнів, спрямованого на забезпечення фізичного і психічного здоров'я кожного спортсмена;

принцип гуманності, заснований на визнанні індивідуальності кожного спортсмена, її фізичного, духовного, емоційного, соціального і морального розвитку, милосердя і підтримки в критичній ситуації. Проявляється це в підтримці особистості у прагненні до самовизначення, допомоги спортсмену в самореалізації в сім'ї, в закладі освіти, в оздоровчих, культурних, правових, соціальних, державних і громадських установах;

принцип соціальної відповідальності суспільства за реалізацію людини в творчості, придбання знань, задоволення в спілкуванні. Він виражається в створенні умов для розвитку обдарованих спортсменів, учнів фізично слабких, з відхиленнями в поведінці, учнів – сиріт, учнів – інвалідів, спортсменів – мігрантів, учнів, які страждають від жорстокого поводження і потребують піклування, та інших різних категорій.

Необхідно відзначити, що більшість з наведених вище принципів носять загальну спрямованість, проте кожен з них несе в собі і ряд специфічних особливостей формування культури здорового і безпечного способу життя спортсменів бойового хортингу, що дозволяє стверджувати, що їх сукупність може вважатися методологічною основою для реалізації завдання щодо організації навчально-виховного процесу та життєдіяльності учнів, що забезпечують збереження і зміцнення їхнього здоров'я, повноцінну освіту і розвиток.

Виходячи із проведеного теоретичного аналізу понять *культури* і *здоров'я*, ми побачили, що *культура здоров'я* є одним із аспектів загальної культури. Дане поняття дослівно означає шанування, створення світла здоров'я. Гарне здоров'я, дійсно, освітлює людині її життя, а хвороба в тому чи іншому ступені потьмарює його, обмежуючи її життєву свободу (існує навіть визначення, згідно якого, хвороба – це є життя, обмежене у своїй свободі).

Беручи за основу трихотомічну концепцію культури, у методиці бойового хортингу виділяється три ***основні складові культури здоров'я***: *філософію здоров'я, науку здоров'я* і *мистецтво здоров'я*.

Перша складова – філософія здоров'я – вміщує основоположні світоглядні принципи, на яких базується розуміння тих чи інших феноменів нашого буття і здоров'я в тому числі.

Друга складова – наука здоров'я – охоплює здобутки сучасних наук про людину та її здоров'я. Зокрема, безпосередньо сюди відносяться гігієна, валеологія, психогігієна, які представляють три великі галузі людської діяльності – медицину, педагогіку і психологію.

Третя складова – мистецтво здоров'я – не тільки має відношення до мистецтва у звичному художньому його розумінні (оздоровлюючий вплив якого на людину відомий протягом багатьох століть), а являє собою особливий вид мистецтва, особливу майстерність бути здоровим, зберігати і зміцнювати своє

здоров’я у складних умовах нашого існування, які досить часто суперечать нормам здоров’я через недосконаліть людського суспільства. Тобто, це є діяльнісний аспект, який невіддільно зв’язаний із розвитком почуттєвої сфери людини. Адже будь яке знання (філософське чи наукове) лише тоді буде реалізоване у вчинках, коли стане предметом стійкого почуття.

Культуру здоров’я спортсмена бойового хортингу можна розуміти як певну сукупність надбань теоретичного та практичного досвіду людства у галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я. А також – як певну характеристику конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті.

Розглядаючи культуру здоров’я спортсмена бойового хортингу за ієрархічним принципом можна виділити: *культуру духовного здоров’я*, *культуру душевного здоров’я* і *культуру тілесного здоров’я*.

Кожен із зазначених компонентів культури здоров'я є досить об’ємним за своїм змістом. На жаль об’єм даної статті не дозволяє провести більш детальний їх аналіз. Кожен із них може бути предметом окремого дослідження.

Підсумовуючи проведений теоретичний аналіз, присвячений феномену під назвою «культура здоров’я», сформулюємо визначення даного поняття.

Культура здоров’я спортсмена бойового хортингу – це складне синтетичне явище, яке тісно пов’язане з життям людського суспільства та діяльністю людей, відображає певний рівень розвитку людської свідомості, вміщує сукупність надбань теоретичного та практичного філософського, наукового, мистецького досвіду в галузі формування, збереження, зміцнення здоров’я спортсмена бойового хортингу.

Це також певна характеристика конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті задля досягнення стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її Духа, душі та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

Таким чином, принципи формування культури здорового і безпечного життя спортсменів бойового хортингу закладені у природній поведінці людини, яка прагне до ведення здорового способу життя, що приводить до таких висновків.

1. Культура здоров’я спортсмена бойового хортингу – це складне синтетичне багатогранне явище, яке тісно пов’язане з життям людського суспільства та діяльністю спортсменів, відображає певний рівень розвитку людської свідомості у галузі спортивного тренування, формування, збереження та зміцнення здоров’я.

2. Культура здоров’я має триєдину природу і вміщує такі складові як: філософія здоров’я, наука здоров’я і мистецтво здоров’я.

3. Культура здоров’я окремої людини за ієрархічним принципом включає: культуру духовного здоров’я і культуру тілесного здоров’я.

4. Високий рівень розвитку культури здоров’я є запорукою досягнення людиною стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її духа та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

Функції бойового хортингу у вихованні фізичної культури та основ здоров’я

Термін «здоровий спосіб життя» застосовується все частіше, але тлумачення його залишається неоднозначним. Найпростіше визначення здорового способу життя можна звести до того, що це все, що в поведінці і діяльності людей благотворно впливає на їхнє здоров'я. Однак сюди потрібно включити всі позитивні для здоров'я аспекти, види активності – спортивної, трудової, соціальної, інтелектуальної, освітньої, фізичної і, звичайно, медичної, які діють на благо індивідуального і суспільного здоров'я. Оскільки поняття «діяльність» є дуже широким і кожен вид діяльності може впливати на здоров'я, здоровий спосіб життя спортсменів бойового хортингу включає в себе всі елементи такої діяльності, спрямованої на охорону, поліпшення та відтворення здоров'я.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження і поліпшення, зміцнення здоров'я людей. Таке визначення може здатися аналогічним поняттю «охорона здоров'я», яке найчастіше кваліфікується як система суспільних і державних заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я населення (профілактики, лікування, реабілітації).

Дійсно, підстави для такого висновку є, оскільки охорона здоров'я – це діяльність державних, громадських установ, органів і організацій щодо забезпечення умов для охорони та зміцнення здоров'я населення (в тому числі матеріально-технічної бази, кадрів, наукових досліджень), а також сама діяльність установ, служб охорони здоров'я щодо охорони і поліпшення здоров'я населення. Охорона здоров'я є важливим, але не єдиним фактором здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя формує образ життя – всі його сторони і прояви, що позитивно впливають на здоров'я. Значить, немає такого виду, способу активності, діяльності, які б в своїх позитивних проявах не формували здоровий спосіб життя. Значить, у діяльності з охорони і поліпшення здоров'я населення, в гігієнічному вихованні потрібно враховувати різноманіття впливів, умов і факторів, що визначають характер і рівень здоров'я людини, групи людей і населення. Сучасне

природознавство розглядає людину як цілісний природний і соціокультурний феномен.

З цією метою необхідно виділити деяку частину зводу соціоприродних змін людини та проаналізувати їх як інтегральне утворення, нероздільну сукупність. В якості такої сукупності може бути виділена тріада вимірювань, що включає космопланетарний вимір (біосферно-ноосферний, занурений у космічне середовище світу), еволюційно-екологічний і, нарешті, вимір, що виражає стан людського здоров'я переважно на популяційному рівні. Дана тріада в цілому відображає фундаментальні нерозривні взаємозв'язки людини і навколишнього її космопланетарного світу. Сукупність соціоприродних вимірювань людини визначається, зокрема, наступними закономірностями організованості живої речовини.

По-перше, це взаємодія живої речовини з потоком сонячної радіації і переклад енергії останнього в пов'язану енергію форму живої речовини, які виступають як трансформатори космічної енергії; по-друге, дія двох біогеохімічних законів (законів Вернадського – Бауера), що обумовлюють максимізацію живими організмами біогеохімічної енергії в біосфері; по-третє, прояв принципу Реді (принципу заборони щодо абіогенезу), згідно з яким всі види земних організмів походять від інших.

Функції здоров'я популяцій, розраховані у відповідних коефіцієнтах (людино-годинах), параметри їх взаємодії і лімітування стосовно до даних екологічних властивостей середовища можуть служити показниками потенціалу екологічного здоров'я людини та соціально-трудового потенціалу суспільства.

Здоров'я людини багато в чому пов'язане з еволюційно-екологічними основами її психофізичної діяльності. Дослідження показали, що в сучасній популяції людей формуються і нові варіанти гено- і фенотипів людини. Морфотипи, які за старих часів розвивалися у відповідності з різними відносно постійними природно-екологічними і соціальними умовами, втрачають свої переваги. Ритми життя, урбанізація, міграція, сучасні біосферні та ноосферні екологічні зміни в цілому пред'являють до людей нові вимоги. Формуються генофенотипові властивості, які найбільш адекватно відповідають сучасним психофізіологічним і соціальним потребам життя.

Понад сто років тому видатний французький біолог і медик К. Бернар висунув ідею єдності здоров'я і хвороби та, по суті, обґрунтував вчення про гомеостаз. До думки про гомеостаз він прийшов на основі досвіду медицини і власних експериментальних спостережень. У лекціях про життя тварин і рослин в 1878 році Бернар узагальнив цей звід даних. Він стверджував думку про єдність здоров'я та хвороби.

Водночас, фізіологія хвороб, звичайно, містить в собі процеси, які можуть бути притаманні їм спеціально, але їх закони абсолютно тотожні з законами, які керують функціями життя людини в здоровому стані.

Таким чином, вчення про гомеостаз засновано на переконанні в єдності здоров'я і хвороби. Підтримка внутрішнього середовища як умова свободи життя – такий сьогодні прийнятий більшістю в якості істини принцип загальної патології. Ця ідея пронизує сучасні узагальнюючі рекомендації щодо загальної патології людини. Компенсаторно-пристосувальні реакції, що забезпечують гомеостаз, не є якимись особливими реакціями організму, а являють собою різноманітні комбінації його функцій, що розгортаються на тій же, що і в нормі, матеріальній основі, але що протікають, як правило, з більшою, ніж зазвичай, інтенсивністю і нерідко супроводжуються появою своєрідних тканинних змін.

Здоров'я і хвороба – це два якісно різних феномена, які можуть співіснувати в людині. Зокрема, можна висловити правильне твердження, що сам організм (його центральна нервова система) може бути організатором патологічних процесів. Це твердження є науково обґрунтованим результатами великої кількості експериментів. Організація (самоорганізація) патологічного процесу є організацією адаптивної програми в екстремальних, аварійних умовах середовища, а «патологія» є організованим варіантом життя (виживання) на основі видової програми пристосування виду. Ідеї такого роду присутні в роботах багатьох вчених світу.

У чому ж основне протиріччя і єдність феноменів здоров'я і хвороби? По-перше, людський організм, як і всі окремо живі речовини, є теленомічним, тобто цілеспрямованим. Кожна людина соціально-біологічно теленомічна за двома програмами безсмертя: у продовженні роду і в соціально-культурній активності. У звичайному житті в екстремальних умовах можливі відмови, мінімізація психофізіологічних функцій, що буде суб'єктивно і об'єктивно проявлятися в дискомфорті, в таких станах, які сама людина може зарахувати до категорії патології і хвороби.

По-друге, якщо людина має внутрішню психоемоційну установку на здоров'я у його звичайному, життєвому загальноприйнятому розумінні як вищу цінність і мету життя, то, як правило, ця людина уникає труднощів, високого ризику, напруженого пошуку боротьби. Сприйняття станів здоров'я і хвороби у таких людей буде іншим, ніж у тих, хто розцінює своє життя як шлях досягнення вищих соціальних цілей, і саме здоров'я в такому русі життя – як засіб. Людям з цією останньою установкою властива пасіонарність, подвижництво, творчий порив, шаленість пошуку, прагнення до досягнення вищих цілей. Фактично, бойовий хортинг виховує людей другого більш активного і прогресивного типу.

Таке спрямоване психоемоційне напруження, таку реакцію прийнято позначати як *реакцію Прометея*, відокремлюючи її від настільки невиправдано поширеної на будь-які хворобливі стани реакції стресу у людини. Реакція Прометея характеризується зміною порогів сенсорних систем внаслідок зміни психоемоційної установки так, що подразники, раніше хворобливі, патогенні, виявляються нейтральними, їх дія загальмовується. Приклади таких реакцій численні. Описано явища, коли реакція Прометея охоплювала все життя людини.

Є й цікаві приклади навіяної (наяву або під гіпнозом) фізичної або психоемоційної зниженої чутливості і, навпаки, нав'язаних самонавіюванням патологічних станів. Це лише окремо взяті явища. В цілому ж, зміна рівнів чутливості, реактивності організму постійно має місце у кожної людини протягом всього її життя.

В екстремальних умовах (у разі перевантаження, травми, інфекції, інтоксикації тощо) видова аварійна програма реалізується в тому, що істотно, іноді до можливого мінімуму, скорочується зовнішня робота, і всі резерви організму направляються на розвиток нових внутрішніх функціонально-морфологічних механізмів збереження життєздатності, виживання, одужання.

Організм людини перебудовує свою життєдіяльність в максимально закритому режимі. Вся ця перебудова на основі видової аварійно-адаптивної програми для даної людини, по суті, є необхідною для її залучення до процесу еволюційно-видового виживання (адаптації виду). Цей метод щодо адаптації спортсменів бойового хортингу до фізичних навантажень активно застосовується у процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації до виступу на важливих календарних змаганнях, чемпіонатах Європи і світу.

Природно, що відносно звичайної, здорової життєдіяльності така перебудова оцінюється як щось зовнішнє, як хвороба. Ясно, що це – нова якість життєдіяльності людини на основі видової адаптивної програми, яке справедливо називається адаптацією через хворобу. Тут термін «хвороба» відноситься до людини, до її життєдіяльності в звичайних умовах середовища, а поняття «адаптація» відображає більш масштабну закономірність видового гомеостазу.

Ймовірно, антропоекологічні погляди наших предків на те, що здоров'я і хвороба несуть різні якості життя, в своїй основі справедливі. Людина мало-помалу пристосовувалася до різних коливань зовнішніх умов, передаючи своєму потомству постійно наростаючу здатність пристосування, яка у значній мірі збільшується за допомогою знання і мистецтва, умінь і навичок, придбаних шляхом спостереження. Реакція організму на шкідливо діючі на нього впливи зовнішнього середовища і становить сутність хворого життя.

У роботах фахівців Національної федерації бойового хортингу України, українських клініцистів, патологів були намічені шляхи вирішення проблем

загальної патології, сформульовані основи бачення проблем гомеостазу, феноменів здорового і порушеного життя, зроблені спроби обґрунтувати розуміння здоров'я і хвороби як діалектичної єдності і протилежності.

При аналізі специфіки здоров'я у зазначеному відношенні слід чітко розмежовувати здоров'я окремої людини і здоров'я популяції. Здоров'я людини є динамічним процесом збереження і розвитку її соціально-природних, біологічних, фізіологічних і психічних функцій, соціально-трудової, соціокультурної і творчої активності при максимальній тривалості життєвого циклу. Здоров'я популяції, на відміну від цього, є процесом довготривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працездатності людського колективу в ряді декількох поколінь. Цей розвиток передбачає вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей людей.

Здоров'я популяції та індивіда є необхідною передумовою інтелектуального здоров'я людини, повноцінної реалізації її творчих можливостей. І навпаки, коли соціально-історичні умови перешкоджають повноцінному розвитку інтелектуального здоров'я, у високому ступені ймовірний такий негативний наслідок, як зниження загального рівня здоров'я популяції, виражене у показниках захворюваності і смертності, зростання хронічної патології тощо.

Для повного розуміння цієї проблеми необхідно говорити про три найважливіших функції популяційного здоров'я. У вимірних коефіцієнтах людино-годин ці три функції визначаються наступним чином.

Функція 1 – конкретна жива праця, або сукупність психофізичних витрат у процесі виробничої діяльності, які виробляються працюючими людьми всередині даної популяції.

Функція 2 – соціально-біологічне відтворення наступних поколінь, з якими пов'язане існування інституту сім'ї.

Функція 3 – виховання і навчання наступних поколінь, засвоєння ними сукупності знань, умінь і навичок, необхідних для успішної соціально-виробничої, творчої діяльності, для повноцінного відтворення наступних поколінь людей.

Комплексні науково-практичні заходи мають бути спрямованими на збалансований, взаємозалежний розвиток цих функцій, що забезпечує збільшення соціально-трудового потенціалу населення України, збереження і розвиток здоров'я людей. Фактично мова йде про розробку систем життєзабезпечення, які враховують специфіку різних у природно-екологічному відношенні територій. Адже, найбільше на світі люди хочуть мати гарне здоров'я. Здоров'я – це проблема номер один. Відмінно, але чи були спроби визначити, що ж все-таки означає здоров'я?

У 1947 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), заснована з ініціативи ООН, запропонувала коротке формулювання терміну «здоров'я». Здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального добробуту. Виявляється, кожна людина народжується на світ з певним запасом життєвої енергії, якою і визначається її життєва роль. Цей запас у людей різний.

Життєва енергія, яку ми отримали при народженні, подібна банківському грошовому внеску, який ми можемо витрачати за своїм бажанням, але який ми ніколи не зможемо поповнити. Тільки постійний контроль над її витратами допоможе нам розумно використовувати цей скарб. Коли організм людини переживає стан стресу, всі її життєво важливі системи піддаються перенапруженню, будь то серце, нирки, шлунок або інші органи. Вони виходять з ладу в залежності від того, який з них найбільш вразливий у кожної конкретної людини.

Спосіб життя значного відсотка пацієнтів, що звертаються до лікаря у віці до 60 років, які страждають серцевими нападами, названий вченими типом «А». Подібні особи схильні до суперництва і постійної поспішності. Іншими словами, їх спосіб життя такий, що вони знаходяться в постійному стані стресу. Ось чому за системою бойового хортингу тренувальні навантаження мають бути збалансованими відповідно до стану організму людини.

Багато хто вважає, що після того як органи спортсмена піддалися впливу підвищених тренувальних навантажень, надзвичайних подразників, відпочинок може їм повернути колишній стан і сили. Це не вірно. Експерименти науковців Національної федерації бойового хортингу України ясно показали, що кожний такий вплив залишає незгладимий слід, бо витрачені адаптаційні резерви не можуть бути відновлені. Спроба уникнути всіх форм стресу – не вихід з положення. Дослідження показали, що зменшення та скорочення періоду активності також веде до скорочення життя.

Марнувати життя, спалюючи його з ранніх років, настільки ж безглуздо, як і «іржавіти» від бездіяльності. У багатьох випадках успіх в житті залежить від поміркованості та рівноваги.

Кожен з нас має два віки, що беруться до уваги. Перший – це наш хронологічний вік – тут ми нічого змінити не можемо. Ми народжуємося в певний день, і з цієї пори календар починає втрачати листок за листком. Але є також і фізіологічний вік, з яким ми можемо дещо зробити. Який би не був хронологічний вік спортсмена, він може зробити щось значне зі своїм фізіологічним віком тільки за умови, що дійсно хоче цього. Необхідно займайтеся бойовим хортингом і думайте про здоров’я.

Якщо у спортсмена є певна програма, потрібно неухильно дотримуватися її. Спортсмени бойового хортингу знають, що два тижні вимушеної бездіяльності

знижують їх сили і можливість добре виступити на змаганнях на 25 %. Але щоб відновити колишню форму, потрібно вже не два тижні, а шість. Тому боротьба за своє здоров'я не повинна вестися від нагоди до нагоди. Вона має стати новим способом життя.

Ще за часів Гіппократа – батька медицини, було відомо, що людські емоції пов'язані із захворюваннями. Але тільки у 1818 році Гейнрус застосував новий термін, яким стали часто користуватися при описі подібних феноменів, – психосоматичні захворювання. Грецьке *«психо»* означає душа, *«сома»* – тіло. Отже, ми маємо справу з «душевно-тілесними» захворюваннями. При всіх захворюваннях є взаємозв'язок між емоціями і станом організму. Майже всі хворі, незалежно від того, знали вони про це чи ні, але вони мали попередні захворювання, емоційні переживання.

Коли людина не справляється з критичними стресовими станами, то її мозок або організм обов'язково виходять з ладу. І якщо розвивається якесь захворювання, воно вдаряє по найбільш вразливих місцях нашого організму. Де проявить себе хвороба, залежить від того, які органи виявилися «підвищено чутливими» у результаті перенесених дитячих захворювань, спадкової схильності або стану нервової системи.

Емоційні стреси впливають на організм двома основними шляхами. Емоції, пов'язані з проявом ворожості, викликають підвищену реакцію організму, а такі почуття, як страх або зневіра – знижену.

Доведено, що бактерії не починають своєї руйнівної роботи в організмі людини, поки якийсь зовнішній, будь то фізичний чи хімічний подразник, не дасть їм таку можливість. Іншими словами, люди, які часто хворіють, зазвичай бувають не в змозі протистояти стресу без будь-яких наслідків. Якщо спортсмен хоче уникнути хвороби, йому слід тренуватися активно, займатися бойовим хортингом, намагатися тримати себе у відмінній фізичній формі. Це «зірве всі плани» мікробів, адже його сильний імунітет не дозволить хворобі вплинути на організм.

Непогано також намагатися уникати стану, що веде до емоційного перенапруження. Наприклад, якщо на людський організм раптово впливати короткочасним або тривалим шумом, він відповідає тією ж реакцією, що і при емоціях гніву або страху. Дуже важливо уникати шуму, наскільки це можливо.

Думайте завжди про хороше. Соломон, один з наймудріших людей, які колись жили на землі, говорив: «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кістки». Подібно до того, як похмурі думки можуть вивести вас з ладу, так добрі – допоможуть зберегти найкраще здоров'я. Знання про здоровий спосіб життя може допомогти людині, відчувати те, чого необхідно уникати і до чого слід прагнути. Твердо наважтеся піднятися над усіма труднощами життя – і воно буде довгим, здоровим і щасливим. Співпрацюйте з природою в її прагненні

відновити порушений баланс і гармонію в усіх системах вашого організму. Нарешті, вивчайте все, що можна, про природні засоби лікування. Свіже повітря, сонячне світло, помірність, відпочинок, фізичні вправи, вода і правильне харчування – необхідні фактори здоров'я і довголіття.

Діяльність – закон всього нашого існування, бездіяльність – причина хвороб. Серед фізично пасивних людей інфаркт міокарда зустрічається в два рази частіше, ніж серед людей фізично активних. Користь людському організму від фізичних вправ бойового хортингу неоціненна.

Фізичні вправи бойового хортингу: покращують кровообіг; попереджають передчасні серцеві захворювання; збільшують доставку кисню організму; сприяють травленню; заспокоюють нерви і врівноважують емоції; підвищують опірність організму до захворювань; знімають втому; зміцнюють м'язи, кістки і зв'язки; надають фігурі стрункість; загострюють розумові здібності; підсилюють самовладання, розвивають спритність; допомагають протистояти несподіваним стресам, будь то фізичні або емоційні; покращують функції залоз; розвивають силу, впевненість і волю; сприяють правильній оцінці навколишньої дійсності та інших людей; сприяють міцному сну.

Слід звертати увагу на те, яка вода вживається людиною кожного дня. Мало хто реально уявляє собі, яку роль відіграє вода в нашому житті. На 50–65 % людський організм складається з води. М'язи містять 75 % води, і навіть у кістках її більше 20 %. Кожна клітина потребує рідини. Всі хімічні та електричні процеси в організмі людини відбуваються в рідкому середовищі. В середньому людині слід випивати як мінімум 6 склянок води щодня. Розплануйте пиття води таким чином: дві склянки – відразу після підйому вранці, дві склянки – в середині дня між сніданком і обідом, і дві склянки – в другій половині дня.

Вживання солі. Для нормального функціонування наш організм потребує в певній кількості кухонної солі. Надмірне вживання солі може привести до серйозних проблем, зокрема, до підвищення кров'яного тиску.

Вживання цукру. Всім відомий згубний вплив цукру на стан зубів. Наукові дослідження показали, що надмірне споживання цукру значно підвищує рівень холестерину в крові, а це може привести до захворювань серця. Оскільки мозку для обміну речовин необхідна глюкоза, будь-яке порушення вмісту цукру в кров'яному руслі призводить до порушення роботи клітин мозку. Підраховано, що одна біла клітка крові – лейкоцит – може знищити близько 14 ворожих бактерій. Доведіть споживання цукру до 24 чайних ложок на добу – і лейкоцит у процесі боротьби зможе здолати лише одну бактерію. Ті, хто вживає багато цукру, відкриті для численних інфекційних захворювань.

Доведено не тільки те, що вегетаріанська дієта стоїть нарівні з м'ясною, а й те, що у багатьох відношеннях вона значно краще. З надмірним вживанням в їжу

м'яса пов'язані певні небезпеки. Тваринні жири містять холестерин, якого немає в жирах рослинного походження. А ми вже говорили, що холестерин тісно пов'язаний з виникненням серцево-судинних захворювань. У тканинах тварин містяться відпрацьовані продукти, які мають виводитися нирками. Кожен, хто їсть м'ясо, додає, таким чином, ці шлаки до своїх власних, навантажуючи додатковою роботою нирки. З більш ніж 200 заразних хвороб тварин половина небезпечна і для людини, і більше 80 з них легко передаються між хребетними тваринами і людиною.

Нещодавно було виявлено, що в невеликому шматку підсмаженого м'яса вагою близько кілограма міститься стільки ж бензопірену, скільки в 600 викурених сигаретах. Бензопірен – канцерогенна речовина. У піддослідних мишей він викликає пухлини шлунка і білокрів'я. З надмірним споживанням м'яса ми вводимо в організм багато пуринових основ, екстрактивних речовин, що викликають кишкове гниття і отруюють організм. Встановлено, що рясна м'ясна їжа пригнічує діяльність корисної мікрофлори, яка живе в нашому кишечнику. На перетравлення м'яса йде дуже багато енергії, адже потрібен занадто великий приплив крові до шлунково-кишковому тракту.

М'ясна їжа, як відомо, рясніє токсичними продуктами обміну речовин, що підлягають викиду з організму. Про це знали ще в країнах стародавнього Сходу. Там для певної касти людей існувала навіть своєрідна кара: засуджених до смерті годували тільки вареним м'ясом, і вони вмирали від самоотруєння набагато раніше, ніж при повному голодуванні.

Споживання надмірної кількості тваринних жирів веде до збільшення вмісту в крові найбільш великих жирових кульок – хіломікрон, регуляція їх вмісту в крові порушується, одночасно підвищується згортання крові. Все це разом узяте сприяє порушенню кровотоку. Це особливо небезпечно для серця хворих на атеросклероз. Все більше і більше розсудливі і стурбовані люди схиляються до вегетаріанського способу життя (або частково вегетаріанського), і вони отримують винагороду кращим здоров'ям.

Буває, що людина відчуває себе добре, всі її органи і системи працюють, здавалося б, нормально, але досить легкого вітряного протягу – і вона вже у владі недуги: на кілька днів злягла з високою температурою. Виходить, що навіть при нормальних якісних показниках організм людини може бути надзвичайно вразливим, а значить, не абсолютно здоровим. І цілком справедливо пропонується ввести новий медичний термін «кількість здоров'я» для позначення заходів резервів організму. Є приховані резерви серця, нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різних навантажувальних проб. Здоров'я – це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій.

Сьогодні замість 100 років ми живемо в середньому 70, тобто наше життя коротшає на 30 років. Першою причиною того, що віднімає у нас приблизно 20 років, можна вважати повсякденне навантаження на мозок – хвороби, переживання, неправильний спосіб життя; все це як би б'є по мозку і викликає його передчасне зношування. Другою причиною, що віднімає у нас приблизно 10 років, є самоотруєння гнильними речовинами з товстого кишечника. Регулярно вживаючи кисломолочні продукти, ми маємо всі підстави сподіватися виграти 10 років здорового життя. Для того, щоб подовжити життя, перш за все треба не вкорочувати його.

Секрет довголіття криється в п'яти умовах життя: загартоване тіло, здорові нерви і хороший характер, правильне харчування, клімат, щоденна праця.

Правильний спосіб життя у медичних практиках ще називається ортобіозом («орто» – прямий, правильний; «біо» – пов'язаний з життям). Коротко розглянемо вісім найважливіших умов ортобіозу – якими вони представляються з точки зору сучасної науки. Перш за все, слід знову назвати *працю*, що є найважливішою умовою фізіологічного благополуччя. Органи-дармоїди швидко чахнуть.

Однією з умов ортобіозу є *нормальний сон*. Диригентом симфонії життя, що старить людину в першу чергу, є мозок. Засобом відновлення його сил, які даються самою природою, служить, у першу чергу, стан сну. Тому зрозуміло, що правильне використання цього блага абсолютно необхідне.

Наступна умова – служба доброго настрою, *позитивні емоції*. Їх забезпечує доброзичливе ставлення до інших людей, гумор, оптимізм. Треба фіксувати увагу на хорошому і вміти йому радіти.

Позитивні емоції зменшують больові відчуття. Вони як би закривають «больовий шлагбаум» в сірій речовині спинного мозку, а негативні, навпаки, відкривають його. Позитивні емоції – універсальний цілитель від багатьох недуг, іноді навіть від такого важкого захворювання, як рак. Наприклад, американські вчені стверджують, що в Нью-Йорку зареєстровано 20 хворих на рак, які вилікувалися від нього, не вдаючись до допомоги ні спеціальних фармакологічних речовин, ні радіоактивного випромінювання: всього-на-всього за допомогою позитивних емоцій (нова любов, корінні зміни в житті, загальний оптимістичний настрій).

Серед умов правильного способу життя досить істотним є *раціональне харчування*. Раціональним воно має бути за якістю, за кількістю і за режимом. Щоб не хворіти атеросклерозом і довше прожити, треба не зловживати двома речами: шлунком і будильником, тобто не переїдати, і спати за потребою.

Уникати алкоголю і нікотину – важлива умова ортобіозу. Алкоголь – отрута для всіх клітин тіла. Слабшають нервові процеси, особливо гальмівний. В'яне серцевий м'яз. Несприятливий вплив надає алкоголізм батьків на потомство,

підвищуючи число народжених дітей з психохімічними і фізичними дефектами. Від алкоголю важко страждає печінка – вона перестає належним чином виконувати свою бар'єрну, захисну роль.

Кишкові отрути все вільніше проникають у кров, і закономірний кінець алкоголіка – важке отруєння цими отрутами, відоме під назвою «біла гарячка». Тютюнова отрута – цілий букет шкідливих речовин для організму людини. Нікотин – нервово-судинна отрута. Він б'є сучасну людину в найболючіше місце – підсилює атеросклероз. Від інфаркту міокарда курці вмирають в 11 разів частіше, від раку легень – в 13 разів частіше, ніж некурящі. Живуть вони в середньому на 10 років менше.

Дотримання режиму, тобто виконання певної діяльності організму в певний час, призводить до утворення в мозку умовних рефлексів за одиницю часу. В результаті звичний час їжі налаштовує організм на прийняття і переварювання їжі, звичний час для роботи – на відповідну форму діяльності. Мозку не доводиться кожен раз «розгойдуватися», налаштовуючись на нову діяльність – саме час готує його до даної роботи. В силу цього, по-перше, мозок економить ресурси, по-друге – робота протікає краще. Зрозуміло, що людина, яка дотримується режиму, має більше шансів на здоров'я і довголіття.

Загартовування організму – важлива умова ортобіозу. Під загартовуванням розуміють процес пристосування організму до несприятливих зовнішніх впливів, причому це пристосування досягається шляхом використання природних сил природи – сонячних променів, повітря, води.

Нарешті, *фізичні вправи*, достатній обсяг рухової активності це – найважливіший елемент фізичної культури, правильного здорового і виваженого способу життя.

Бойовий хортинг у забезпеченні фізичного і духовного здоров'я спортсмена

Основні поняття

Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій (а не тільки відсутність захворювань).

Фізичне здоров'я – це поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму.

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю психічних відхилень і забезпечує адекватну регуляцію поведінки в навколишніх умовах.

Соціальне здоров'я – це система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Здоровий спосіб життя – єдність усіх форм і способів життєдіяльності особистості, її умов і факторів, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я.

Як відомо, спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 50 % її здоров'я.

Спосіб життя – це звички, зафіксовані роками життя. Спосіб життя – це друга натура. Він залежить від установок, характеру, позицій свідомості. Він не випадковий, а витікає з джерел свідомості та зі світогляду людини. Яка людина, такий і спосіб її життя.

У способі життя людини завжди закладені традиції сім'ї, народу. В даному плані бойовий хортинг є видом спорту, що заснований на національних традиціях українського народу. Спосіб життя людини є зліпком соціальних, психологічних та інших відносин, які панують у суспільстві. Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровою. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Ми мало звертаємо уваги на суттєві зміни в стилі, укладі самого життя сучасної людини. Тисячі поколінь наших предків жили у тісному спілкуванні з природою, жили і працювали синхронно з природними ритмами. Вони вставали з ранковою і лягали спати з вечірньою зорею. Кожна пора року мала свій трудовий настрій, свій режим життя. Тепер же люди живуть у ритмі виробничого циклу «за дзвінком» однаково в будь-яку пору року.

Ще порівняно не так давно все необхідне людині для життя мало кінець: догорала свічка, закінчувалася вода, паливо і запаси їжі. І людина повинна була відтворювати все це. Тепер усе це здається безкінечним: вода ллється з кранів, у потрібний час починає працювати центральне опалення, завжди до послуг людини електроенергія та газ. Якщо раніше людина була одночасно і виробником, і споживачем, то тепер ці функції чітко розділилися. Так само, очевидно, і зі здоров'ям. «Споживаючи» своє здоров'я у праці і в боротьбі з силами природи, людина добре усвідомлювала, що вона сама має піклуватися про його відтворення. Тепер людям здається, що здоров'я так само постійне, як електро- і водопостачання.

Потрібно зважати на те, що самі собою досягнення науково-технічної революції не зменшать відставання адаптаційних можливостей людини від змін природного і соціально-виробничого середовища існування. Чим більше будуть розвинені автоматизація виробництва і кондиціювання середовища проживання, тим менш тренованими стануть захисні сили організму людини. Породивши своєю виробничою діяльністю екологічну проблему, схвильована

збереженням природи у планетарному масштабі людина забула, що вона – частина природи, і зовсім очевидно, що біосфера не може змінюватися у зв'язку з виробничою діяльністю людей.

Побажання зберегти природу незайманою наївні, оскільки рівносильні закликам припинити людську діяльність. Стає все більш очевидним, що *валеологія* як теорія і практика формування, збереження і зміцнення здоров'я покликана забезпечити виживання людини в реальних умовах світу, що змінюється і ускладнюється. Саме ця наука має на меті створення спеціальних програм, систем навчання для обрання такого способу життя, який би вів до профілактики численних захворювань, що підстерігають сучасну людину на теренах її буття у створеному нею самою світі.

Критерії ефективності використання здорового способу життя

Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром впливу на різні сторони проявів організму і особистості людини. *У поведінці* це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

У психологічному аспекті переваги здорового способу життя виявляються як психічного здоров'я, гарне самопочуття, в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів; в добре вираженій вольовій організації (самовладання, цілеспрямованість, наполегливість в досягненні поставленої мети, рішучість), впевненості у своїх силах, меншої схильності депресії, іпохондрії, підозріливості.

У функціональному прояві можна відзначити: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренованості; зниження захворюваності і хворобливих відчуттів; більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної і розумової діяльності; посилення імунних механізмів захисту організму; активність обмінних процесів в організмі; посилення статевої потенції, нормалізація співвідношення маси тіла і росту; гарну поставу і легкість ходи.

Наведений зміст критеріїв може бути розширено і деталізовано у залежності від потреб особистості. Крім того, організм має здатність зберігати індивідуальне існування за рахунок самоорганізації. До проявів самоорганізації відносяться здатність до самовідновлення, самооновлення та саморегулювання.

Самовідновлення пов'язано з постійним взаємним обміном організму з зовнішнім середовищем, речовиною, енергією та інформацією. Організм людини – це система відкритого типу.

В процесі *самооновлення* організм підтримує свою упорядкованість і перешкоджає своєму руйнуванню.

Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до *саморегулювання*.

Досконала координація всіх функцій – наслідок того, що живий організм є саморегулюючою системою. Саморегуляція становить сутність біологічної форми розвитку, тобто, життя – це загальна властивість біологічних систем, що дозволяє встановлювати і підтримувати на певному, відносно сталому рівні ті чи інші фізіолого-біохімічні або інші біологічні показники (константи), наприклад, сталість температури тіла, рівень артеріального тиску, вмісту глюкози в крові тощо. Підтримка ступеня впорядкованості проявляється у відносній динамічній сталості внутрішнього середовища організму – **гомеостазі** (*homeostasis*; грец. *homoios* – подібний, схожий + грец. *stasis* – стояння, нерухомість).

Слід мати на увазі, що самоорганізація біологічної системи проявляється і в здатності до самовідновлення. Ця якість обумовлена, перш за все, регенерацією, а також наявністю множинних паралельних регуляторних впливів в організмі на всіх рівнях його організації. Компенсація недостатніх функцій за рахунок цих паралелей дозволяє вижити організму в умовах пошкодження. Міра компенсації при цьому відображає рівень життєздатності організму – його фізичне здоров'я.

Таким чином, фактично, **фізичне здоров'я** – це стан організму людини, що характеризується можливостями адаптуватися до різних факторів середовища проживання, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень.

До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

1) рівень фізичного розвитку;

2) рівень фізичної підготовленості;

3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;

4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різних чинників середовища проживання.

Психічне здоров'я – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки.

Сексуальне здоров'я – комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, які позитивно збагачують особистість і підвищують комунікабельність людини та її здатність до любові.

Репродуктивне здоров'я – компонент здоров'я, що визначає репродуктивну функцію організму.

Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і потребнісно-інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки людини у соціальному середовищі.

Професійне здоров'я – стан, що визначає ефективність професійної діяльності людини.

18. Регламентація і спрямованість рухової активності та спеціальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу

Рух – природна потреба людини, потужний фактор підтримки нормальної життєдіяльності. Саме рухи активізують компенсаторно-пристосувальні механізми, розширюють функціональні можливості організму, а також покращують самопочуття людини, створюють впевненість, є важливим фактором профілактики багатьох захворювань людини.

Рухова активність – природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує її успішний фізичний і психічний розвиток. Під руховою активністю так само розуміється сума рухів, виконуваних людиною у процесі повсякденної життєдіяльності. Рухова активність людини проявляється у функціонуванні опорно-рухового апарату в процесі ходьби, бігу, стрибків, метань, плавання, ігрової діяльності тощо.

Заняття бойовим хортингом організують рухову активність спортсмена і задовольняють його потребу в різних видах рухової активності, до якої схильний той чи інший учень спортивної секції. Фізичні вправи благотворно впливають на становлення і розвиток всіх функцій центральної нервової системи: силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Систематичні тренування роблять м'язи більш сильними, а організм в цілому – більш пристосованим до умов зовнішнього середовища.

З позицій фізіології рухи можна розділити на організовані, або регламентовані (фізичні вправи під час тренувань, на заняттях у спортивних секціях бойового хортингу), і нерегламентовані (ігри з однолітками, прогулянки, самообслуговування тощо).

Регламентована рухова активність є сумарним обсягом рухових дій, які спеціально обираються і направлено впливають на організм спортсменів бойового хортингу.

Нерегламентована рухова активність включає обсяг спонтанно виконуваних рухових дій, наприклад – у побуті.

Всі ці рухи довільні, цілеспрямовані. Вони задовольняють певну потребу спортсмена, представляючи етап поведінкового акту. Оцінюючи так, ми не

повинні виключати і ті рухи, які спортсмен бойового хортингу робить мимоволі (періодична зміна пози, потягування тощо). Між усіма формами рухів є тісний взаємозв'язок і взаємообумовленість.

Розглянемо особливості розвитку рухових якостей та спрямованість рухової активності спортсменів бойового хортингу. Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі фази рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Успішне виконання прийомів бойового хортингу залежить і від точності рухів. При цьому треба враховувати, що вони можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою (виконання форм бойового хортингу) або нестандартно, залежно від реальної ситуації, що склалася (проведення сутички бойового хортингу з суперником).

Відомо також, що різні спортсмени потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо спортсмен здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки бойового хортингу, успішно перебудовувати свою діяльність, залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати прийоми, то можна говорити, що він є спритним.

Спритність – складна комплексна рухова якість спортсмена бойового хортингу, яка може бути визначена як його здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки бойового хортингу і перебудовувати свою діяльність у залежності від ситуації, що склалася. Головною складовою спритності є координаційні здібності спортсмена, удосконаленню яких слід приділяти основну увагу, розвиваючи спритність

Координація – це здатність спортсмена бойового хортингу раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю спортсменів управляти своїми рухами. Координаційні здібності спортсмена дуже різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Види координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу:

здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;

здатність зберігати стійку рівновагу;

здатність відчувати і засвоювати ритм;

здатність довільно розслабляти м’язи;

здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняттів, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Звичайно, що конкретна ситуація рухової діяльності, яка пов'язана зі збереженням рівноваги, визначає провідними ті або інші системи. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності спортсмена підтримувати рівновагу.

Рівновага – це здатність спортсмена бойового хортингу зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах за наявності опори або без неї. Особливе значення рівновага має при виконанні кидків у стійці, гімнастичних та ігрових вправ, у багатьох ситуаціях сутички бойовому хортингу тощо. Кожному відхиленню тіла від оптимального положення має відповідати відновлювальне зусилля спортсмена шляхом балансування. При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій спортсмена бойового хортингу. Особливого значення це відчуття набуває в рухових діях, для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів. У таких рухових діях навіть незначні відхилення від необхідного ритму рухів, що виражаються в зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, можуть суттєво вплинути на результат рухової дії.

Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням спортсмена бойового хортингу оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

Здатність до довільного розслаблення м'язів. Під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільного скорочення, а робота інших м'язів – спрямована на збереження стійкої пози.

Надзвичайною здатністю відносно найтоншої оцінки і регуляції динамічних, часових і просторових параметрів рухів володіють спортсмени бойового хортингу

високого класу. Так, спортсмени здатні подолати часові відрізки кожної сутички із заданим часом, не допускаючи помилки, оцінюючи момент кінця сутички більше ніж у 15–30 с.

Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання спортивних, побутових і виробничих рухів. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності спортсменів бойового хортингу.

Координованість рухів. Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах сутички з суперником, особливо в умовах дефіциту простору і часу. Проте, навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухах (ходьба, біг, плавання тощо) добра координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів (довжина кроку, траєкторія руху ланок тіла, темп, величина зусилля тощо) до поточних функціональних спроможностей спортсмена бойового хортингу.

Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних здібностей спортсменів і, в першу чергу, зі здатністю до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Високий рівень розвитку координованості рухів позитивно впливає на розвиток інших координаційних здібностей. Динаміка розвитку координаційних здібностей має своєрідний для кожного різновиду характер. Найбільш повно вивчено вікову динаміку розвитку здатності зберігати рівновагу. Як статична, так і динамічна рівновага в людини прогресивно зростає у віці від 3 до 13 років.

Статична рівновага має нерівномірний характер розвитку. Здатність школярів 1–2 класів до збереження рівноваги суттєво не змінюється. Під час навчання у 4–5 класах вона значно зростає, а потім протягом трьох років безперервно погіршується і у 8 класі наближається до рівня прояву рівноваги учнів 2 класу. У старшому шкільному віці здатність школярів до збереження статичної рівноваги хвилеподібно зростає. Високі темпи її розвитку характерні для учнів 10–11 класу.

Динамічна рівновага різко зростає у 3 класі, суттєво погіршується у 4 класі, стабілізується в період навчання у 4–8 класах, дещо покращується у 9 класі і знову протягом 2 років значно погіршується.

У дорослому віці показники рівноваги стабілізуються та суттєво не змінюються до 40–50 років, а в подальшому починають знижуватися.

Слід зазначити, що в старшому шкільному і студентському віці дівчата мають більш високий, ніж хлопці, рівень прояву статичної рівноваги. Разом з тим, показники динамічної рівноваги учнів закладів загальної середньої освіти і студентів закладів вищої освіти практично в усіх вікових групах вищі аналогічних показників учениць і студенток.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів активно зростає. При цьому суттєвої різниці між можливостями осіб жіночої і чоловічої статі не спостерігається. Після повного закінчення пубертатного періоду здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів зростає до 17–18 років (кінець учнівського і початок студентського віку), а в подальшому – стабілізується. Аналогічну вікову динаміку природного розвитку має і здатність до довільного розслаблення м’язів.

Таким чином, різні прояви координаційних здібностей мають своєрідну вікову динаміку біологічного розвитку. Проте, найбільш високі темпи їхнього природного розвитку припадають на препубертатний вік. У старшому учнівському та студентському віці координаційні здібності суттєво покращуються, а в подальшому – стабілізуються.

Факторами, що зумовлюють прояв спритності, є здатність спортсмена свідомо сприймати, контролювати рухові завдання, а також формувати план і спосіб виконання рухів.

Рухова пам’ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має спортсмен, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності, і тим легше йому засвоювати нові прийоми бойового хортингу. Ефективна внутрішньом’язова і міжм’язова координація дозволяє спортсмену успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів.

Адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей бойового хортингу під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття з вивченням ударних комбінацій сприяють удосконаленню функції зорового апарату спортсмена.

Засоби розвитку координаційних здібностей. В основі методики розвитку координаційних здібностей має бути виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього прийоми бойового хортингу виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації.

Ефективними засобами також є біг пересічною місцевістю з подоланням природних перешкод, катання на лижах, бігові вправи з подоланням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі тощо), вправи з м'ячами, гімнастичні та акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та зі збільшеною кількістю гравців).

Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані з заплющеними очима; кидки м'яча у баскетбольний кошик із заплющеними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженим або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання або пропливання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями тощо.

Таким чином, основними засобами розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи. Вони мають бути, по можливості, різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах. У заняттях з фізично добре підготовленими спортсменами бойового хортингу позитивного ефекту надає поєднання фізичних вправ та аутогенного тренінгу, формули самонавіювання, що сприяють удосконаленню м'язової регуляції. Такі формули зорієнтовані як на розслаблення всіх м'язів, так і на вибіркове розслаблення окремих м'язових груп і м'язів.

Основи методики розвитку спритності. У цілісній руховій діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика їх розвитку.

Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди, фонду нових форм координації рухів.

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни:

виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;

виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;

зміна темпу, швидкості та амплітуди рухових дій;

варіювання просторових меж виконання вправи;

виконання додаткових рухів;

щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання вправ:

суміжні завдання (наприклад, виконання передньої підніжки зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною амплітудою та висотою стійки);

контрастні завдання (наприклад, прямі удари в ціль з різко відмінної дистанції, з середньої і дальньої);

тимчасове виключення зорового контролю (проведення кидка із заплющеними очима).

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ бойового хортингу, всіляких естафет, спортивних ігор тощо.

Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги. Рівновага – це здатність спортсмена зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Деякі показники рівноваги до 12–13 років досягають рівня показників дорослих. Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати такі умови, при яких є ризик її втрати.

Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини заняття.

Параметри навантаження

Складність рухових дій 40–70 % від максимального рівня.

Інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків. Тривалість окремої вправи 10–12 с, або до появи втоми. Кількість вправ – 2–3. Кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 12 разів або 2–3 рази при триваліших завданнях. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1–2 хв. Під час активного відпочинку паузи між вправами заповнюють вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів

В основі методики вдосконалення здатності спортсменів бойового хортингу до оцінки і регуляції рухів має бути такий підбір тренувальних дій, які б забезпечували підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності просторових, часових і динамічних параметрів рухів. Ефективним засобом, який

застосовується для формування кінестезичних образів рухів, наявність яких обумовлює координаційні здатності спортсмена, є активізація функцій одних аналізаторів за рахунок штучного виключення інших. Зокрема, виключення зорового аналізатора (виконання кидків із заплющеними очима) активізує функцію пропріорецептивної чутливості та сприяє підвищенню ефективності управління динамічними, просторовими і часовими параметрами рухів.

Доцільним буде і виражений вплив на один з аналізаторів для цілеспрямованого формування оптимального ритму або темпу рухів. З цією метою, наприклад, в бігу або плаванні застосовуються звукові або світлові ритмо- і темполідери, що сприяє формуванню доцільного темпу і ритму циклічних рухів. Важливе значення у розвитку здібностей, що базуються на пропріорецептивній чутливості, слід відводити вправам, спрямованим на покращання точності м'язових сприйняттів або відчуттів параметрів руху.

Так, для вдосконалення відчуття суперника під час кидка, удару, прийому або виведення з рівноваги застосовують суперників різного росту і ваги, широку варіативність сили кидків, ударів і прийомів партеру.

Важливим елементом у методиці покращання у спортсменів бойового хортингу здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є широке варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, їхня тривалість, інтенсивність) і відпочинку (тривалість, характер) у процесі виконання тренувальних завдань.

Слід також враховувати, що до системи управління рухами входить сенсорна інформація від суглобово-м'язового апарату, яка адекватно відображає кінематичні і динамічні характеристики рухів. Застосовування варіативних обтяжень під час виконання рухів активізує функціонування сенсорної системи, сприяє зниженню порогів суглобово-м'язової чутливості і покращанню здатності до диференціації та обробки аферентної сигналізації. Цим забезпечується вдосконалення сенсорного синтезу, підвищення точності дозування і своєчасності корекції робочих зусиль, формування доцільного кінестезичного образу рухової дії.

Отже, удосконалюючи цю здібність спортсменів, необхідно застосовувати:

вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану віддаль, пересування із заданою частотою кроків тощо);

вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;

вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритмолідерів;

вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняттів різних суперників за допомогою використання партнерів різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою амплітудою прийомів бойового хортингу;

варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

Здатність до збереження рівноваги. Слід розрізняти два механізми збереження рівноваги.

Перший проявляється тоді, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням спортсмена бойового хортингу. У цьому випадку підтримування стійкої позиції при веденні сутички є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Відновлення відбувається шляхом рефлекторного напруження м’язів-синергістів та адекватного розслаблення м’язів-антагоністів, а усунення суттєвих порушень – швидким рефлекторним переміщенням у бік стабільної площини опори.

Другий механізм реалізується, якщо реакції позицій спортсменів бойового хортингу входять до складу рухів зі складною координацією і будь-яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлекторний характер, і є складовою частиною програми рухової дії.

Під час реалізації як першого, так і другого механізму основна роль належить переробці аферентної інформації, що надходить від аналізаторів. При цьому основне значення має суглобово-м’язова пропріорецепція. Додаткова інформація надходить від зорового і вестибулярного аналізаторів. У процесі вирішення завдань стійкого утримування складних рівноваг відбувається організація ступенів свободи до блоків, що управляються узгоджено. Тим самим реальна кількість параметрів, які необхідно коригувати і регулювати, стає у багато разів меншою, ніж кількість ступенів свободи, обумовлених рухливістю суглобів спортсмена.

Кожне відхилення тіла спортсмена бойового хортингу від оптимального стійкого положення має супроводжуватися зусиллям з його відновлення. При цьому часто виникає «гіперкомпенсація», коли проекція загального центру маси тіла за інерцією «проскакує» оптимальне положення. В цьому випадку виникають зворотно-коливальні рухи, які називаються балансуванням. Показники амплітуди і частоти коливань, часу фіксації положення тіла та їх співвідношення характеризують статодинамічну стійкість спортсмена. Наприклад, зі зростанням спортивної майстерності спортсменів зменшується амплітуда коливань тіла та системи тіл, а частота корекцій і час збереження складних рівноваг збільшується.

Знання розглянутих вище факторів щодо збереження рівноваги допомагає тренеру бойового хортингу скласти оптимальну програму розвитку здібності спортсмена зберігати рівновагу, яка б забезпечувала добрі передумови для реалізації цієї фізичної якості в різноманітних умовах спортивної діяльності. Слід враховувати, що механізми регуляції пози при дії однотипових факторів не змінюються.

Тому, існує позитивне перенесення здібностей до підтримання стійкості в подібних умовах. Але це стосується вправ, які подібні за основними біомеханічними характеристиками. Якщо ці умови різні, наприклад спеціальні акробатичні вправи бойового хортингу і сутичка спортсменів у стійці, то взаємозв'язок практично відсутній.

Отже, для вдосконалення рівноваги слід ставити спортсменів бойового хортингу в такі умови, при яких є ризик її втрати. Найдоступнішими у фізичному вихованні серед таких умов є зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього рекомендується виконувати такі завдання:

рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;

різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;

різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);

виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні стійкої позиції за сигналом;

різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;

виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;

варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу, зміна приладів, місця чи умов проведення тощо;

застосування обтяжень у вправах на рівновагу;

виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

Відчуття ритму. Підбираючи вправи і методи їх виконання основну увагу звертаємо на формування раціональної послідовності і взаємозв'язку різних елементів рухів в усій різноманітності їхніх динамічних і кінематичних параметрів. Увагу тих, хто займається бойовим хортингом, акцентуємо як на реальному переміщенні окремих ланок тіла, так і на послідовності і величині зусиль, на чергуванні напруження одних м'язових груп з адекватним розслабленням інших.

На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу слід віддавати застосуванню простих вправ, а складні розділяти на окремі елементи. При цьому увага тих, хто займається бойовим хортингом, спочатку концентрується на загальному відтворенні ритму вправи і комплексному сприйнятті, аналізі та корекції різних параметрів рухової діяльності (напрям і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення тощо). У подальшому акцент зміщується на вибіркове вдосконалення окремих параметрів рухової дії, наприклад, по можливості, точне відтворення оптимальної траєкторії руху тулуба при проведенні кидка або величини зусиль.

Ефективність розвитку відчуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів. Корисним тут може бути ідеомоторне тренування. Воно дає можливість спортсмену бойового хортингу шляхом мисленнєвого відтворення звукових, зорових, тактильних і пропріорецептивних сприйняттів краще засвоїти раціональний ритм рухів за показниками напряму, амплітуди і швидкості руху, величини докладених зусиль тощо. При цьому необхідно орієнтувати спортсменів на точне мисленнєве відтворення основних параметрів рухових дій, а також на концентрацію уваги на визначальних ланках конкретної рухової дії та на їхній раціональній послідовності і взаємозв’язку.

Удосконалюючи у спортсменів бойового хортингу відчуття ритму, необхідно:

звертати їхню увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, а також на чергування напруження і розслаблення м’язів;

на початкових етапах удосконалення відчуття ритму орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;

вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);

використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;

активізувати психічні процеси спортсменів бойового хортингу шляхом застосування ідеомоторного тренування. При цьому необхідно орієнтувати учнів на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;

удосконалювати вміння спортсменів орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації. Ефективними тренувальними засобами тут є: біг по рельєфній місцевості, з доланням різних перешкод; вправи з м’ячами; пробігання певної відстані або кидання м’ячів із заплющеними очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання (пропливання) визначених дистанцій за заданий час тощо.

Здатність до орієнтування у просторі. Для вдосконалення здатності спортсменів бойового хортингу до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. При цьому слід розвивати як здатність утримувати в полі зору велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переводити увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги).

Якщо завданням є зосередження на основних подразниках, слід пам'ятати, що існує два типи зосередження – напружене і розслаблене.

Напружене зосередження уваги пов’язане з концентрацією уваги при постійному психічному зусиллі. Воно може супроводжуватися порушенням дихання, напруженням мімічних м’язів. Такий тип уваги характерний для спортсменів бойового хортингу низької кваліфікації або тих, хто спеціально не працює над його зосередженням.

Розслаблене зосередження уваги, навпаки, пов'язане зі спокійною манерою поведінки, певним відчуженням від сторонніх подразників, природним і спокійним виразом обличчя, м’якою і стійкою увагою. Саме розслаблений тип зосередження уваги сприяє тому, що сигнали аналізаторів дуже легко досягають свідомості, швидше обробляються і реалізуються в ефективних рухових діях.

Слід підкреслити, що обсяг уваги, її рухливість і зосередженість можуть бути суттєво розширені як шляхом застосовування спеціальних психологічних вправ, так і у процесі виконання різноманітних фізичних вправ.

Здатність до довільного розслаблення м’язів. Для розвитку здатності спортсменів бойового хортингу до довільного розслаблення м’язів застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості.

Підвищенню ефективності виконання вправ для розвитку здатності до довільного розслаблення м’язів сприяють такі методичні прийоми:

формування у спортсменів бойового хортингу установки на необхідність розслаблення м’язів і на швидкий перехід від напруження до розслаблення;

максимальна різноманітність методики виконання вправ: широкий діапазон інтенсивності, різка зміна інтенсивності, застосування вправ різної тривалості тощо;

виконання вправ у різних функціональних станах (стійкий стан, компенсоване стомлення, явне стомлення, підвищене емоційне збудження тощо) з установкою на розслаблення м’язів;

систематичний контроль за розслабленням м’язів обличчя, що сприяє зниженню загальної напруженості скелетних м’язів.

Удосконаленню психічної регуляції роботи м’язів сприяє навчання довільного напруження і розслаблення м’язів та м’язових груп в усьому діапазоні їхньої функціональної активності (від граничного напруження до повного розслаблення) в положенні стоячи, сидячи або лежачи. Наприклад, сидячи в кріслі, напружити, а потім розслабити чотириголові м’язи стегон. При цьому слід у кожній наступній спробі збільшувати діапазон функціональної активності відповідних м’язів (ступінь напруження і розслаблення, швидкість переходу від напруження до розслаблення – від помірної швидкості до великої).

Систематичний руховий контроль за величиною докладених зусиль і ступенем м’язової активності сприяє тому, що спортсмен бойового хортингу поступово запам’ятовує, які відчуття асоціюються в нього з різним ступенем функціональної активності м'язів, аж до їхнього повного розслаблення.

Для удосконалення здатності спортсменів бойового хортингу довільно розслабляти м'язи використовують вправи:

які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м’язів;

в яких напруження одних м’язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);

при виконанні яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);

що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;

у процесі виконання яких активно розслаблюються м’язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук при бігу);

циклічного характеру, які виконуються за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);

ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль. Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м’язи (кидок суперника певним прийомом).

Ефективність зазначених вправ значно підвищується, якщо при їх виконані керуватись певними методичними прийомами:

формування у спортсменів бойового хортингу установки на необхідність розслабитись;

виконання вправ з різною інтенсивністю і тривалістю;

виконання вправ при різних функціональних станах спортсменів;

постійний контроль розслабленості;

забезпечення належного емоційного стану спортсменів;

використання самостійної роботи спортсменів бойового хортингу із власним зоровим контролем (дзеркало, відеозапис);

широке використання ідеомоторного тренування.

При цьому, відтворення рухів подумки має здійснюватися у строгій відповідності з характеристиками техніки рухових дій. Необхідно також концентрувати увагу на виконанні окремих параметрів дії (основні положення і траєкторії, темп рухів тощо).

Координованість рухів

Для удосконалення координованості рухів спортсменів бойового хортингу слід:

широко використовувати загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та основні вправи;

навчати спортсменів великій кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей;

поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;

удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли спортсмени бойового хортингу можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність у процесі тренування.

Запитання до контролю знань

1. Загальна характеристика координаційних здібностей.
2. Система рухового контролю.
3. Фактори розвитку спритності.

19. Загальна фізична підготовка спортсменів бойового хортингу різних вікових груп

Кожний віковий період спортсмена бойового хортингу характеризується його специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою тощо. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивої попередньому віковому періоду. Ці переходи (так звані «переломні», або «критичні» періоди) визначаються вузькими часовими межами, протягом яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму спортсмена до умов середовища, що його оточує.

Особливості рухової активності в різних вікових періодах

Становлення спортсмена відбувалося в умовах високої рухової активності, яка є необхідною умовою його існування, біологічного, соціального прогресу та спортивного розвитку.

З точки зору історії розвитку, еволюції людини, найтонша спрацьованість усіх систем організму формувалася в процесі еволюції на тлі активної рухової діяльності, і тому вижили лише ті популяції, у яких генетична стійкість до

фізичних навантажень виявилася вищою. Тому людина значно краще пристосовується до важких фізичних навантажень, ніж до умов обмеженої рухливості. Повноцінне розгортання генетичної програми людини в часі визначається адекватним рівнем її рухової активності. Ця умова проявляє себе вже з моменту зачаття.

Таким чином, рухова активність – біологічна потреба організму, від задоволення якої повністю залежить здоров'я людини. Вона не однакова в різних вікових періодах, адже у кожного віку є свої індивідуальні особливості.

Вікові особливості юних спортсменів бойового хортингу

За останніми науковими даними досліджень до системних занять бойовим хортингом допускаються хлопчики і дівчатка з 5 років. Оздоровчі та укріплювальні методики бойового хортингу тренери починають пропонувати ще у дитячих садочках. Такі групи комплектуються з дітей третього, четвертого і п’ятого року життя. До 18 років органи і системи організму бурхливо розвиваються. Інтенсивність розвитку окремих органів і систем різна і підпорядкована певним закономірностям, але розвиток їх відбувається не відокремлено один від одного, а в тісній взаємодії як єдиний цілісний процес.

У процесі розвитку окремих органів і систем юних спортсменів бойового хортингу відбуваються не тільки кількісні зміни, а й суттєві якісні зрушення. В одному і тому ж віці можуть бути істотні індивідуальні відмінності, що пов'язано з неоднаковим темпом протікання фізіологічних процесів. Тому, в межах однієї вікової групи ми зустрічаємося з особами різної ваги, фізичного розвитку, темпераменту. Все це часто ускладнює встановлення вікових меж та комплектування навчальних груп дітей для занять бойовим хортингом, і це є надзвичайно відповідальною справою.

Практика показала, що серед дітей, юнаків та молоді для занять бойовим хортингом, найбільш доцільний, враховуючи вікові особливості, поділ на вісім вікових груп:

середні дошкільнята – діти 3-го і 4-го року життя;

старші дошкільнята – діти 5-го (4 роки) і 6-го (5 років) року життя;

діти хлопці і дівчата 6–7 років (1–2 клас, молодші школярі);

молодші юнаки і дівчата 8–9 років (3–4 клас, молодші школярі);

юнаки і дівчата 10–11 років;

старші юнаки і дівчата (підлітки) 12–13 років;

кадети і кадетки 14–15 років;

юніори і юніорки 16–17 років;

молодь (чоловіки та жінки) 18–23 роки.

Вік 12–18 років збігається з періодом статевого дозрівання. Зміни, пов'язані з цим процесом, роблять свій вплив на весь організм. Бурхливе зростання тіла в

довжину, що збігається з посиленням функцій гіпофіза і щитовидної залози, відбувається у 12–15 років (спортсмени старшого юнацького віку 12–13 років і кадетського віку 14–15 років). Тіло підлітка подовжується головним чином за рахунок зростання трубчастих кісток (до 9–19 см на рік). Однак, окостеніння хребта, грудної клітки, таза і кінцівок не закінчується. Зв'язковий апарат у підлітків більш еластичний, ніж у дорослих. Враховуючи ці особливості, необхідно більш обережно застосовувати вправи для розвитку сили і гнучкості. Надмірне застосування їх може справити негативний вплив на ріст кісток, сприяти порушенню постави.

У юніорів 16–17 років і молоді 18 років темп зростання сповільнюється, і річна прибавка становить приблизно 3 см. Уповільнення зростання кісток у довжину і їх осифікація дозволяють переходити до вправ з великими обтяженнями.

М'язова тканина у підлітків 12–13 років та кадетів 14–15 років так само збільшується більш інтенсивно в довжину, ніж у поперечнику, і становить до 15 років приблизно 32 % від загальної ваги тіла. Функціональні можливості м'язової системи підлітків нижче, ніж у дорослих. У зв'язку з цим, на заняттях бойовим хортингом при застосуванні вправ на силу і витривалість потрібна більш сувора регламентація і послідовність зростання навантаження у міру пристосування до неї.

Дослідження вчених показали, що в 13–15 років закінчується формування рухового аналізатора. Таким чином, приблизно з 15 років з'являється можливість розвивати силу цілеспрямовано. Цьому сприяє і та обставина, що в цьому віці помітно збільшуються поперечні розміри тіла. М'язова тканина росте енергійно і досягає у юніорів бойового хортингу 17 років – приблизно 45 % від усього тіла, що дозволяє вивчати технічні дії та прийоми у стійці та в партері, які вимагають значних фізичних напружень.

Разом з тим, у учнів бойового хортингу цього віку помічається відносна слабкість зв'язок і особливо м'язів черевного преса. Ця обставина вимагає обережного застосування вправ, пов'язаних з великим напруженням, оскільки вони можуть призвести до зміщення внутрішніх органів, дефектів білої лінії живота і розширенню пахових лімфатичних вузлів.

Методично правильно побудовані заняття з бойового хортингу зміцнюють м'язи і зв'язки і є хорошою профілактикою різних несприятливих впливів.

При заняттях з підлітками (старші юнаки 12–13 років) та кадетами (14–15 років) треба також враховувати особливості їх серцево-судинної системи (ССС). Зокрема, в цьому віці спостерігається відносно уповільнене, у порівнянні з ростом серця, зростання просвіту артерій, а також недосконала регуляція діяльності серцево-судинної системи. З боку нервової системи у старших юнаків –

підлітків 12–13 років, кадетів 14–15 років і юніорів 16–17 років відзначається також збільшення кров'яного тиску.

При надмірному навантаженні можуть проявитися серцева аритмія і запаморочення. У цьому віці також легко виникає стан втоми. Водночас, при систематичних тренуваннях з урахуванням особливостей організму юних спортсменів бойового хортингу ці негативні явища зводяться нанівець.

Застосування вправ, що вимагають великої витривалості, може призвести до гіпертрофії серця без відповідного збільшення його скорочувальної здатності. Для запобігання перенапруги серця під час занять бойовим хортингом необхідна сувора послідовність у збільшенні навантаження.

Організація тренування у різних сферах життя

У законодавчих документах України з питань фізичної культури містяться положення про необхідність покращення організації фізичної культури і спорту у сферах суспільства.

Організація фізичного виховання в навчально-виховній сфері. У навчально-виховний сфері фізкультурно-спортивна робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням школярів і студентів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Організацію фізкультурно-спортивної роботи в навчально-виховній сфері очолює Міністерство освіти і науки України.

Принципи та форми організації фізичного виховання учнівської і студентської молоді визначаються спеціальними положеннями, розробленими Міністерством освіти і науки України. На них покладено: керівництво фізичним вихованням школярів та студентів, розвиток фізичної культури, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, а також фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальний час; забезпечення закладів освіти учителями фізичного виховання, викладачами, тренерами; організація підвищення кваліфікації, узагальнення та розповсюдження передового досвіду; участь разом із зацікавленими організаціями у проведенні оздоровчих таборів, роботі з дітьми та молоддю за місцем проживання; забезпечення занять з фізичного виховання та оздоровчого тренування спортивним інвентарем, обладнанням; забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи навчальними програмами, методичними посібниками; проведення спортивних змагань, масових фізкультурно-оздоровчих заходів; контроль за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є: зміцнення та збереження здоров'я молоді; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному

житті; формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Положенням про фізичне виховання школярів і студентів у системі освіти передбачаються взаємопов'язані форми організації фізичного виховання: уроки фізичної культури, заняття з фізичного виховання; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; спортивно-масова робота. Фізичне виховання у закладах освіти включає: навчальні заняття з професійно-прикладною фізичною підготовкою; факультативні заняття; фізичні вправи в режимі дня; тренувальні заняття в секціях спортклубів; масові фізкультурно-спортивні заходи.

Організація фізкультурних занять у виробничій сфері. Виробнича фізична культура – раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження: загальнооздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання; спеціальний, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру та організації праці.

Виробнича фізична культура розв'язує такі завдання: зміцнення здоров'я; створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності; сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як у процесі праці, так і після роботи; поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Виробнича фізична культура як система має такі самостійні напрями: виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів; післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня; профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії; професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

Виробнича гімнастика включає чотири форми занять: ввідна гімнастика; фізкультпаузи; фізкультурні хвилинки; мікропаузи.

Ввідна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Фізкультпаузи, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку.

Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку. Мікропауза – у ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4–6 разів упродовж 20–30 с.

Відновлювальна гімнастика – комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7–10 хв і включає 7–9 вправ.

Заняття у відновлювальних центрах різного типу – комплексних або однофункціональних. Вони можуть бути обладнані різними технічними засобами: психорегуляції, пасивної дії, гідротеплодії.

Основним завданням занять виробничою фізичною культурою профілактичного спрямування є підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних факторів праці.

Основними формами занять фізичними вправами профілактичної спрямованості є профільовані групи здоров'я, самостійні заняття, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах підприємств та ін. Кожна з названих форм має свої особливості.

Професійно-прикладна фізична підготовка – процес розвитку та підтримки на оптимальному рівні фізичних та психічних якостей, рухових здібностей та навичок, які необхідні при виконанні трудових операцій визначеного характеру, змісту та умов.

Основними завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки є: розвиток важливих для конкретної професії рухових якостей; виховання професійно важливих вольових та інших психічних якостей; формування та вдосконалення прикладних рухових здібностей та навиків, пов'язаних з особливостями умов праці; оволодіння фізкультурними знаннями про індивідуальне використання засобів фізичної культури для підвищення працездатності.

Організація фізичної культури в соціально-побутовій сфері. У соціально-побутовій сфері передбачається здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності: за місцем проживання; у місцях масового відпочинку; в оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.

На сьогодні у практиці фізкультурного руху України склалися різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання.

Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби, які утворюються в мікрорайонах на базі державних і громадських установ. Окрім фізкультурно-оздоровчих клубів, останнім часом почали утворюватися оздоровчі комплекси (комбінати) та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню.

Сьогодні набуває популярності проведення вільного часу в місцях масового відпочинку. До таких місць належать міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури тощо. Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях

масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів: культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я, держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах, інших організацій.

Заходи з оздоровчої фізичної культури проводяться в оздоровчо-рекреаційних установах, до яких належать табори різних типів: оздоровчі (бази відпочинку), які забезпечують активний відпочинок та зміцнення здоров'я відпочиваючих; спортивні – для відпочинку спортсменів у перехідний період тренувального процесу; оздоровчо-спортивні – для відпочинку учнівської та студентської молоді в канікулярний період; праці та відпочинку, в яких поєднується суспільне корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді; оборонно-спортивні – для підготовки молоді до військової служби в лавах Збройних Сил України; дитячі літні на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури та охорони здоров'я; туристичні бази й табори; заміські бази рибалок та мисливців.

За тривалістю та характером роботи табори можуть бути: одно-, дводенні, позмінні; літні, зимові, постійно діючі, стаціонарні та пересувні.

Форми організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері можна умовно поділити на оздоровчі, оздоровчо-тренувальні, змагальні. Оздоровчі форми можуть бути груповими та індивідуальними – ранкова гімнастика, загартування, заняття в групах здоров'я комплексного характеру. Оздоровчо-тренувальні форми передбачають організацію занять з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів тих, хто займається. Змагальні форми – це організація та проведення згідно зі спеціально розробленими положеннями та сценаріями різноманітних видів змагань, конкурсів. Такі заходи можуть бути також епізодично стихійними, тобто не запланованими заздалегідь.

Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться в соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту, групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та групи здоров'я.

Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування

Рухова активність визначається та обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку.

Оздоровче (кондиційне) тренування – це спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття.

Термін «фізичний стан» є еквівалентом терміну «фізичне здоров'я», що випливає з визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це

стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя». Таким чином, можна розрізняти три види здоров'я: психічне, фізичне, соціальне.

Фізична рекреація як один із компонентів фізичної культури являє собою процес використання фізичних вправ, ігор, а також природних сил середовища з метою активного відпочинку, розваги, отримання задоволення, насолоди від занять фізичними вправами.

Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування

У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Найбільш поширеними є такі точки зору: вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності; вибір фізичних вправ має здійснюватися за такими педагогічними критеріями, як доступність вправи, ступінь безпеки її виконання, точність дозування фізичного навантаження; вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму.

Доведено, що найвищий оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ. Типові аеробні вправи: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання тощо. Ці вправи доступні людям будь-якого віку. Установлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі.

Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження

Для нормального функціонування організму людини необхідний певний обсяг рухової активності. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці та побуту, географічних і кліматичних умов тощо.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини. У спеціальній літературі описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності. Найбільш поширене врахування таких показників: тривалість занять фізичними вправами впродовж тижня (год); витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день); умовні бали.

Найбільш поширеною і точною формою оцінки обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат. Загальні витрати енергії обумовлені характером праці, умовами навколишнього середовища (температура, вологість повітря), побуту та іншими факторами.

Тренувальні навантаження характеризуються *фізичними* та *фізіологічними* показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення ЧСС, хвилинного об'єму серця тощо.

Пропонуємо п'ять зон навантаження в оздоровчому тренуванні з урахуванням **порогу анаеробного обміну (ПАНО)**. Поріг анаеробного обміну характеризує фізичне навантаження, яке викликає значну інтенсифікацію безкисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧСС ПАНО за 1 хв – це ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується.

1 зона – вправи аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість, їх інтенсивність нижча ПАНО на 20 %.

2 зона – навантаження досягається вправами переважно аеробної спрямованості, які також розвивають загальну витривалість, їх інтенсивність дещо нижча ПАНО або наближається до нього.

3 зона – навантаження змішаного аеробно-анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості, дорівнюють або перевищують ПАНО на 10–35 %.

4 зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО на 35–100 %. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні процеси.

5 зона – вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО у 2 рази. Використовуються у тренуванні висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу, осіб з високим рівнем фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні доцільне використання навантаження 2 та 3 зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1 зони, використовуються для активного відпочинку.

В тренуванні визначаються та використовуються такі показники ЧСС: порогова – найнижча ЧСС, при якій можна досягти очікуваного тренувального ефекту; пікова – найвища ЧСС, яку можна допустити при проведенні тренувальних занять.

Максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні не повинна перевищувати 162 уд/хв у осіб до 30 років та 130 уд/хв у осіб, старше 60 років.

Фахівці спортивного тренування користуються формулами, за якими вираховується, відповідно до віку, максимально допустима ЧСС. Для початківців ЧСС має складати 180 мінус вік у роках. Для осіб зі стажем занять бойовим хортингом більше 3 років ЧСС має дорівнювати різниці 170 та 0,5 віку в роках.

Фізичний стан як основа програмування тренування

Вибір засобів тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану спортсмена бойового хортингу.

На підставі багатофакторного множинного кореляційного та регресивного аналізу в структурі фізичного стану виділено 6 провідних факторів: показники загальної фізичної працездатності (максимальна потужність роботи і МСК); показники серцево-судинної системи під час виконання максимального велоергометричного тесту; показники серцево-судинної системи у спокої; вік; показники загальної швидкісної та швидкісно-силової витривалості; показники респіраторної системи у спокої; антропометричні показники: маса тіла, зріст.

На підставі показників фізичної працездатності та МСК впродовж кожної декади життя дорослої людини (20–29, 30–39, 40–49, 50–59 і 60–69 років) установлено п'ять рівнів фізичного стану (РФС): 1 – низький; 2 – нижче середнього; 3 – середній; 4 – вище середнього; 5 – високий. Кожний рівень характеризується сукупністю клініко-функціональних ознак. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань, мають лише висококваліфіковані спортсмени бойового хортингу, особи з високим РФС. Як критичний оцінюється середній РФС.

При визначенні інтенсивності фізичного навантаження за показниками МСК необхідно враховувати окремі рекомендації фахівців спортивного тренування.

Для визначення тренувального пульсового режиму, з урахуванням РФС, можна користуватися такою формулою:

для чоловіків – ЧСС трен. = (190 + 5Н) – (А +t),

для жінок – ЧСС трен. = (195 + 5М) – (А +t),

де: N – порядковий номер РФС;

А – вік, кількість років;

t – тривалість навантаження у хв.

Наведена формула може бути застосована для розрахунку тренувального режиму осіб, вік яких понад 20 років, але менше 60, а тривалість вправи знаходиться в межах 10–60 хв.

Для врахування фізичної працездатності осіб різного РФС та енергетичної оцінки окремих фізичних вправ розроблено типові програми тренування для осіб різного віку, статі та РФС.

Фахівцями науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України розроблено 50 типових програм тренування з урахуванням п'яти РФС та п'яти декад життя дорослої людини. У розроблених програмах зазначено спрямованість занять, їх тривалість, інтенсивність навантаження за показниками ЧСС, кількість занять на тиждень.

Тренувальний та оздоровчий ефект прийомів і фізичних вправ бойового хортингу

Фізичні вправи використовувалися в лікувальних і профілактичних цілях протягом багатьох тисячоліть. Найбільш ранні рукописи (2000–3000 років до н. е.), в яких викладалися питання, пов'язані з лікувальною дією рухів, знайдені в Китаї. Священні книги Веди, що з'явилися через тисячу років в Індії, містять докладний опис лікувальної дії дихальних вправ, спеціальних пасивних рухів, купання і розтирання тіла. У Стародавній Греції лікувальну гімнастику вивчав і розробляв Гіппократ. У своїх книгах він приводив методику застосування лікувальної гімнастики при хворобах серця, легень, шлунково-кишкового тракту.

У Стародавньому Римі лікувальна гімнастика також займала велике місце в лікуванні хворих. Римський лікар Авл Корнелій Цельс (лат. *Aulus Cornelius Celsus*; 25 до н. е. – 50 н. е.) – видатний давньоримський науковець, теоретик медицини часів імператорів Августа та Тиберія і Галéн (грец. Γαληνός), чи Галéн Пергáмський, часто використовується латинізована форма імені Клáвдій Галéн (лат. *Claudius Galenus*; 129 або 131, Пергам – близько 200 р.) – грецький лікар, хірург і філософ римської доби, використовуючи досвід, широко застосовували і лікувальну гімнастику, і трудотерапію.

Досвід лікувального та профілактичного застосування руху був поглиблений і розширений видатним вченим Авіценною (Абýу Алí аль-Хусéйн ібн Абдаллáх ібн Сíна, лат. *Avicenna,* 980–1037 рр. – перський науковець-енциклопедист, філософ, лікар, хімік, астроном, теолог, поет. Вважається найвпливовішим поліматом Золотої доби ісламу). Найважливішим елементом лікування він вважав правильно організований режим рухів з використанням фізичних вправ.

Велику увагу використанню фізичних вправ з профілактичною та лікувальною метою приділяли і українські лікарі в XVIII столітті. У XIX столітті великі відкриття у галузі природознавства справили величезний вплив на подальший розвиток науки, в тому числі і на еволюцію лікувальної гімнастики. Важливе значення надавали лікувальному використанню фізичних вправ творці українських терапевтичних шкіл.

Фахівці науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України вважають, що рухова активність у вигляді трудових операцій на виробництві, побутових та спеціальних фізкультурно-спортивних рухових дій і навичок робить благотворний вплив на організм. Але зміцненню здоров'я сприяють тільки глобальні рухові дії, виконання яких пов'язане з інтенсивною діяльністю серцево-судинної і дихальної систем і значними енерговитратами. Особливо корисними є рухи, використовувані у загальній фізичній культурі: ходьба і біг, плавання, пересування на лижах, їзда на велосипеді, веслування, вправи на гімнастичних снарядах, рухливі та спортивні ігри тощо.

Існують конкретні чинники, що обумовлюють зміцнення здоров'я.

Підвищення рівня загартовуваності. Цьому особливо сприяє інтенсивне плавання, біг, їзда на велосипеді, біг на лижах. Досить ефективні фізичні навантаження, що виконуються на відкритому повітрі в будь-яку погоду, в різні пори року і при різній температурі повітря. Якщо до них додати спеціальні процедури, що гартують (холодний душ, обтирання снігом, купання в холодній воді тощо), то ефект буде ще більшим. При підвищенні рівня загартовуваності, організм стає менш сприйнятливим до різних простудних захворювань.

Підвищення механічної міцності опорно-рухового апарату. При тривалих і регулярних заняттях бойовим хортингом (особливо з високою інтенсивністю), поступово підвищується міцність кісток скелета, збільшується еластичність зв'язок, сухожиль і м'язів, поліпшується гнучкість.

Структурні і функціональні зміни в скелетних м'язах і внутрішніх органах спортсмена бойового хортингу: поліпшення еластичності судин, збільшення маси і розмірів серця, зменшення жирової маси, збільшення маси м'язової тканини тощо. Такі зміни, в сукупності з розширенням резервних можливостей організму, так само, як і загартовування, підвищують його стійкість до різних захворювань. Крім того, тренований організм легше переносить критичні ситуації (серйозне захворювання, важку операцію, психологічний стрес тощо).

Тренувальний та оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу, як уже було сказано вище, був відомий від самого початку заснування виду спорту, однак, міцну наукову основу проблема «рух – здоров'я» ця спортивна діяльність отримало порівняно недавно. У процесі занять бойовим хортингом скелетні м'язи спортсменів (їх маса складає 40 % від загальної маси тіла), внаслідок активного функціонування стають більш працездатними.

Фізичні навантаження сприяють поліпшенню стану деяких внутрішніх органів і систем, наприклад, дихання і кровообігу. Ці системи під час м'язової роботи функціонують з підвищеним навантаженням, беруть участь у забезпеченні мускулатури киснем і необхідними енергетичними запасами. Виявилося також, що м'язи мають тісні функціональні зв'язки практично з усіма органами тіла. Таким чином, активне функціонування скелетних м'язів здійснює благотворний вплив на організм.

Тривалість життя у людей з великою руховою активністю, в переважній більшості випадків вище, ніж в осіб з низьким рівнем фізичної активності (особливо наочно це проявилося при аналізі способу життя довгожителів).

При моделюванні умов гіпокінезії, що означає стан організму, пов'язаний з недостатньою руховою активністю (наприклад перебування випробуваного в приміщенні, подібне безперервній кабінетній роботі), виявився його негативний

вплив на деякі органи і системи: зменшення обсягу серця, зниження максимального споживання кисню, погіршення стану скелетних м'язів тощо.

Давно ведуться суперечки про оздоровчі дії виробничих і побутових фізичних навантажень, а також спеціальних режимів фізкультурно-спортивного типу. Перевага віддається останнім, оскільки тренер-методист з бойового хортингу має широкі можливості в підборі і дозуванні фізичних вправ. Більшість же виробничих операцій являють собою рух локального і регіонального типу, і тому не є дієвими засобами оздоровлення.

Крім того, ряд чинників (наприклад, забрудненість і загазованість повітря в цехах, статична робоча поза тощо) негативно впливають на організм. Не випадково виникла проблема професійних захворювань. Однак, якщо праця різноманітна і досить інтенсивна, а гігієнічні умови на виробництві нормальні, то фізичні навантаження такого типу також здійснюють позитивний вплив на організм.

Ні посилена праця, ні форсовані виснажливі походи самі по собі не в змозі викликати розлад здоров'я, якщо нервові апарати працюють добре. І навпаки, при нестачі рухів спостерігається, як правило, ослаблення фізіологічних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму. Тренування активізують фізіологічні процеси і сприяють відновленню порушених функцій у спортсмена. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики ряду функціональних розладів і захворювань, а лікувальну гімнастику слід розглядати як метод відновної терапії.

При виконанні фізичних вправ у м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленим потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які у процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. При русі в м'язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення обміну речовин.

Якщо ж м'язи природно не діють – погіршується їх харчування, зменшується обсяг і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими, в'ялими. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять до різних передпатологічних і патологічних змін в організмі людини.

Фізичні навантаження роблять різнобічний вплив на організм людини, підвищують його стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Так, наприклад, у фізично тренованих спортсменів бойового хортингу у порівнянні з нетренованими людьми спостерігається краща переносимість кисневого голодування. Відзначено високу здатність працювати при підвищенні температури тіла вище 38 С під час фізичних напружень.

Помічено, що у рентгенологів, які займаються фізичними вправами, менший ступінь впливу проникаючої радіації на морфологічний склад крові. У дослідах на тваринах показано, що систематичні м'язові тренування уповільнюють розвиток злоякісних пухлин.

У відповідній реакції організму на фізичне навантаження перше місце займає вплив кори головного мозку на регуляцію функцій основних систем: відбувається зміна в кардіореспіраторній системі, газообміні, метаболізмі тощо. Фізичні вправи посилюють функціональну перебудову всіх ланок опорно-рухового апарату, серцево-судинної та інших систем, покращують процеси тканинного обміну. Під впливом фізичних навантажень збільшується працездатність серця, вміст гемоглобіну і кількість еритроцитів, підвищується фагоцитарна функція крові, вдосконалюється функція і будова самих внутрішніх органів, поліпшується хімічна обробка і просування їжі по кишечнику.

Поєднана діяльність м'язів і внутрішніх органів регулюється нервовою системою, яка також вдосконалюється при систематичному виконанні фізичних вправ.

Існує тісний зв'язок дихання з м'язовою діяльністю. Виконання різних фізичних вправ впливає на дихання і вентиляцію повітря в легенях, на обмін в легенях кисню і вуглекислоти між повітрям і кров'ю, на використання кисню тканинами організму.

Будь-яке захворювання, як відомо, супроводжується порушенням функцій систем організму і їх компенсацією. Водночас, фізичні вправи сприяють прискоренню регенеративних процесів, насиченню крові киснем, пластичними (вмістовними) матеріалами, що прискорює одужання.

При хворобах знижується загальний тонус, в корі головного мозку поглиблюються гальмівні стани. Фізичні ж вправи підвищують загальний тонус, стимулюють захисні сили організму. Ось чому лікувальна гімнастика знаходить широке застосування в практиці роботи лікарень, поліклінік, санаторіїв, лікарсько-фізкультурних диспансерів тощо. З великим успіхом використовуються фізичні вправи при лікуванні хронічних захворювань і в домашніх умовах, особливо якщо пацієнт з ряду причин не може відвідувати поліклініку або інший лікувальний заклад. Однак, не можна застосовувати фізичні вправи в період загострення захворювання, при високій температурі і інших захворюваннях.

Існує тісний зв'язок між діяльністю м'язів і внутрішніх органів. Це пояснюється наявністю нервово-вісцеральних зв'язків. Так, при подразненні нервових закінчень м'язово-суглобової чутливості імпульси надходять до нервових центрів, що регулюють роботу внутрішніх органів. Відповідно змінюється діяльність серця, легень, нирок, пристосовуючись до запитів працюючих м'язів і всього організму.

При застосуванні фізичних вправ, крім нормальної реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосовність людини до кліматичних чинників, підвищується її стійкість до різних захворювань, стресів тощо. Це відбувається швидше, якщо використовуються гімнастичні вправи, спортивні ігри, загартовувальні процедури тощо.

При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження сповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють швидшому відновленню порушених функцій.

Таким чином, під впливом фізичних вправ удосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем організму людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Разом з тим численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що великі фізичні навантаження сприяють розвитку значних зрушень в морфологічних структурах і хімізмі тканин і органів, призводять до значних змін гомеостазу (відбувається підвищення вмісту в крові лактату, сечовини тощо), відбуваються порушення обміну речовин, гіпоксії тканин та інші.

Зміни, що виникають під впливом надмірних фізичних навантажень, охоплюють весь організм і проявляються певним чином у діяльності, як в кожній системі, так і при їх взаємодії. Наприклад, у спортсменів бойового хортингу після навантажень у відновлювальному періоді спостерігаються відхилення (зміни) на електрокардіограмі і бронхоспазми. У таких випадках доводиться застосовувати відповідні відновлювальні заходи спеціального характеру.

Відповідна реакція організму на великі фізичні навантаження різна, і пов'язана з підготовленістю спортсмена бойового хортингу на даному етапі – віковому, статевому тощо. Не слід забувати, що дуже інтенсивні спортивні тренування надають глибокий вплив на всі фізіологічні процеси, у результаті чого нерідко виникає стан перетренованості, який часто супроводжується пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися бойовим хортингом тощо. Стан перетренованості в даному разі схожий зі станом фізичного і нервового виснаження, і такий спортсмен є потенційним пацієнтом лікаря.

У подібних випадках потрібно змінити зміст тренувань з бойового хортингу, зменшити їх тривалість, переключитися на інший вид фізичних навантажень, і взагалі на якийсь період припинити тренування. При цьому корисними будуть прогулянки, масаж, прийом полівітамінних комплексів та інші підтримувальні заходи.

Слід також зазначити, що перетренованість (перевтома) зачіпає не тільки фізичний стан спортсмена, але і проявляється в нервовому перенапруженні (невроз). Все це сприяє виникненню травм, особливо опорно-рухового апарату. Відбувається також зниження загальної опірності організму до різних інфекцій і

простудних захворювань. Такими є найбільш поширені наслідки тренувальних навантажень, які підвищують психічні та фізичні можливості спортсмена бойового хортингу. Для попередження перевтоми необхідними заходами є лікарський нагляд і самоконтроль.

Слід мати на увазі, що мова йде не взагалі про застосування великих фізичних навантажень, а про їх нераціональне використанні, коли вони стають надмірними. Виконання великих фізичних навантажень здоровим спортсменом, підготовленим до їх виконання, не може бути причиною виникнення хвороби. Але, якщо спортсмен бойового хортингу недостатньо підготовлений до таких навантажень, якщо є осередки хронічної інфекції (холецистит, карієс зубів), то в таких випадках великі фізичні навантаження можуть стати причиною виникнення різних захворювань спортсмена і надовго вивести його з ладу.

Розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень досягається в результаті постійних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації. Неповноцінний та неадекватний прояв пристосувальних реакцій сприяє розвитку захворювання і виникнення травм опорно-рухового апарату.

Звичайно, у здорового спортсмена пристосувальні механізми більш досконалі, ніж в учнів, що мають хронічні захворювання. В останніх спостерігається ослаблення пристосувальних реакцій, а тому при надмірних фізичних навантаженнях настає зрив адаптаційних механізмів. Хронічні перевантаження, перенапруги при заняттях бойовим хортингом підвищують загрозу травмування та виникнення посттравматичних захворювань у спортсменів. Тому важливо якомога швидше виявити причини, які можуть викликати у них той чи інший патологічний стан.

Методика застосування дихальних вправ у процесі занять бойовим хортингом

Принципи та основні засади дихальної гімнастики бойового хортингу має знати кожний спортсмен. Засновник бойового хортингу створив спеціальну дихальну гімнастику, що отримала назву «Бойове та оздоровче дихання». Ця методика складається з двох частин: перша частина – активний енергійний подих символізує життєву енергію, і друга частина вивчає способи затримки дихання, паузи. Тому система дихання у бойовому хортингу – це система управління диханням із затримкою, паузою.

Згідно з ученням бойового хортингу, організм отримує енергію з їжі, води і повітря. Усі життєві процеси в організмі визначаються цими компонентами. На питання про те, де найбільше міститься енергії, відповідають просто, майже з дитячим розумінням загальновідомого: «Якщо позбавити людину їжі, але вона зможе пити і дихати, вона зможе прожити 60 днів, а без води не більше тижня. Без

повітря, нехай навіть удосталь будуть їжа і питво, життя людини обчислюється хвилинами».

Фахівці бойового хортингу визначають енергію як життєву силу, при цьому припускають, що дихальні вправи підсилюють циркуляцію енергії в тілі людини, і цей процес посилюється, якщо під час процесу дихання на допомогу приходить мозок. Розподіл енергії по організму визначається «енергетичної батареєю», що знаходиться в сонячному сплетінні.

Дихальна гімнастика бойового хортингу здійснює очищувальну дію, стимулює і зміцнює нервову систему, забезпечує масаж і загальний тонус роботи органів дихання. Це досягається наступними прийомами:

диханням тільки через ніс;

диханням животом (або за рахунок руху діафрагми);

затримками дихання різної частоти і тривалості;

диханням з опором на вдосі і видосі.

В бойовому хортингу також була розроблена методика поверхневого дихання. Її основний принцип полягає в тому, що сучасна людина може «перетренуватися» в глибокому диханні, від чого і походить більшість хвороб, пов'язаних зі всілякими спазмами з причини браку вуглекислоти в організмі. У першу чергу це відноситься до бронхіальної астми.

Засновник бойового хортингу розробив метод, за допомогою якого кожна людина може визначити глибину свого подиху, а значить, ступінь свого здоров'я або нездоров'я. Метод полягає в зупинці дихання після звичайного спокійного вдиху, помітивши час за секундною стрілкою на годиннику. Чим довше людина витримує без напруги цю паузу, тим «нормальніше» вона дихає. Найчастіше у здорових людей ця пауза коливається в межах 20–30 с, у хворих вона менше.

Однак, по-справжньому здоровим може вважати себе тільки той, хто без напруги витримує паузу в 60 с, причому не відчуваючи при цьому ніяких неприємних відчуттів.

Перед тим, як приступати до лікування цим методом, необхідно провести пробу з глибоким диханням. Хворому з бронхіальною астмою під час нападу задухи пропонується дихати дуже поверхнево, роблячи паузи тривалістю 3–4 с після кожного видиху. Максимум через 5 хв задуха зменшується або зникає. Після цього хворому пропонують знову поглибити дихання. Якщо у відповідь на поглиблене дихання стан погіршується, а при поверхневому диханні – поліпшується, то проба з глибоким диханням вважається позитивною. Таких хворих можна вилікувати методом лікувальної дихальної вправи бойового хортингу.

Методичні особливості та завдання дихальної гімнастики бойового хортингу

Дихальна гімнастика бойового хортингу – це певна, історично та методично сформована сукупність специфічних засобів і методів тренування, фізичного виховання та оздоровлення спортсменів бойового хортингу за допомогою вдиху, видиху і затримки дихання.

Засоби дихальної гімнастики бойового хортингу – це дихальні вправи і музичний супровід при їх виконанні.

Методи дихальної гімнастики бойового хортингу – це способи застосування засобів дихальної гімнастики з метою спеціально запланованого спортивно-підготовчого, педагогічного та оздоровчого впливу на спортсменів бойового хортингу.

Дихальній гімнастиці бойового хортингу при впровадженні у систему тренувань притаманний метод строго регламентованих вправ та організації діяльності спортсменів на занятті за заздалегідь розробленою тренером програмою навчання. Також тренером створюються оптимальні умови для успішного оволодіння новими вправами шляхом планування їх відповідно до принципів дидактики; передбачається емоційний фон занять; активізується воля, розумова і рухова діяльність; формується позитивне ставлення спортсменів до оволодіння досліджуваними вправами і до заняття в цілому.

Цей метод реалізується в наступних методичних особливостях дихальної гімнастики бойового хортингу:

можливість логічно обґрунтовано розкласти складну дихальну вправу на окремі частини, фази і вивчати її спочатку за цими частинами, а потім і в цілому;

аналітичний характер дихальних вправ дозволяє застосовувати їх для вирішення строго визначених тренувальних, оздоровчих і педагогічних завдань;

у дихальній гімнастиці бойового хортингу існує безліч самих різних за руховою і дихальною структурою способів виконання і енергозабезпечення вправ. З них можуть складатися комплекси для вирішення багатьох тренувальних, оздоровчих і виховних завдань. Крім того, кожна окрема дихальна вправа, залежно від методу її застосування, може бути багатофункціональною;

можна визначати пульсову вартість кожної включеної у заняття дихальної вправи, знаючи її, скласти криву фізіологічного навантаження, управляти її величиною в ході заняття бойовим хортингом;

можливість ускладнювати дихальні вправи за рахунок зміни вихідних положень, з'єднуючи їх у зв'язки, включення в комбінації, виконання в умовах м'язового, розумового стомлення, емоційного збудження або пригнічення в різних умовах;

можливість виконання дихальних вправ бойового хортингу під музичний супровід, підбирати вправи під характер музичного твору, або навпаки, музичний твір – під комбінацію дихальних вправ;

методичні особливості дихальної гімнастики бойового хортингу органічно взаємопов'язані і застосовуються у відповідності з основними завданнями, що розв'язуються на уроках з предмету «Фізична культура» закладів загальної середньої освіти на заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти.

Ефективність впливу на спортсменів бойового хортингу за допомогою дихальних вправ залежить не тільки від вмілого добору їх навчальних, але і від їх словесних впливів на спортсменів, зовнішніх умов, у яких проводяться заняття, та інших засобів, що об'єднані в єдиний комплекс дихальних вправ бойового хортингу.

Виходячи з перерахованих можливостей дихальних вправ, перед дихальною гімнастикою бойового хортингу ставляться цілком певні тренувально-підготовчі, оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Оздоровчі завдання: зміцнення здоров'я (дихальної системи організму), підвищення фізичного розвитку і спортивної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, формування правильної і красивої постави, загартовування організму.

Освітні завдання: збагачення спортсменів бойового хортингу знаннями в області дихальної гімнастики і способів її застосування з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності тощо.

Тренувальні завдання: формування рухових умінь і навичок, необхідних у спортивній діяльності в бойовому хортингу, побуті, військовій справі; розвиток пам'яті та здібностей, що полегшують оволодіння новими формами рухів.

Виховні завдання: підготовка спортсмена бойового хортингу до здорового способу життя, трудової діяльності, служби у лавах Збройних Сил України.

Усі ці завдання вирішуються в тісному взаємозв'язку, носять ознаки самодисципліни.

Вплив занять дихальною гімнастикою на організм спортсменів

Здоров'я – це коштовність, заради якої не варто шкодувати час і сили. Здорова людина – це щаслива людина. Досягнення цивілізації докорінно змінюють наш спосіб життя. Автомобілі та потяги, телевізори та телефони, екологічне середовище і малорухливий спосіб життя поступово перетворюють людину здорову і активну в людини слабку, схильну до різного роду захворювань. Життя стає все більш комфортним, але біда в тому, що людей починають підстерігати хвороби індустріалізації та цивілізації.

Основна причина бурхливого зростання хвороб полягає в грубому нехтуванні вимогами біологічної природи людини, що виражається у зниженні рухової активності, малорухливому способі життя.

Підраховано, що всякій людині для зміцнення здоров'я необхідно приділяти активній руховій діяльності приблизно годину в день. Можна бути впевненим у тому, що жоден із медичних засобів не здатний зрівнятися за доброчинної силою впливу на організм, як цілеспрямоване дихання з рухом, за яке, до речі, і не треба платити.

Про залежність здоров'я від фізичної культури людям відомо з незапам'ятних часів. Більшість довгожителів, як з'ясувалося – живуть тільки в горах, а не в долині. Пояснюється це чистим повітрям, натуральним харчуванням і постійною руховою активністю: кожен крок – це підйом або спуск.

Питання здоров'я, розвитку та виховання спортсменів залишається найважливішою проблемою Національної федерації бойового хортингу України. Принцип шляху до здоров'я через навчання і тренування стає провідним напрямом у сучасній педагогіці бойового хортингу, тобто – неодмінною умовою досягнення тренувальної та виховної мети.

Мета української школи бойового хортингу – це формування духовно багатої, вільної, фізично здорової, творчо мислячої особистості, здатної адаптуватися до умов нового життя. Особистості, що володіє міцними знаннями всебічної освіти. Щоб вижити і бути здоровим в екологічно нездоровому середовищі, в бойовому хортингу з'явилися нові програми щодо здоров'язберігальних технологій, які впроваджують гуртки і спортивні секції з бойового хортингу, що працюють у закладах загальної середньої і вищої освіти України.

З цього випливає, що важлива роль у профілактиці різних захворювань спортсменів бойового хортингу, підвищення якості знань належить навичкам здорового способу життя і постійному руховому тренуванню. Заняття спеціальною дихальною гімнастикою бойового хортингу позитивно впливають на фізичне здоров'я школярів і студентів.

Роль дихання для організму спортсмена бойового хортингу

Так вже заведено природою, що існування людини залежить від постійного надходження їжі, води і повітря, які необхідні для правильного обміну речовин. Зрозуміло, здавна люди намагалися регулювати і належним чином організовувати ці найпростіші процеси взаємодії із зовнішнім середовищем. Однак, саме диханню приділяли особливу увагу практично всі стародавні оздоровчі, розвивальні та містичні школи. Мудреці і філософи, цілителі старовини та античні зачинателі основ сучасної медицини завжди шукали в диханні ключі до оволодіння

потаємними механізмами досконалого здоров'я, позамежного довголіття і містичної досконалості.

У чому ж причина настільки уважного ставлення до процесу дихання в самих різних, не пов'язаних одна з одною оздоровчих методиках. Як показують сучасні дослідження, процес дихання – це основне джерело енергії людини. У процесі поглинання кисню із зовнішнього середовища, в організм людини приходить життєво необхідна енергія, яка запускає всі інші процеси, що регулюють обмін речовин всього організму. Без цієї енергії ніякі складні клітинні процеси, що служать основою життєдіяльності людини, неможливі. Медики і біологи доводять, що з диханням приходить кисень, який надходить у кров і підтримує нормальні хімічні реакції в організмі.

Цілителі та енергетичні практики кажуть, що при вдосі в людину входить енергія, яка потім надходить у її енергоцентри, щоб потім з них розтектися по всьому тілу. По суті, це одне і те ж твердження, тільки сказане іншими словами з різних позицій. Суть цього твердження в тому, що дихання – це основа життєдіяльності людини.

Сучасні дослідники підтвердили, що в правильному диханні криється величезний потенціал розвитку та оздоровлення людини. Більш того, багато захворювань і проблем людей кореняться саме у неправильному диханні. Відповідно, у провідних фахівців бойового хортингу виникає питання: раз дихання – це основний процес в енергообміні із зовнішнім середовищем, то чи можна змінювати стан людини, змінюючи стиль дихання? Зрозуміло, можна.

Є велика кількість дихальних технік – стилів дихання, що дозволяють радикально змінити ситуацію у фізичному та енергетичному тілі людини. Більшість із них мають дуже давнє походження, але є й сучасні методики, що добре зарекомендували себе серед спеціалістів бойових мистецтв і медиків. Це, насамперед, дихання за методикою бойового хортингу – спеціальна дихальна гімнастика.

При бажанні, будь-яка людина може легко навчитися дихати правильно, тому що для цього не потрібно якихось особливих талантів або великих зусиль. Правильний підхід до дихання пробуджує енергію людини і правильно налаштовує весь організм. Емоційний спокій і стресостійкість стають нормою життя такої людини, зняття розумового напруження і фізичної втоми більше не становлять їй проблеми.

Дихальна гімнастика бойового хортингу також спрямована на зміну світосприйняття. У результаті деяких вправ, енергія може почати сприйматися людиною в повній мірі, усім організмом, а не частково. Наприклад, помічено, що правильне дихання дозволяє задіяти шишковидну залозу, яка не використовується людством вже багато років. При її пожвавленні відбуваються зрушення

сприйняття, людина перестає відчувати себе відокремленою від світу, розчиняються багато комплексів і уявні психологічні блоки, що заважають фізичному і духовному прогресу. Іншими словами, правильне дихання дозволяє людині повернути собі стан гармонії існування із зовнішнім світом. А без гармонії немає здоров'я, немає розвитку, спокою і сили.

Дихальна гімнастика для спортсмена бойового хортингу

В даний час дихальна гімнастика бойового хортингу отримала особливого поширення в Україні. Вона популярна не тільки як методика оздоровлення, але і в якості способу профілактики різних захворювань. Потрібно відзначити, що висока ефективність методики відома і за кордоном. Іноземні фахівці також сьогодні включають у терапевтичні комплекси вправи на дихання, розроблені та апробовані у системі бойового хортингу.

Діапазон захворювань, яких можна позбутися завдяки дихальній гімнастиці бойового хортингу протягом порівняно короткого періоду часу, обширний. Існують свідчення того, як люди виліковувалися від таких серйозних патологій, як: ожиріння, заїкання, астма, хронічний бронхіт, тонзиліт, гайморит. Крім того, за допомогою дихальних вправ можна подолати нікотинову залежність, позбавитися від захворювань серцево-судинної системи, нервових хвороб і статевих розладів. Навіть лежачих хворих можна поставити на ноги.

Дихальна гімнастика бойового хортингу вирівнює процеси збудження і гальмування в корі головного мозку, здійснює позитивний вплив на нервово-регуляторні механізми, які управляють процесом дихання.

Дана гімнастика заснована на динамічних дихальних вправах, що супроводжуються рухом рук, ніг і тулуба.

Вправи дихальної гімнастики слід виконувати точно і регулярно. Для цього потрібні сила волі і дисципліна. Крім того, потрібно враховувати також і рекомендації, що стосуються захворювання, яке є, і якого слід позбутися.

Суть методики – в активному напруженому короткому вдосі, який тренує всі м'язи дихальної системи. Видих після активного «емоційного» вдиху відбувається як би сам собою. Ні в якому разі не можна тягнути вдих, намагаючись набрати повітря побільше. Це найсерйозніша помилка. Потрібно звучно втягувати повітря. При цій вправі стежити потрібно тільки за вдихами. Видихи ж мають бути мимовільними, пасивними, непомітними, на них не слід звертати уваги. Чим активніше вдих, тим легше, вільніше видих.

Дихальні вправи для спортсменів у системі бойового хортингу

Споконвіку дихання ототожнювалося з самим життям. Тому у всіх переказах і легендах про створення світу і всього сущого на землі дихання оголошується як головний елемент життя. Дихальна гімнастика займала провідне місце в народній медицині українців. Найбільш широке поширення і розвиток отримала вона в

Придніпров'ї та Приазов'ї, на територіях яких тепер знаходяться оздоровчі та лікувальні установи курортного типу.

Дихальні вправи за системою бойового хортингу зазвичай починаються з якомога більш повного видиху при максимально розгорнутій грудній клітці. Це сприяє більш повному звільненню легень від застояного в них, особливо в нижній їх частині, повітря. Потім за рахунок висунення живота створюються сприятливі умови для заповнення нижніх часток легень свіжим повітрям. Потім, не відпускаючи живота, проводиться вдих за рахунок розширення грудей вшир і вгору. Але для того, щоб повітря проникло в усі відділи легень, рекомендується затримати дихання наприкінці вдиху, втягуючи при цьому живіт. Видих робиться плавно і повільно, спочатку за рахунок живота, потім грудей. Тривалість дихання встановлюється так, щоб виникло відчуття легкої нестачі повітря і з'явилося бажання зробити новий вдих.

При складанні комплексу фізичних вправ фахівці бойового хортингу рекомендують насамперед враховувати особливості анатомічної будови і фізичні функції того чи іншого органу. Для кожного органу є особливі вправи, також наводиться і комплекс дихальних вправ. Вправа для грудей і дихальних органів: людина по черзі подає то дуже низький голос, то високий і середній, при цьому вправляються і такі органи, як рот, язик, а також шия. Крім того, покращується колір обличчя та очищаються груди. До числа вправ відноситься також вдихання повітря, при якому вправляється все тіло і розширюються всі канали легень.

Велика увага в бойовому хортингу завжди приділяється постановці правильного дихання при заняттях фізичними вправами і проведенні спортивних сутичок. Вся система фізичних вправ, пропонована фахівцями бойового хортингу, побудована на положенні про можливість цілеспрямованого впливу спеціально розробленими комплексами фізичних вправ на розвиток як окремих органів людського тіла, так і всього організму. Завдання фізичного виховання фахівці бойового хортингу бачать у тому, щоб навчити спортсмена володіти своїм тілом і своїми потребами, вміти свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, долаючи їх з якомога більшою спритністю і наполегливістю.

Повноцінне дихання сприяє більш ефективному переміщенню крові і лімфи у внутрішньочерепному просторі. При вдосі кров відтікає від черепа, тиск в шлуночках мозку трохи спадає, і в розкритий підпавутинний простір спрямовується ліквор (спинномозкова рідина), а при видосі кровонаповнення мозку зростає, внаслідок цього об'єм мозку збільшується і ліквор виганяється з підпавутинного простору. Іншими словами, технологія оздоровчого дихання за методикою бойового хортингу сприяє поліпшенню крові та ліквородинаміки головного мозку, впливаючи на загальне самопочуття і розумову працездатність спортсмена бойового хортингу.

Запропоновані оздоровчим напрямом бойового хортингу різні варіанти дихальної гімнастики, спрямовані як на зміцнення здоров'я, так і на лікування ряду захворювань. Усі види вправ за принципом їх виконання можна розділити на чотири групи.

1. Вправи, що характеризуються поглибленим вдихом і видихом. Це досягається шляхом раціонального поєднання грудного і черевного дихання.

2. Вправи, що характеризуються певним ритмом: стабільним (наприклад: ритмічне дихання), уповільненим (дихання з паузами), прискореним, наприклад з частотою до 90–140 дихальних циклів на 1 хв.

3. Вправи, що відрізняються підвищеною інтенсивністю вдиху, видих відбувається поштовхом. Це досягається за рахунок залучення до дихального акту деяких додаткових груп м'язів (наприклад: «рухи гребця», «рубання дров» тощо).

4. Вправи, засновані на зміні просвіту повітроносних шляхів, наприклад: дихання через одну ніздрю.

Всі види дихальних вправ бойового хортингу підкоряються певному, заздалегідь заданому ритму, який контролюється за допомогою рахунку, за пульсом або секундоміром. Ритм тих же вправ, що виконуються в русі, перевіряється кількістю кроків на вдосі, видосі або при затримці дихання. Регулярні тренування дихання в уповільненому темпі є хорошим засобом активізації механізмів, що захищають мозок спортсмена бойового хортингу від нестачі кисню.

Водночас, уповільнення і затримка дихання в кожному циклі вправи супроводжується зниженням вмісту кисню і підвищенням вуглекислоти в крові, що включає рефлекторні механізми, які розширюють судини і посилюють мозковий кровообіг. Неодноразові повторення цього процесу при систематичному виконанні вправ протягом тривалого часу супроводжуються підвищенням активності зазначених захисних механізмів. На подібному міркуванні побудована дихальна гімнастика бойового хортингу неглибокого дихання, при заняттях якою відбувається не перенасичення крові киснем, а навпаки, деяке надмірне накопичення в ній вуглекислого газу.

Інші комплекси дихальних вправ бойового хортингу орієнтовані на те, щоб видалити з крові надлишок вуглекислоти і наситити її киснем. Передумовою для створення саме такої дихальної гімнастики є те, що активно працюючому організму спортсмена бойового хортингу потрібно дня підтримки життя більше кисню. На цьому принципі і побудована дихальна гімнастика, розроблена засновником бойового хортингу.

На відміну від усіх інших різновидів дихальної гімнастики, які приділяють основну увагу затримці дихання і видиху, у дихальній гімнастиці бойового хортингу головне – вдих. Вдих треба вміти робити і жорстко, і повільно, і

переривчасто, а при проведенні сутички треба вміти підбирати моменти для вдихів.

У традиційних вправах дихання з рухом поєднується інакше, що також використовується спеціалістами бойового хортингу. При нахилі видих, а при випрямленні – вдих. При зведенні рук видих, розведенні – вдих. Рух як би допомагає диханню. Формулюючи основні положення своєї гімнастики, фахівці бойового хортингу виходить з того, що чим більше взято повітря при вдосі, тим більше може бути видихнуто. Вдих – первинний, видих – вторинний.

Спортсмен бойового хортингу має усвідомити ще з перших тренувань, що спарингова і тренувальна витривалість повністю залежить від правильного дихання, а саме – своєчасного і регульованого процесу підбирання моментів для вдиху. При цьому, підкоряючись рухам потужної скелетної мускулатури, органи дихання спортсмена змушені опиратися повітряному потоку, що сприяє їхньому розвитку.

Оскільки дихальна гімнастка бойового хортингу принципово відрізняється від традиційної, її нерідко називають «зворотною». Але у повсякденному житті практично здоровій людині слід тренувати природне гармонійне дихання, а якщо підхід бойового хортингу пасує, то використовувати ці елементи дихання постійно.

Дихальні вправи системи бойового хортингу

Ефективний шлях зцілення людини починається з регуляції дихання. Загальновідомо, що не дихати людина не може, але як дихати правильно, над цим питанням люди замислювалися здавна. Перші відомості та поради з питання про правильність дихання датуються ще XI століттям до н. е. За поданням древніх філософів і лікарів, дихання дозволяє людині підтримувати на належному рівні життєву енергію, що є основою всього живого. Ця енергія зберігає хитку рівновагу між двома полярними космічними силами, умовно: світлою і темною (як і сторони життя людини). Постійне протиборство і взаємодія двох енергетичних начал і створює неповторну гармонію життя.

Правильне дихання, яке є основою всієї оздоровчої системи бойового хортингу, дозволяє підготувати організм спортсмена до майбутньої роботи або до відпочинку після важкої роботи, дозволяє відновити розмірність мислення, зняти неприємну напругу після навчально-тренувальних занять, хвилювання або роздратування, подолати стан розбитості та апатії.

Ще у трактатах стародавньої Київської Русі вказувалося, що дихання допомагає створити передумови для сталого настрою. Наприклад «дихання має бути безперервним, ненапруженим, спокійним і тонким, як ніби його немає, потрібно бути радісним, тоді дихання стане тихіше і тонше, а настрій рівним і

спокійним». Ця думка знаходить розвиток в хортовому козацькому вислові: «Настрій робить розум сильним, а мозок розумним».

Проміжні дихальні вправи бойового хортингу

1. Нижнє дихання

В. П. – Лежачи, стоячи, сидячи. Вдих через ніс, під час вдиху плечі і груди залишаються у спокої, живіт випинається вперед, діафрагма опускається вниз, допомагаючи наповнити нижні відділи легень повітрям. Видих через ніс або через відкритий рот вільний, під час видиху живіт втягується,

2. Середнє дихання

В. П. – теж. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і плечі залишаються нерухомими, а грудна клітка розширюється, ребра трохи розгортаються, повітря заповнює в основному середні сегменти легень. Видих через ніс або відкритий рот вільний, грудна клітка стискається.

3. Верхнє дихання

В. П. – теж. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і груди залишаються нерухомими, плечі піднімаються, голова трохи відхиляється назад, що сприяє заповненню повітрям переважно верхніх відділів легень. Видих у зворотному порядку, голова нахиляється вперед, плечі опускаються.

4. Об'єднане дихання

В. П. – Вдих через ніс вільний, спочатку випинається живіт, діафрагма опускається вниз, далі розширюється грудна клітка, і в останню чергу піднімаються плечі, і трохи назад відхиляється голова. Видих через ніс або відкритий рот у наступному порядку: спочатку втягується живіт, піднімається діафрагма, стискається грудна клітка, опускається голова та опускаються плечі.

Дихальні вправи бойового хортингу наведені у міру їх поступового освоєння. Почати заняття можна з ранкового і денного комплексів, проробляючи кожну дихальну вправу по 3–4 рази, вільно, без напруги. Згодом, після освоєння, дихальні вправи можна робити під час перерв у закладі освіти та на роботі, перед початком і після закінчення навчальних занять і після роботи.

Повна дихальна вправа

В. П. – Стоячи або сидячи. Вдих такий же як і в об'єднаній дихальній вправі. Під час вдиху руки згинаються в ліктях і підтягуються до пахвової області, кисті стиснуті в кулаки. Видих складається з двох фаз: перша фаза видиху – видих через ніс. Порядок виходу повітря такий же як і у вправі об'єднаного подиху. Під час цієї фази видиху руки рухаються вперед – вниз, потім вгору – назовні, роблячи повний оборот, знову опускаються вниз і підтягуються до пахвової області. Потім виконується друга фаза – видих через рот, трохи напружений, з посиленою роботою м'язів передньої черевної стінки та міжреберних м'язів. Під час цієї фази видиху руки з напругою опускаються вперед – вниз.

Для людей, які страждають головними болями, підвищеним тиском, запамороченням, цю вправу необхідно виконувати спокійно і без напруги в другій фазі видиху.

Дихання із затримкою

1. В. П. – Сидячи, стоячи, лежачи. Вдих виконується через ніс, при цьому кінчик язика піднімається до верхнього піднебіння, потім слідує пауза (язик притискається до піднебіння) і видих повітря відбувається або через рот і ніс одночасно, або через ніс. При цьому в думках вимовляються слова, складові спеціальні фрази, при чому перше слово вимовляється на вдосі, останнє – на видосі, решта – під час паузи. Таким чином, поступово у процесі тренування пауза подовжується разом з подовженням фрази. Кількість слів поступово зростає: 2–4–6–8 або 3–5–7–9, що сприяє подовженню паузи між вдихом і видихом.

Зразкові фрази для повторення (1 варіант – 2–4–6–8 слів):

сьогодні тренування (2 слова);

я сьогодні гарно потренуюся (4 слова);

мені треба гарно заспокоїться перед тренуванням (6 слів);

спокійне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на тренування (8 слів).

Зразкові фрази для повторення (2 варіант – 3–5–7–9 слів):

я рівно дихаю (3 слова);

мені треба дихати спокійно, рівно (5 слів);

спокійне, рівне, ритмічне дихання допомагає мені заспокоїться (7 слів);

спокійне рівне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на роботу (9 слів).

Можна придумати свої варіанти слів або просто повільно думати, промовляючи подумки цифри. Вправу також можна виконувати: в школі у перерві між уроками чи після уроків; на роботі у перерві між роботою або після закінчення роботи.

2. Цей варіант відрізняється від першого тим, що пауза робиться після видиху. Необхідно зробити вдих, видих, потім – пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння і подумки проговорюється велика частина фрази.

Комплексні дихальні вправи

1. Зустрічне дихання.

При вдосі грудна клітка розширюється, живіт втягується, а при видосі навпаки: живіт випинається, груди стискаються.

2. Очисне дихання.

В. П. – Стоячи, сидячи. Вдих через ніс, при цьому руки згинаються в ліктях, кисті підтягуються до пахвових западин, живіт випинається, груди розширюються.

Маленька пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння. Далі слідує видих, під час якого зуби щільно стиснуті; видих проводиться через рот за рахунок легких скорочень м'язів грудей і живота. При цьому відчувається легкий свистячий звук. Руки у момент видиху опускаються вниз по мірі випускання повітря, долоні спрямовані вниз у напрямку – до підлоги. При цій дихальній вправі тривалість видиху перевищує тривалість вдиху в 4–8 разів. Не слід дуже сильно напружуватися, оскільки це може призвести до підйому артеріального тиску.

Вправи добре та ефективно застосовувати після тривалого сидіння в нерухомій або незручній позі, після знаходження в погано провітрюваному приміщенні. Для людей, які страждають на гіпертонічну хворобу, ці вправи слід виконувати по-іншому: при видосі зуби розтискаються, губи утворюють округлий отвір, через який повністю здійснюється видих.

Наслідувальна система дихання

Вправи цього розділу дихальної гімнастики бойового хортингу імітують поведінку тварин, що принюхуються до повітря, відчувши близьке знаходження жертви або запідозривши наближення хижака. Дихання виконується з різним емоційним забарвленням: радість, гнів, настороженість. Вдих завжди проводиться через ніс – він різкий, короткий, активний. Видих – пасивний, без акцентації на ньому.

Ритм дихання від 60 до 180 раз/хв. Під час виконання вправи виконується 10–12 активних вдихів із певним емоційним забарвленням, а далі слідує 1–2 повних дихальних вправи. Після чого знову виконується активне наслідувальне дихання і знову 1–2 повних дихальних вправи. Причому після перерви можлива зміна емоційного фону.

Дані вправи допоможуть спортсмену бойового хортингу краще підготуватися до навчання з певним психоемоційним забарвленням або швидко відновити настрій після важкого навчального навантаження. Не треба поспішати у вивченні дихальних вправ, оскільки від правильності і всебічності вивчення дихальних вправ залежить правильність виконання статичних та динамічних комплексів усієї дихальної системи бойового хортингу.

Тренування дихання

Пропоновані комплекси дихальної гімнастики спрямовані на вироблення правильного дихання при заняттях бойовим хортингом, а також для профілактики ряду захворювань.

У багатьох людей порушується дихання, воно стає поверхневим, прискореним, і дуже скоро у них з'являється задишка. Щоб такого не траплялося, потрібно відповідне тренування. Поєднання активних рухів із дихальними вправами бойового хортингу підтримує еластичність легеневої тканини людини,

збільшує рухливість грудної клітки, тим самим значно збільшуючи її резервні можливості, а також сприяє тренуванню дихальних м'язів, підвищуючи їх працездатність.

Дихальна гімнастика бойового хортингу, що поєднується з відпрацюванням прийомів одноборства, активними рухами і навантаженнями, призводить до перебудови координаційних відносин у функціональній системі дихання у відповідності з підвищеними вимогами, що пред'являються до організму спортсмена бойового хортингу. У результаті тренування поступово відбувається урівноваження між потребою організму в кисні і роботою його функціональних систем.

У пропонованих комплексах дихальної гімнастики бойового хортингу позитивний ефект досягається за рахунок як дихальних, так і фізичних вправ. Крім того, сама гімнастика дихання, як і будь-яка фізична вправа, створює додаткове навантаження на організм спортсмена. А це сприяє розкриттю додаткової кількості легеневих альвеол, що були до того в неактивному стані.

Підвищується кількість забираного повітря, поліпшується вентиляція легень, посилюється робота серця, і у зв'язку з цим прискорюється швидкість кровотоку. У крові спортсменів бойового хортингу збільшується кількість еритроцитів, а значить, і постачання кисню до інтенсивно працюючих клітин і тканин, виділяється надлишок вуглекислого газу і тепла, що утворюються при окисленні поживних речовин.

Усі ці зміни виникають тільки в результаті систематичних тренувань. Регулярні заняття бойовим хортингом сприяють розвитку і зміцненню тих властивостей організму, що захищають його від шкідливих впливів, допомагають краще пристосуватися до постійно мінливих умов зовнішнього середовища і фізичних навантажень, пов’язаних з відпрацюванням специфічних спортивних прийомів бойового хортингу.

Особлива увага в процесі освоєння комплексів дихальної гімнастики приділяється розвитку і вдосконаленню діафрагмального дихання. Адже сама різноспрямована робота діафрагми створює умови для спільної роботи органів дихання і кровообігу, сприяє більш повному розширенню грудної клітки, що створює умови для більшого забору повітря, сприяючи тим самим постачанню організму киснем.

Займатися дихальною гімнастикою бойового хортингу можна в будь-якому віці. Треба лише враховувати свій фізичний стан при дозуванні навантажень. Приступаючи до занять даною дихальною гімнастикою, рекомендуємо дотримуватися наступних правил:

заняття проводьте на свіжому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні. Одяг може бути не тільки спеціальною спортивною хортовкою

(куртка, брюки, пояс), а й простим спортивним видом одягу (футболка, брюки тощо), що має відповідати погоді, але не утрудняти рухів;

займайтеся регулярно, виконуючи вправи в тій послідовності, яка пропонується методикою бойового хортингу;

строго стежте за правильністю дихання;

навантаження вибирайте, виходячи зі свого самопочуття. Якщо вважаєте за необхідне, можна зменшити навантаження, зменшивши число виконуваних вправ і кількість повторень;

закінчуйте заняття повними водними процедурами або частковим вмиванням.

Заведіть щоденник самоконтролю, у якому 1–2 рази на тиждень фіксуйте такі показники: самопочуття, сон, апетит, вагу, частоту дихання, пульс до початку занять і після їх закінчення.

Арсенал засобів, що у позатренувальний час забезпечують високий рівень фізичного стану спортсмена бойового хортингу, різноманітний: ранкова зарядка, плавання, їзда на велосипеді, веслування, спортивні ігри, і в цьому переліку тепер можна додати дихальну гімнастику бойового хортингу.

Дихальна гімнастика бойового хортингу у профілактиці захворювань та шкідливих звичок

Куріння. Куріння завдає величезної шкоди організму людини. Під час куріння в кров викидаються адреналіноподібні речовини, що ушкоджують стінки судин і міокарда. Нікотин викликає спазми судин серця і нижніх кінцівок. Нікотин, потрапляючи в кров, збільшує можливість злипання тромбоцитів, що призводить до утворення в судинах тромбів, тобто згустків крові.

Оскільки при курінні в кров посилено викидається адреналін, значно збільшується потреба серцевого м'язу в кисні. Курять не тільки абсолютно здорові люди, але й ті у кого і так від природи слабкі судини. Натомість, дихальна гімнастика бойового хортингу відбиває охоту курити. Вона знімає нікотиновий наліт із голосових зв'язок. Бронхи і трахеї також поступово і легко очищаються від шкідливого нальоту на них.

Ішемічна хвороба серця. При серцевому нападі потрібно починати робити дихальну вправу сидячи. Сядьте на край ліжка, руки покладіть на коліна, злегка нахиліть голову вниз і починайте робити легкі нахили вперед. Робіть короткі гучні вдихи через ніс. Спину не напружуйте. Все робіть розслаблено та легко. Нахилилися – вдих, випрямили спину – вільний видих. Потім знову легкий нахил вперед – вдих, короткий, гучний. Випрямилися – видих. Видих непомітний, без жодних зусиль з вашого боку.

Ожиріння. Як відомо, центр, що регулює потребу людини в їжі, знаходиться в гіпоталамусі. Коли вміст глюкози в крові сильно знижується,

людина починає відчувати почуття голоду, активність цього центру підвищується. Під час прийому їжі вміст глюкози в крові наростає і на певному рівні відбувається пригнічення харчового центру. Збільшення об'єму жирової тканини вимагає великого кровообігу, а це означає, що на серце лягає додаткове навантаження. В дуже хворих людей жирові відкладення можуть навіть змістити серце і тим самим порушити його нормальну роботу.

Заняття дихальною гімнастикою бойового хортингу насичують киснем кору обох півкуль головного мозку, покращується, активізується діяльність усіх центрів, у тому числі і харчового центру. За допомогою дихальних вправ гімнастики можна без жодних дієт схуднути, не заподіявши організму ні найменшої шкоди.

Вегето-судинна дистонія. При цьому захворюванні артеріальний тиск коливається, частота пульсу порушується, з'являються невротичні реакції різного роду. В якості основних причин цього називають соціальну невлаштованість деяких верств населення, проблеми в особистому житті тощо. У тих, хто займається дихальною гімнастикою бойового хортингу, проходять напади задухи, викликані неврозом, легені дихають вільно, болі відступають, знімається нервова напруга, поліпшується настрій.

Неврози, неврити та депресія. В основі даних захворювань і патологій лежать оборотні порушення психічної діяльності, зриви вищої нервової діяльності. Причиною невротичного розладу може стати хронічний емоційний стрес, тривала фізична або розумова перевтома. Не кожен може вчасно взяти себе в руки, заспокоїтися, перестати злитися, сердитися, нервувати, обурюватися.

Дихальна гімнастика бойового хортингу вже через короткий час після початку занять змінить настрій у кращий бік: у людини з'явиться бажання жити, вона відчує радість, задоволення. Вдихи і видихи за оздоровчою методикою бойового хортингу діють як своєрідний допінг. Дихальні вправи допомагають включити в обмінні процеси всі центри, що знаходяться в корі великих півкуль, особливо впливають вони на центр позитивних емоцій людини.

Хронічний нежить. Хвороби носа і придаткових пазух починаються з порушення носового дихання. Якщо порушена дихальна функція, то порушується і чіткість у роботі всіх систем та органів людського організму. При порушенні носового дихання легені не заповнюються повітрям повністю, кисень надходить у кров у меншій кількості. При цьому, внутрішні органи людини недостатньо забезпечуються необхідним харчуванням. Ліки при лікуванні хронічного нежитю дають лише тимчасовий ефект і дуже часто надають побічний негативний вплив на людину. Дихальна гімнастика бойового хортингу благотворно впливає не через місяці і роки, а з самого початкового етапу занять.

Гайморит. При лікуванні гайморити оздоровча дихальна гімнастика бойового хортингу дає позитивні результати. Гайморит – це гостре запалення верхньощелепної пазухи. Тривале запалення веде до хронічного гайморити. Для усунення запалення практикується прокол щелепної пазухи, проте це не рятує від рецидивів. Система дихальних вправ бойового хортингу у подібних випадках також дає позитивні результати. Ці вправи відновлюють носове дихання без жодних операцій.

Бронхіт. Бронхіт – захворювання бронхів, що може супроводжуватися відтечею слизової оболонки і посиленою секрецією мокротиння. Якщо бронхіт хронічний, то він може тягнутися місяцями. Дихальна гімнастика бойового хортингу допомагає і при гострому, і при хронічному бронхіті. Вона сприяє знищенню застою секрету в бронхах і зняттю запалення. При бронхіті необхідно виконувати весь комплекс оздоровчих дихальних вправ бойового хортингу щодня вранці і ввечері протягом 2–3 тижнів.

Бронхіальна астма. Астма – захворювання, ліки від якого досі ніде в світі не знайдено. Вона проявляється нападами задухи, які викликаються бронхоспазмом, гіперсекрецією і набряком слизової оболонки. Щоб зупинити напад задухи, дихальна гімнастика бойового хортингу пропонує наступне: сядьте прямо, упріться долонями в коліна і починайте робити жорсткі вдихи і повільні видихи, при цьому не випрямляйтеся повністю при видосі і не відкидайтеся назад. Така гімнастика допоможе запобігти черговому нападу астми.

Заїкання. Заїкання відноситься до числа тих захворювань, при яких чудово допомагає дихальна гімнастика бойового хортингу. При цьому потрібно дуже велике терпіння, бо швидких результатів при лікуванні заїкання за допомогою названої гімнастики не буває. Крім того, потрібні ще спеціальні звукові вправи, за допомогою яких голосові зв'язки будуть змикатися, і весь мовний апарат буде приходити в потрібний стан.

Людина, що страждає заїканням, вже через декілька днів регулярних занять дихальною гімнастикою бойового хортингу перестає задихатися, тобто відчуває реальні результати, але заїкання відступає набагато повільніше. Сил і часу на подолання цієї недуги доведеться витратити значно більше. Треба також врахувати, що поліпшення мови при заїкуватості йде стрибками. При лікуванні цього захворювання не всі логопеди враховують, що в звукоутворенні беруть участь дихальна, нервова і статева системи. Причому дві останні пов'язані найтіснішим чином. Дихальна гімнастика тренує і вдихи, і видихи.

Ходьба і біг для розвитку правильного дихання спортсменів бойового хортингу

Найбільш звичним і доступним засобом підтримки життєвого тонусу спортсмена бойового хортингу є ходьба і біг. Недарма в Україні ще за старих часів

ходьбу та легкий біг вважали «ключем життєвої сили» і в народі говорили, що «Ходок їздця довговічніше!». Для тренування дихання при ходьбі та легкому бігу можна використовувати час, коли школяр чи студент добираєтеся до закладу освіти, працівник до роботи або повертаєтеся додому після навчання або трудового дня, а також під час прогулянок по вулиці або в лісі.

Поставивши дихання при ходьбі, можна перейти на легкий біг, який, як і ходьбу, легко дозувати за інтенсивністю та тривалістю.

Для молодих і не досить підготовлених спортсменів бойового хортингу попередимо, що не слід гнатися одразу за швидкістю і дальністю бігу, головне – навчитися правильно дихати. Справедливе твердження, що людина бігає не так ногами, скільки легкими і серцем. Ось чому навантаження треба збільшувати поступово.

Перед тим, як приступити до занять, виміряйте пульс. Це необхідно для правильного визначення ритму дихання. Наприклад, якщо пульс 60–80 уд/хв, тобто кількість ударів парна, то при русі вдих розподіляється на 4–6 кроків, і також видих. Якщо пульс непарний, 61–81 уд/хв, то вдих і видих розподіляється на 3–7 кроків. Ритм дихання треба обов'язково пристосувати до ритму руху для якомога більш повного і корисного функціонування дихальної системи.

Вдих робиться через ніс, видих – ротом, спокійно, без поштовхів, губи при цьому складені сопілочкою для створення деякого опору видихуваному повітряному струменю.

Розминку починаємо з повільної ходьби і поступово переходимо на легкий біг – за самопочуттям. Відразу основну увагу приділяємо виробленню правильного дихання. На 4–6 (3–7) кроків, залежно від пульсу, робимо вдих через ніс переважно за рахунок діафрагми. Це створює умови для більш повного заповнення повітрям нижньої частини легень. На наступні 4–6 (3–7) кроків затримуємо дихання, і на наступні 6–8 (5–9) кроків – видих через рот.

Час на розминку – 10 хв, з них 3 хв – повільна ходьба з прискоренням і 4 хв – легкий біг або прискорена ходьба. Після цього відразу ж вимірюємо пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», яка і буде служити орієнтиром величини навантаження. Останні 3 хв – спокійна ходьба. В кінці її знову вимірюємо пульс, і він має повернуться до початкової величині. Цей вимір дасть спортсмену бойового хортингу уявлення про здатність його організму до відновлення після навантаження, що також важливо під час основного тренування на хорті. У міру тренованості час відновлення має скорочуватися.

Затримка повітря в легенях потрібна не тільки для фіксації дихання, але і для того, щоб виробити навичку стійкості грудної клітки і діафрагми в моменти невеликого розтягування, що сприятливо впливає на функціонування гортані і

резонаторів, а також усього мовного апарату та дихальної системи спортсмена в цілому.

Постановку правильного дихання умовно можна розділити на три етапи.

На першому етапі після розминки і вимірювання пульсу відбувається освоєння діафрагмального дихання. Навички такого дихання спортсмен бойового хортингу вже отримав під час розминки, яка допомогла визначити прийнятне робоче навантаження.

Отже, виконується ходьба або легкий біг протягом 10–15 хв за системою: вдих – затримка дихання – видих. Мета такого тренування – домогтися автоматизму діафрагмального дихання. Ці вправи дозволять спортсмену бойового хортингу збільшити рухливість діафрагми з 2–3 до 8–9 см, щоб забезпечити додатковий забір повітря. Таке дихання вкрай необхідне навіть і дорослій людині у стресових ситуаціях, при болях у серці, коли м'язи сильно напружуються, а діафрагма, піднімаючись вгору – ускладнює роботу серця.

Закінчивши 10–15-хвилинну пробіжку, відразу виміряйте пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», а по закінченні 3–5 хв має прийти в норму. Якщо пульс вище, навантаження для спортсмена-початківця було надмірним, і наступного разу його потрібно знизити.

Освоївши діафрагмальне дихання (на це піде приблизно місяць щоденних занять), переходьте до другого етапу – освоєння і закріплення навичок змішаного діафрагмально-міжреберного дихання.

Робиться це так. Виробляємо на 4–6 (3–7) кроків вдих діафрагмою, а на наступні 4–6 (3–7) кроків продовжуємо вдих, включаючи у процес дихання і міжреберні м'язи. Потім – затримка, як при діафрагмальному диханні, і видих на 6–8 (5–9) кроків. Тривалість заняття – 15–20 хв, природно, з 10-ти хвилинною розминкою, з якої починається кожне заняття. Освоєння цього типу дихання забере також близько місяця за умови щоденних тренувань.

Після того як діафрагмально-міжреберне дихання буде освоєно і закріплено до автоматизму, можна переходити до третього етапу тренувань – освоєння повного дихання.

При повному диханні в роботі спільно беруть участь діафрагма, нижні міжреберні м'язи і грудинно-міжреберні м'язи, що сприяє більш повному заповненню грудної порожнини повітрям і максимальному звільненню альвеолярного повітря від вуглекислого газу. Внаслідок цього в організмі спортсмена бойового хортингу більш активно протікає обмін речовин, стабілізується робота серцево-судинної та нервової систем.

Заняття, як завжди, починається з розминки. Через 3–5 хв, коли пульс прийде до норми, переходимо до основної частини.

Вдих при такому типі дихання слід виконувати вдумливо і строго послідовно. Ритм наступний: вдих через ніс діафрагмою на 2–4 (3–5) кроки, на наступні 2–4 (3–5) кроки продовжується вдих із подальшим включенням міжреберних м'язів і, нарешті, у наступній серії на 2–4 (3–5) кроки – закінчуємо вдих, розгортаючи при цьому плечі і підключаючи тим самим верхню частину грудної клітки. Потім – затримка дихання на 2–4 (3–5) кроки і тривалий видих. Тривалість заняття 20–25 хв.

Пульс спортсмена бойового хортингу по закінченні не повинен перевищувати його «контрольної зони». Через 5–6 хв, проробивши вправи на розслаблення (почергово струшуючи розслабленими руками і ногами). знову виміряйте пульс – він має повернутися до норми.

Освоївши повне глибоке дихання, спортсмен бойового хортингу досягне того, що серце буде скорочуватися повільніше і ритмічніше, дихання поглибиться, а це позитивно відобразиться на спортивній підготовці.

Тренування дихання під час велосипедних прогулянок

Це заняття доступне всім. Систематичні велосипедні заняття на свіжому повітрі – відмінний засіб розжарювання організму. Під час велосипедної прогулянки, спілкуючись з природою, спортсмен бойового хортингу скидає накопичену м'язову і нервову втому, залучаючи до активної діяльності всі органи і системи організму.

Такі прогулянки не без підстави називають природною гімнастикою легень. Можна без перебільшення сказати, що велосипедні прогулянки – універсальні літні та міжсезонні ліки багатоцільової дії, прийняття дози яких людина сама собі призначає залежно від самопочуття.

Під час велосипедних прогулянок необхідно вибрати темп їзди. Не менш важливо і правильно дихати під час їзди, оскільки саме від характеру дихання буде залежати ефективність відновлення сил і працездатність.

Основним проявом порушення ритму і глибини дихання при їзді на велосипеді є задишка, яка виникає у більшості випадків через поверхневе дихання. Проте, всього цього можна уникнути шляхом тренування дихальних м'язів.

В іншому випадку, якщо буквально сприйняти пораду дихати глибше, то при їзді на велосипеді, відбудеться наступне: через 2–3 хв організм спортсмена бойового хортингу перенасититься свіжим повітрям, у крові виникне надлишок кисню і доведеться зупинитися, для того, щоб відпочити і відновити сили.

Як же правильно дихати при їзді на велосипеді? Тому, хто має обов’язково тренувати м'язи видиху (астматикам), ритм рекомендуємо такий: на 2 оберти ніг – вдихнути через ніс, діафрагма при цьому опускається. Видих розтягнути на наступні 3–4 оберти ніг, у залежності від ступеня тренованості. Не забувайте витягнути губи для створення опору видихуваному повітряному струменю.

При порушенні діяльності серцево-судинної системи дихання має бути інше – діафрагмально-міжреберне. Воно сприяє зміцненню серцевого м'яза. Рухаючись на велосипеді, вдих робиться через ніс на 1–2 оберти ніг за рахунок не тільки скорочення діафрагми і м'язів черевного преса, а й за рахунок активного залучення міжреберних м'язів. Видих має бути спокійним, через ніс і розтягнутий на 2–3 оберти ніг.

Ранкова гімнастика в режимі дня спортсмена бойового хортингу

У сучасному суспільстві людина відчуває на собі цілий комплекс несприятливих факторів: емоційні напруги, інформаційні перевантаження, погані екологічні умови. Ці фактори дуже часто поєднуються з недостатньою фізичною активністю. Сукупна дія несприятливих факторів навколишнього середовища і малорухливого способу життя надає надзвичайно негативний вплив на організм, порушуючи його нормальне функціонування і сприяючи розвитку різних захворювань.

У подібних умовах для успішної спортивної діяльності в бойовому хортингу спортсмену дуже важливо застосовувати комплекс різноманітних засобів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я організму. Успішний спортсмен бойового хортингу – це, насамперед, здорова людина, повноцінний член суспільства, який відрізняється високим рівнем фізичної і розумової працездатності, хорошим самопочуттям, внутрішнім душевним комфортом.

Одним із засобів, що надають сприятливий вплив на здоров'я організму спортсмена, є ранкова гігієнічна гімнастика. Крім специфічного впливу, що полегшує процес переходу від стану спокою до стану активного неспання, виконання вправ ранкової гімнастики збільшує рівень загальної фізичної активності спортсмена. Для більшості міського населення ранкова гімнастика часто є єдиним спеціально організованим заняттям фізичними вправами.

Як і більшість впливів на організм, ранкова гімнастика корисна лише за умови її грамотного застосування, що враховує специфіку функціонування організму після сну, а також індивідуальні особливості конкретної людини.

1. Значення ранкової гігієнічної гімнастики

Справа в тому, що під час сну кров в організмі людини циркулює повільніше, ніж під час неспання, биття серця стає повільніше і кров густіє. Нервова система, як і весь організм, теж відпочиває, і після пробудження в організмі спортсмена бойового хортингу продовжує діяти гальмівний процес, знижена фізична і розумова працездатність, швидкість реакції, чутливість.

Причому, стан нормалізації організму може тривати досить довго, близько 2–3 годин. Але, як це, не сумно, багато хто зі спортсменів не можуть собі дозволити лягти назад у ліжко і дати організму спокійно перейти в стан неспання. Доводиться напівсонними добиратися до закладу освіти чи роботи, всю дорогу

намагатися сконцентруватися. «Підняти підняли, а розбудити забули», – жартують люди, дивлячись один на одного на початку дня.

Зате завдяки ранковій зарядці, яка може проходити всього 10–15 хв, відбувається просинання і повна нормалізація організму. А при регулярних заняттях зарядкою, хоча б 5 днів на тиждень, в організмі спортсмена бойового хортингу підвищується загальний тонус, нормалізується обмін речовин, а значить, знижується і ризик ожиріння.

Сімейний бюджет буде суттєво економити на ліках, якщо спортсмен буде щодня приділяти 15 хв ранковій зарядці. Завдяки їй, посилюються захисні процеси організму, зміцнюється імунітет спортсмена, застуди турбують набагато рідше. Долучатися до здорового способу життя, виконуючи вправи вранці корисно абсолютно всім, адже ваше власне здоров'я вам за це і подякує.

Перше, що має знати спортсмен бойового хортингу, який тільки починає займатися ранковою зарядкою – це те, що в цей час ні в якому разі не можна проводити комплекс серйозних фізичних вправ. Після пробудження організм не пристосований до важких навантажень, та й головне завдання ранкової зарядки – це не накачування м'язів і підвищення спортивної форми, а нормалізація процесів організму. Це ми залишимо для тих занять, де під час тренування в залі бойового хортингу спортсмени серйозно займаються фізичною підготовкою, тренуються за спеціальними програмами і отримують спортивне навантаження.

Завдання ранкової гімнастики – перемогти власну лінь, долучитися до фізкультури, привести організм у нормальний працездатний стан і отримати бадьорий енергетичний заряд на весь день. На думку професійних інструкторів з бойового хортингу, готуватися до ранкової зарядки потрібно з вечора. Наприклад, лягаючи спати, спробуйте уявити, яким хорошим буде ваше пробудження, як ви вчасно піднімаєтеся, відкриваєте штори, і у вікна почне світити яскраве сонечко.

Ви включаєте улюблену музику, неквапливо умиваєтеся, а потім проводите серію вправ. Потім з позитивним зарядом енергії і усмішкою відправляєтеся по своїх справах. Саме завдяки таким думкам, мозок, запрограмований на дію ще ввечері, підштовхне вас вранці до їх виконання.

2. Використання фізичних вправ ранкової гімнастики

Зарядка має проводитися в добре провітреній кімнаті, а якщо дозволяють умови – на свіжому повітрі. Виконувати вправи слід у легкому одязі, що не стискує рухів. Після зарядки рекомендуються водні процедури – вологе обтирання, обмивання, прийом душа, влітку – купання. При виконанні зарядки треба стежити за самопочуттям і правильним диханням під час вправи.

Дітям і юнакам з якими-небудь порушеннями стану здоров'я перш ніж розпочати заняття зарядкою слід порадитися з лікарем і проводити заняття за його порадами. Для регулювання навантаження під час занять зарядкою важливий

самоконтроль – спостереження за фізичним станом (підрахунок пульсу, періодичне зважування).

Кожен організм характеризується комплексом специфічних, властивих тільки йому властивостей. На землі не існує двох однакових організмів, більше того, в одному багатоклітинному організмі немає двох однакових клітин – кожна клітина унікальна і відрізняється від інших. Тому, поряд із загальними принципами побудови комплексу ранкової гімнастики, при його розробці необхідно враховувати індивідуальні особливості організму. При розробці комплексу ранкової гімнастики необхідно враховувати наступні найбільш важливі фактори:

стан здоров'я організму;

загальну фізичну підготовленість організму;

індивідуальні біологічні ритми організму.

3. Комплекс вправ ранкової гімнастики спортсмена бойового хортингу

Даний комплекс вправ максимально наближений до універсального.

1. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 с.

2. З вихідного положення ноги разом, руки опущені, підняти обидві руки, одночасно відводячи назад ногу, і повернутися у вихідне положення. Потім те ж, відводячи назад іншу ногу.

3. Вихідне положення: основна стійка, руки на поясі. Обертання голови в повільному темпі в праву і ліву сторону.

4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові обертання руками позмінно вперед і назад.

5. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі; нахили вперед, назад, вліво, вправо. Подих рівномірний, темп середній.

6. Стоячи, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Нахилятися (видих), дістаючи руками носки ніг. Темп середній.

7. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Присідати на видосі, руки вперед, при підйомі – вдих. Темп середній.

8. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій, лівій і відразу двох ногах. Дихання довільне. Темп середній.

9. Дихальна вправа. Вдих. Руки підняти вгору, стати на носки, потягнутися. Видих. Опуститися на всю ступню, трохи нахилитися вперед, опустити і розслабити руки.

10. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 с.

4. Самоконтроль під час занять ранковою гімнастикою

При виконанні фізичних вправ необхідний самоконтроль. Навантаження треба давати з таким розрахунком, щоб кількість серцевих скорочень не перевищувала 110–120 уд/хв. Після закінчення зарядки пульс має становити 120–

150 % від початкового рівня. Навантаження слід підвищувати поступово. Величина пульсу може дещо коливатися в кожній частині зарядки у залежності від індивідуальних особливостей організму спортсмена бойового хортингу. Крім того, необхідно пам'ятати, що при виконанні ранкових фізичних вправ не повинно бути надмірного потовиділення, сильного почервоніння обличчя, частої задишки. Зарядка має викликати помірні фізіологічні зрушення.

Таким чином, при серйозному і вдумливому відношенні до організації та проведення ранкової фізичної зарядки можна домогтися значного підвищення її ефективності, а значить, і поліпшення фізичного стану, самопочуття і підвищення працездатності – одного з головних умов зростання навчально-тренувальних здібностей спортсмена до специфіки бойового хортингу, професійної майстерності.

Обов'язковими умовами, виконання яких абсолютно необхідно для отримання ефекту при використанні фізичних вправ, є системність і регулярність занять. Системність виражається в підборі окремих вправ і їх поєднанні, а регулярність – у щоденних заняттях.

Таким чином, щоденне виконання спортсменом бойового хортингу комплексу ранкової гімнастики, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування організму після сну та індивідуальних особливостей людини, дозволяє підготувати організм до майбутніх розумових, фізичних та емоційних навантажень, є гарним засобом збереження і зміцнення здоров'я, профілактики і в окремих випадках – лікування захворювань, забезпечує високу розумову і фізичну працездатність протягом дня.

Зарядка збільшує загальний рівень рухової активності людини, знижуючи несприятливі наслідки малорухомого способу життя. Грамотно складений комплекс ранкової зарядки не викликає у спортсмена бойового хортингу негативних емоцій, одночасно підвищуючи настрій, самопочуття і активність людини. Ранкова фізична зарядка необхідна кожній людині для поліпшення і підтримки нормального стану здоров'я.

Особливо актуальна вона для міських жителів, а також для школярів і студентів, чия навчальна діяльність передбачає тривале перебування в одному положенні, так звана «сидяча робота». Водночас, спортсмен бойового хортингу, який постійно з ранку виконує фізичні вправи комплексу зарядки, має набагато більше можливостей підвищити свої спортивні результати.

Методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу

Ставлення спортсменів, які займаються бойовим хортингом, до свого здоров'я обумовлене об'єктивними обставинами, в тому числі навчанням і вихованням. Воно проявляється в діях і вчинках, думках і судженнях молодих

людей щодо факторів, які впливають на їх фізичне і психічне благополуччя. Диференціюючи ставлення спортсменів до власного здоров'я на адекватне (розумне) і неадекватне (безтурботне), тим самим можна умовно виділити два діаметрально протилежних типи поведінки спортсменів по відношенню до факторів, що сприяють укріпленню здоров'я або є загрозливими щодо здоров'я людей.

Кожна людина хоче бути здоровою. Однак, навіть у ситуації хвороби люди нерідко поводяться неадекватно до свого фізичного стану, не кажучи вже про те, що у разі відсутності хвороби вони далеко не завжди дотримуються санітарно-гігієнічний вимог. Очевидно, причина невідповідності між потребою у здоров'ї та його дійсною повсякденною реалізацією спортсменом полягає в тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось безумовно дане, як само собою зрозумілий факт, потреба в якому хоча і усвідомлюється, але подібно кисню, відчувається лише в ситуації його дефіциту. Чим адекватніше відношення спортсмена бойового хортингу до свого здоров'я, тим інтенсивніше турбота про нього, і тим вище його спортивні досягнення.

Має сенс виділити два типи орієнтації (відношення) до власного здоров'я школярів і студентів, які займаються у спортивних секціях бойового хортингу закладів освіти.

Перший – на охорону і укріплення здоров'я орієнтована, перш за все сама людина. До першого типу відносяться, в основному, особи з гарною самооцінкою здоров'я; вони є переважно *інтеріалами*, яких характеризує схильність приписувати відповідальність за результат своєї діяльності власним зусиллям і здібностям.

Другий тип орієнтації переважно «зовнішній», коли зусиллям людини відводиться другорядна роль. До другого типу відносяться особи переважно з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я, *екстеріали*, що приписують відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам і обставинам, отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з її особистісними якостями.

Звідси випливає, що виховання адекватного ставлення спортсменів до здоров'я нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому і передбачає відмінності у змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів, які спричиняють адекватні, раціональні та ефективні фізичні навантаження під час занять бойовим хортингом.

Загальне уявлення про здоров'язберігальні технології бойового хортингу

Останнім часом стає зрозумілою деяка обмеженість традиційної урочної системи організації навчального процесу у закладах освіти, в зв'язку з чим стає

актуальним завдання пошуку найбільш ефективного застосування сучасних освітніх технологій, однією з яких є національний професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг.

Технологія бойового хортингу – це, перш за все, системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння спортсменами знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти.

Часто дуже близько з терміном «педагогічна технологія» використовується термін «методика», оскільки це поняття як сукупність конкретних дій педагога бойового хортингу, найбільш близьке за змістом з поняттям «освітня технологія». Однак, методика описує організацію і систему роботи тренера, а технологія описує систему роботи спортсмена як діяльність до досягнення поставленої освітньої мети, і розглядає систему роботи тренера як діяльність, що забезпечує умови для роботи спортсмена.

Здоров'язберігальна педагогіка бойового хортингу не може виражатися якоюсь конкретною освітньою технологією. У той же час, поняття «здоров'язберігальні технології бойового хортингу» об'єднує в собі всі напрями діяльності Національної федерації бойового хортингу України як установи щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я спортсменів.

Мета сучасного закладу освіти – підготовка дітей та молоді до життя. Кожен школяр і студент має отримати під час навчання знання, які будуть надалі затребувані в їхньому житті. Досягнення названої мети в сучасному закладі освіти може бути вирішено за допомогою технологій здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу, які розглядають як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я спортсменів і тренерів.

Педагог, володіючи сучасними педагогічними знаннями, в тісній взаємодії зі спортсменами бойового хортингу, з їх батьками, з медичними працівниками, з колегами, планує свою роботу з урахуванням пріоритетів збереження і зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу.

За останні роки у суспільстві відбулися великі зміни. Заклад освіти відповідно реагує на ці зміни. Педагоги усвідомлюють свою причетність до відповідальності за неблагополуччя стану спортсменів в оволодінні необхідними здоров'язберігальними освітніми технологіями.

Немає якоїсь однієї унікальної технології для укріплення здоров'я спортсмена бойового хортингу. Здоров'язбереження може виступати як одне із завдань якогось освітнього процесу. Це може бути освітній процес:

медико-гігієнічної спрямованості (здійснюваний при тісному контакті педагога з медичним працівником і спортсменом);

фізкультурно-оздоровчої спрямованості (віддається пріоритет знанням фізкультурної спрямованості);

екологічної спрямованості (створення гармонійних взаємин з природою) тощо.

Тільки завдяки комплексному підходу до навчання і тренування спортсменів можуть бути вирішені завдання формування і зміцнення їхнього здоров'я. Ми тільки тоді можемо сказати, що навчально-освітній і тренувальний процес здійснюється за здоров'язберігальними освітніми технологіями, якщо при реалізації використовуваної педагогічної системи вирішується завдання збереження здоров'я спортсменів і тренерів.

Основоположні пріоритети для педагогіки оздоровлення засобами бойового хортингу наступні.

1. Здорова людина – практично досяжна норма учнівського і студентського розвитку.

2. Оздоровлення – не сукупність лікувально-профілактичних заходів, а необхідна форма розвитку психофізіологічних можливостей спортсменів бойового хортингу.

3. Індивідуально-диференційований підхід – основний засіб оздоровчо-розвивальної роботи зі спортсменами.

Мета здоров'язберігальних освітніх технологій бойового хортингу – забезпечити спортсменові можливість збереження здоров'я за період навчання в закладі освіти, сформувати у нього необхідні знання, вміння та навички щодо здорового способу життя. Основний показник, що відрізняє здоров'язберігальні освітні технології – регулярна експрес діагностика стану спортсменів і відстеження основних параметрів розвитку організму в динаміці (початок, середина і кінець навчального року), що, за результатами медичних і педагогічних спостережень, дозволяє зробити відповідні висновки про стан здоров'я спортсменів.

Освіта та здоровий спосіб життя в XXI столітті мають домінувати серед важливих факторів створення безпечного життя кожної людини. Роль і значення культури здорового способу життя як основи якості життя людей у вихованні нової генерації громадян обумовлена, насамперед, потребами збереження здоров’я людини як найвищої суспільної цінності, а також визначається загрозливою тенденцією швидкого погіршення стану здоров’я населення України, зокрема здоров’я молодого покоління.

Учнівська та студентська молодь, як ніхто інший, піддається взаємовпливу системи «освіта – учень – середовище», тому вказані проблеми можуть і мають бути врегульовані та сформовані через освіту і виховання у процесі занять бойовим хортингом. Отже, ефективність навчально-виховного процесу оздоровчої

педагогічної системи має визначатися не лише формуванням професійної компетентності спортсменів бойового хортингу, а також і формуванням надійних соціальних орієнтирів, здатністю молодих людей адекватно протистояти молодіжним проблемам, що виникатимуть у процесі професійного самовираження і залишатися при цьому здоровими.

Наприклад, студенти факультетів фізичного виховання педагогічних закладів вищої освіти, фахівці бойового хортингу – майбутні вчителі мають стати гідними наставниками для своїх учнів, а тому формування здорового способу життя для них є невід'ємною складовою фахової компетенції вчителя, незалежно від предметного спрямування.

Актуальність цього завдання зростає у рамках проголошення Національною доктриною розвитку освіти XXI століття пріоритетними напрямами:

збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді;

формування свідомої мотивації щодо здорового способу життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя інших;

уміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (курінню, вживанню алкоголю та наркотиків, раннім статевим стосункам тощо).

Однак, система освіти, що склалася, не достатньо зорієнтована на сприяння виконанню цієї програми. Ефективне розв'язання поставлених завдань вимагає вибору нових соціальних і педагогічних технологій, які б сприяли формуванню у людей стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя, виховували б у них позитивні морально-ціннісні орієнтації. При цьому, навчально-виховні заходи з бойового хортингу мають спиратися на формування практичних умінь і навичок, сприятливих для здоров'я.

Слід зазначити, що проблема здоров'я носить глобальний характер і визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична, психологічна і педагогічна категорії. А тому зростає інтерес учених, педагогів, тренерів Національної федерації бойового хортингу України до вивчення теоретико-методологічних засад саме соціально-психологічного здоров'я населення, яке виражається в оптимальній здатності людини вступати в соціальні зв'язки, високій мотивації до здоров'язбереження, глибокій усвідомленості суспільної значущості здоров'язберігальної системи виховання спортсменів бойового хортингу.

Аналіз напрямів формування фізичної культури і здорового способу життя як основи поведінки спортсменів постає як проблема невідкладна і практично значуща. Тому Національна федерація бойового хортингу України впроваджує у практичну діяльність здоров'язберігальні технології.

Принципи здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу

Цілі здоров'язберігальних освітніх технологій навчання і тренування спортсменів бойового хортингу визначають принципи навчання, які відображають нагальні суспільні потреби. Принципи виступають в органічній єдності, утворюючи систему, в яку входять загальнометодичні і специфічні принципи, які виражають специфічні закономірності педагогіки оздоровлення.

Ці основні положення визначають зміст, організаційні форми і методи навчально-тренувального процесу відповідно до загальних цілей здоров'язберігальних освітніх технологій системи бойового хортингу. Систематичний позитивний вплив на організм і психіку спортсменів може бути успішним лише в тому випадку, якщо методика застосування засобів здоров'язберігальної дії специфічних навантажень бойового хортингу буде узгоджена з закономірностями цього застосування.

Принцип свідомості та активності – націлює на формування у спортсменів глибокого розуміння, стійкого інтересу, осмисленого ставлення до пізнавальної діяльності, освоєння прийомів самозахисту та оздоровчих вправ бойового хортингу. Підвищенню свідомості і активності сприяє застосування тренером спеціальних методичних прийомів, які вирішують проблеми педагогіки оздоровлення.

Усвідомлюючи оздоровчий вплив активної діяльності на організм, спортсмен вчиться свідомо, самостійно і творчо вирішувати завдання пізнавального характеру. Принцип свідомості та активності – передбачає в спортсменів високий ступінь самостійності, ініціативи і творчості під час тренувань і змагань.

Принцип наочності – зобов'язує будувати процес навчання з максимальним використанням форм залучення органів почуттів спортсмена бойового хортингу до процесу пізнання. Принцип наочності призначений для зв'язку чуттєвого сприйняття з мисленням. Він сприяє спрямованому впливу на функції сенсорних систем, що беруть участь у пізнавальному і тренувальному процесі.

Принцип систематичності і послідовності – проявляється у взаємозв'язку знань, умінь і навичок спортсменів бойового хортингу. Система підготовчих і підвідних педагогічних дій і фізичних вправ дозволяє перейти до освоєння нового і, спираючись на нього, приступити до пізнання подальшого, більш складного матеріалу. Регулярність, планомірність, безперервність у навчально-виховному процесі на протязі всього періоду навчання і тренування в спортивній секції закладу освіти забезпечують принцип систематичності і послідовності.

Серед принципів, що виражають специфічні закономірності педагогіки оздоровлення засобами бойового хортингу, найважливішим можна назвати принцип «Не нашкодь!» – однаково актуальний як для медиків, так і для педагогів.

Засвоєння користі здоров'язберігальних заходів з бойового хортингу вимагає їх повторюваності.

Принцип повторення умінь і навичок – є одним з найважливіших. У результаті багаторазових повторень прийомів бойового хортингу та фізичних вправ виробляються динамічні стереотипи. Характер елементів діяльності може виявлятися в зміні вправ і умов їх виконання, в розмаїтті методів і прийомів, в різних формах завдань.

Принцип поступовості. Включення варіантних змін у ці стереотипи передбачає дотримання принципу поступовості. Він передбачає спадкоємність від одного ступеня навчання до іншого.

Принцип допустимості та індивідуальності має свої особливості в оздоровчій спрямованості здоров'язберігальних освітніх технологій бойового хортингу. Принцип індивідуалізації здійснюється на основі загальних закономірностей навчання і виховання. Спираючись на індивідуальні особливості, педагог всебічно розвиває спортсмена, планує і прогнозує його розвиток. З урахуванням рівня індивідуальної підготовленості спортсмена, його рухових здібностей і стану здоров'я, намічаються шляхи вдосконалення умінь і навичок, побудови рухового режиму, залучення до різних форм пізнавальної діяльності.

Використовуючи природні дані спортсмена бойового хортингу, тренер спрямовує і стабілізує його всебічний розвиток. Призначення принципу допустимості і індивідуалізації бачиться у виключенні негативних і шкідливих наслідків для організму спортсменів внаслідок надмірних навчальних вимог і завдань.

Принцип безперервності виражає закономірності побудови педагогіки оздоровлення спортсменів бойового хортингу як цілісного процесу. Він тісно пов'язаний з принципом системного чергування навантажень і відпочинку.

Принцип чергування навантажень і відпочинку. Сполучення високої активності і відпочинку в різних формах діяльності спортсменів підвищує їх ефективність, що виражається в динамічності закономірних змін змісту і форми параметрів функціональних навантажень від заняття до заняття, від етапу до етапу.

Принцип циклічності. Упорядкуванню процесу педагогіки оздоровлення спортсменів бойового хортингу сприяє принцип циклічності. Він полягає у повторюваній послідовності занять, що покращує підготовленість спортсмена до кожного наступного етапу навчання і тренування.

Принцип врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. Рухові здібності спортсмена, який займається бойовим хортингом, функціональні можливості його організму розвиваються у процесі використання засобів здоров'язберігальних технологій на основі принципу врахування вікових та

індивідуальних особливостей учнів. Найважливіше значення має принцип всебічного і грамотного розвитку особистості.

Принцип всебічного і грамотного розвитку особистості. Він сприяє розвитку психофізичних здібностей, рухових умінь і навичок, що здійснюються в єдності і спрямовані на всебічний фізичний, інтелектуальний, духовний, моральний і естетичний розвиток особистості спортсмена.

Принцип оздоровчої спрямованості вирішує завдання укріплення здоров'я спортсмена в процесі навчання і тренування у системі занять бойовим хортингом.

Принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання спортсменів передбачає тісну взаємодію педагогів і медичних працівників.

Принцип активного навчання і тренування, що полягає в широкому використанні активних форм і методів навчання і тренування системи бойового хортингу (заняття в парах, групова робота, методика проведення змагальних естафет, ігрові технології тощо).

Принцип формування відповідальності в спортсменів, які займаються бойовим хортингом, за своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

Принцип зв'язку теорії з практикою закликає наполегливо привчати спортсменів застосовувати свої знання щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я на практиці, використовуючи навколишню дійсність не тільки як джерело знань, але і як місце їх практичного застосування.

Засоби здоров'язберігальних технологій бойового хортингу

Для досягнення цілей здоров'язберігальних освітніх технологій навчання у системі бойового хортингу застосовуються такі групи засобів:

засоби рухової спрямованості;

оздоровчі сили природи;

гігієнічні фактори.

Комплексне використання цих засобів дозволяє вирішувати завдання педагогіки оздоровлення.

Засоби рухової спрямованості. До засобів рухової спрямованості відносять такі рухові дії, які спрямовані на реалізацію завдань здоров'язберігальних освітніх технологій навчання. Це – рух; фізичні вправи; фізкультхвилинки і рухливі зміни; емоційні розрядки і «хвилинки спокою»; гімнастика (оздоровча гімнастика, пальчикова, коригувальна, дихальна, для профілактики простудних захворювань, для бадьорості); лікувальна фізкультура; рухливі ігри; спеціально організована рухова активність спортсмена (заняття оздоровчою фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навичок); масаж; самомасаж; психогімнастика; тренінги тощо.

Оздоровчі сили природи. Використання оздоровчих сил природи робить істотний вплив на досягнення цілей здоров'язберігальних освітніх технологій

навчання. Проведення занять на свіжому повітрі сприяє активізації біологічних процесів, що викликаються процесом навчання, підвищують загальну працездатність організму, сповільнюють процес стомлення тощо. Облік впливу метеорологічних умов (сонячне випромінювання, вплив температури повітря і води, зміни атмосферного тиску, рух та іонізація повітря тощо) на певні біохімічні зміни в організмі людини, які призводять до зміни стану здоров'я і працездатності спортсменів, може сприяти зняттю негативного впливу на учнів і студентів монотонного навчання у сидячій позі.

Як відносно самостійні засоби оздоровлення можна виділити сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапію, ароматерапію, інгаляцію, вітамінотерапію (вітамінізацію харчового раціону, йодування питної води, використання амінокислоти гліцину двічі на рік – у грудні і навесні з метою зміцнення пам'яті); можливе привнесення в життя закладу освіти нових елементів – фітобар, кабінет фізіотерапії, оздоровчі тренінги для педагогів бойового хортингу і спортсменів.

Гігієнічні фактори. До гігієнічних засобів досягнення цілей здоров'язберігальних освітніх технологій бойового хортингу, що сприяють зміцненню здоров'я спортсменів, і стимулюють розвиток адаптивних властивостей організму, відносяться: виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місць занять, повітря тощо); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму дня, режиму рухової активності, режиму харчування і сну; прищеплення дітям і молоді елементарних навичок при митті рук, використання носової хустки при чханні і кашлі тощо; навчання спортсменів бойового хортингу основним важливим прийомам здорового способу життя, найпростішим навичкам надання першої медичної допомоги при порізах, саднах, опіках, укусах; організація порядку проведення щеплень з метою попередження інфекцій; обмеження граничного рівня навчального навантаження, щоб уникнути перевтоми.

Недотримання гігієнічних вимог до проведення занять знижує позитивний ефект здоров'язберігальних освітніх технологій навчання.

Одним з головних вимог до використання перерахованих вище засобів є: системне і комплексне застосування засобів навчання у вигляді занять з використанням профілактичних методик; із застосуванням функціональної музики; аудіосупровід тренувань з бойового хортингу, з чергуванням занять з високою і низькою руховою активністю; у вигляді реабілітаційних заходів; через масові оздоровчі заходи, спортивно-оздоровчі свята, тематичні свята здоров'я; вихід на природу, екскурсії; через здоров’ярозвивальні технології процесу навчання і розвитку в роботі з сім'єю з метою популяризації здорового способу життя; в системі організаційно-теоретичних і практичних занять у батьківських

лекторіях; в роботі з педагогічним колективом для навчання педагогічного колективу в умовах інноваційного освітнього простору.

Методи здоров'язберігальних технологій бойового хортингу

Під методами здоров'язберігальних освітніх технологій бойового хортингу розуміються способи застосування засобів, що дозволяють вирішувати завдання педагогіки оздоровлення у процесі занять.

Метод навчання (від грец. *metodos* – буквально шлях до чого-небудь) – це впорядкована діяльність педагога, спрямована на досягнення заданої мети навчання. Під методами навчання часто розуміють сукупність шляхів, способів досягнення цілей, вирішення освітніх завдань.

У здоров'язберігальних освітніх технологіях бойового хортингу застосовуються дві групи методів:

специфічні методи, характерні тільки для процесу педагогіки оздоровлення засобами бойового хортингу;

загальнопедагогічні методи, застосовувані у всіх випадках навчання і виховання.

Жодним із методів не можна обмежуватися в методиці оздоровлення спортсменів бойового хортингу як найкращим – тільки оптимальне поєднання специфічних і загальних педагогічних методів, відповідно до методичних принципів, може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань здоров'язберігальних освітніх технологій навчання і тренування.

На основі існуючої і домінуючої педагогічної практики бойового хортингу можна виділити наступні методи: специфічні та загальнопедагогічні.

Методи навчання спортсменів бойового хортингу: розповідь, дидактичне спілкування, бесіда, лекція, дискусія, робота з книгою, демонстрація, ілюстрація, відеометод, вправи, наочність, лабораторний метод, практичний метод, пізнавальна гра, методи програмованого навчання, навчальний контроль, ситуаційний метод, ігровий метод, змагальний метод, активні методи навчання, виховні, просвітницькі та освітні програми.

У структурі методу виявляють прийоми, як складову частину, окремий крок у реалізації методу.

Прийоми можна класифікувати в такий спосіб:

захисно-профілактичні (особиста гігієна та гігієна навчання);

компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальцева, коригувальна, дихальна гімнастика, лікувальна фізкультура, масаж; самомасаж; психогімнастика, тренінг, що дозволяють частково нейтралізувати стресові ситуації);

стимулюючі (елементи загартовування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії, фототерапії тощо);

інформаційно-навчальні (листи, адресовані батькам, спортсменам, тренерам).

Використання методів і прийомів залежить від багатьох умов: від професіоналізму педагога та його особистої зацікавленості; рівня міста, району, закладу освіти, групи. Тільки за умови, що всі окремі підходи будуть об'єднані в єдине ціле, можна розраховувати на те, що буде сформований здоров'яосвітній простір, реалізуються ідеї здоров'язберігальної педагогіки.

Одним з методів здоров'язберігальної педагогіки можна вважати ведення спеціального щоденника здоров'я, в який спортсмен буде привчатися щодня записувати (спочатку за допомогою батьків, а потім самостійно) результати самоспостережень за своїм здоров'ям. При заповненні щоденника зазначається час спостережень. Їх слід проводити в один і той же час, вранці відразу після сну, потім ввечері перед сном. При характеристиці даних спостережень враховують показники, типові для хорошого стану організму, і їх зміни при порушенні способу життя.

Самопочуття – почуття, яке відчувається людиною в залежності від стану її фізичних і душевних сил. У щоденнику записують: самопочуття гарне (відчуття бадьорості, життєрадісності наявність інтересу до виконуваної роботи); погане (наявність скарг на болі, слабкість, млявість, запаморочення, серцебиття й інші неприємні відчуття).

Біль – це захисний безумовний рефлекс. Болі супроводжуються почастішанням серцевих скорочень, підвищенням артеріального тиску, збільшенням вмісту цукру в крові тощо. При появі болю необхідно з'ясувати причину болю (потрібна консультація лікаря) і вжити необхідних заходів.

Зміни самопочуття, викликані погіршенням загального стану організму, вимагають в ряді випадків корінних змін у режимі дня спортсмена. У щоденнику відзначають: ввечері, перед сном – втомився, не втомився, перевтомився, на наступний день – втоми немає, залишилося відчуття втоми тощо.

Настрій – внутрішній душевний стан спортсмена бойового хортингу. Звичайне самопочуття і настрій збігаються, але можлива і невідповідність між ними – задовільне самопочуття при поганому настрої тощо. Поганий настрій може бути і у здорової людини при невдачах, неприємних відчуттях, а хороший можливий і у хворого, наприклад при хороших вістях, що викликають позитивні емоції. У щоденнику записують: настрій хороший, задовільний, поганий.

Сон має виняткове значення для підтримування здоров'я, працездатності і життєдіяльності людини. Він попереджає виснаження життєвих клітин, створює умови для відновлення їх працездатності. Сон нічим не можна замінити. Він має тривати у середньому 8 год. У житті спортсмена бойового хортингу важливе значення має організація сну. Ефективність сну залежить від дотримання ряду

гігієнічних правил: вечеряти слід за 2–3 год до сну; корисна прогулянка 20–30 хв перед сном; спати треба з відкритим вікном або кватиркою, в крайньому випадку в добре провітреному приміщенні; не кутатися під ковдру з головою.

Повноцінність сну визначається трьома основними якостями: періодичністю, тривалістю і глибиною. Періодичність має на увазі цілком певний час відходу до сну і просинання – це виробляє звичку відразу прокидатися в конкретний час, а також швидко і міцно засинати саме в зазначений час. Тривалість сну визначається часом, необхідним для повноцінного відпочинку. Скорочення тривалості сну різко негативно позначається на стані організму спортсмена, який займається бойовим хортингом: знижує працездатність під час тренувань; швидше настає стомлення; виникає перевтома.

Безсоння або підвищена сонливість часто є одним з ознак перевтоми. Після такого сну не відчувається бадьорості. З'являється відчуття розбитості, млявість. У щоденнику записується тривалість, якість сну, а також причини його порушення.

Апетит – це одна з ознак нормальної життєдіяльності організму. Ослаблення апетиту чи його відсутність, можуть бути при захворюваннях, а також у результаті стомлення або хворобливого стану. Для нормальної діяльності організму має значення склад їжі і дотримання певних гігієнічних правил.

Прийом їжі в один і той же час викликає апетит, покращує роботу травних залоз, сприяє виділенню шлункового соку, завдяки цьому їжа краще перетравлюється і засвоюється. У спортивному щоденнику здоров'я в графі «Апетит» записують: хороший, задовільний, підвищений, поганий, відсутній. Травлення і апетит взаємопов'язані. Розлад травлення у спортсмена бойового хортингу може бути одним з ознак недостатнього відновлення організму, перевтоми.

Працездатність залежить від багатьох причин: від самопочуття, настрою, втоми. У щоденнику записують: підвищена, звичайна, знижена.

Педагоги є організаторами самоконтролю, і тому мають добре знати його особливості. Вони проводять бесіди зі спортсменами бойового хортингу про дотримання правильного режиму дня, вказують на неприпустимість шкідливих звичок, розповідають про сутність кожного показника, його сприятливі і несприятливі зміни, шляхи виправлення виниклих відхилень. Вивчивши динаміку результатів спостережень за станом здоров'я спортсменів, тренер разом з батьками може підвести підсумок роботи щодо збереження здоров’я у спортсменів бойового хортингу під час навчання, тренувань і змагань.

Структура процесу навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу

Навчання – це цілеспрямований, систематичний і організований процес формування та розвитку в спортсменів бойового хортингу якостей, необхідних їм

для виконання навчальної діяльності. Навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки включає в себе передачу знань, умінь і навичок, які сприяють формуванню у спортсменів уявлень про здоров'язбереження і навчають відрізняти здоровий спосіб життя від нездорового, що допоможе в подальшому спортсменам і педагогам охороняти і берегти як своє власне здоров'я, так і здоров'я оточуючих людей.

У процесі навчання відповідно до ідей здоров'язберігальних освітніх технологій бойового хортингу ставиться завдання сформувати у спортсмена необхідні знання, вміння та навички фізичної культури і здорового способу життя, навчити спортсменів використовувати отримані знання в повсякденному житті. Весь процес навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу включає в себе три етапи, які відрізняються один від одного як приватними завданнями, так і особливостями методики.

1. Етап початкового уявлення про основні поняття та методики бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України.

Мета – сформувати засобами бойового хортингу у спортсменів основи здорового способу життя і добитися виконання основних правил здоров'язбереження.

Основні правила: сформувати смислове уявлення про елементарні правила здоров'язбереження; створити елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя; домогтися виконання елементарних правил здоров'язбереження (на рівні первісного вміння); попередити нерозуміння основних понять здорового способу життя.

Вирішення цих завдань здійснюється по черзі. Уявлення про елементарні правила здоров'язбереження формуються в результаті пояснення педагогом про сприйняття рухів комплексів фізкультхвилинок, ранкової гігієнічної гімнастики, перегляду наочних посібників, аналізу власних м'язових та інших відчуттів, спостереження за діями інших спортсменів. Все це створює орієнтовну основу, без якої неможливе освоєння правил здоров'язбереження.

2. Етап поглибленого вивчення.

Мета – сформувати у спортсменів бойового хортингу повноцінне розуміння основ фізичної культури і здорового способу життя.

Основні завдання: уточнити уявлення про елементарні правила здоров'язбереження; домогтися свідомого виконання елементарних правил здоров'язбереження; формування практично необхідних знань, умінь, навичок, раціональних прийомів мислення та діяльності.

Дані завдання можуть вирішуватися одночасно. Ефективність навчання на цьому етапі багато в чому залежить від правильного і оптимального підбору методів, прийомів і засобів навчання. Використовуючи методи активного

навчання, необхідно в комплексі з ним широко застосовувати наочність, спрямовану на створення відчуттів здорового способу життя.

Метод словесного впливу змінює свої форми, провідними стають аналіз і розбір правил здоров'язбереження, бесіда, дискусія. Такий підхід дозволяє більш поглиблено пізнавати основи здоров'язбереження. На цьому етапі у роботі зі спортсменами, які займаються бойовим хортингом, широко використовується комплекс різноманітних засобів (засоби рухової спрямованості; оздоровчі сили природи; гігієнічні чинники).

Ефективність використання різних засобів здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу досягається при чіткому дотриманні наступних моментів: цілі і завдання використання конкретного засобу на конкретному занятті з бойового хортингу; структурний взаємозв'язок даного засобу і методу з основним змістом заняття; контроль і самоконтроль виконання правил здоров'язбереження у процесі занять бойовим хортингом.

3. Етап закріплення знань, умінь і навичок зі здоров'язбереження і подальшого їх застосування.

Мета – вміння застосовувати навичку, що володіє можливістю його цільового використання.

Основні завдання: досягти стабільності та автоматизму виконання правил здоров'язбереження; домогтися виконання правил здоров'язбереження відповідно до вимог їх практичного використання; забезпечити варіативне використання правил здорового способу життя у залежності від конкретних практичних обставин.

Ці завдання можуть вирішуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки всі вони тісно взаємопов'язані. На цьому етапі збільшується кількість методів використання основних понять і уявлень про здоровий спосіб життя у звичайних і нових, незвичних умовах, що дозволяє виробляти гнучку навичку застосування наявних знань в різних умовах. З метою вдосконалення знань, умінь і навичок зі здоров'язбереження використовують різні методи і прийоми: практичний метод, пізнавальна гра, ситуаційний метод, ігровий метод, змагальний метод, активні методи навчання, виховні, просвітницькі та освітні програми.

Педагог з бойового хортингу вибирає засоби відповідно до конкретних умов роботи. Це можуть бути елементарні рухи під час заняття; фізичні вправи, фізкультхвилинки і рухливі перерви, «хвилинки спокою»; різні види гімнастики (оздоровча гімнастика, пальчикова, коригувальна, дихальна для профілактики простудних захворювань, для бадьорості); лікувальна фізкультура; рухливі ігри; спеціально організована рухова активність спортсмена (заняття оздоровчою фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навичок); масаж, самомасаж; психогімнастика; тренінги та елементи фізіотерапії, ароматерапії, вітамінотерапія

(вітамінізація харчового раціону, йодування питної води, використання амінокислоти гліцину двічі на рік – у грудні і навесні з метою зміцнення пам'яті), фітобар в стінах закладу освіти, кабінет фізіотерапії, оздоровчі тренінги для тренерів і спортсменів бойового хортингу, різні реабілітаційні заходи; масові оздоровчі заходи; спортивно-оздоровчі свята, тематичні свята здоров'я.

Проведення занять з бойового хортингу в умовах здоров'язберігальних технологій

Успішність вивчення бойового хортингу в закладі освіти визначається рівнем стану здоров'я, з яким школяр або студент прийшов у заклад освіти, що є вихідним фоном на старті навчання. На цьому тлі в подальшому не менш важливою є правильна організація навчальної діяльності. Чому кількість учнів, які прийшли у заклад освіти і мають фізичні вади або хронічні захворювання 25–35 %, збільшується до кінця навчання в закладі? Чому тільки 8–10 % випускників закладів освіти можна вважати дійсно здоровими? А сьогоднішні хворі школярі і студенти – це хворе майбутнє покоління нашого народу. Система бойового хортингу порушує ці питання, оскільки вже в даний час фізіологічно зрілими народжуються не більше 14 % дітей.

В один і той же час існують і практично застосовуються кілька різних видів навчання, що не заперечуються один одним, а еволюціонують до більш досконалих. У кожній з відомих технологій можна назвати ряд переваг і недоліків. Найбільш розповсюджені в діяльності сучасного закладу освіти технології: традиційне та розвивальне навчання.

Традиційне навчання. Істотну особливість традиційного навчання становить авторитарна педагогіка, яка перетворює заклад освіти у «справжню школу знань», що в чималому ступені сприяє виникненню глибокої перевтоми в основної маси школярів чи студентів як в кінці навчального дня, так і до кінця навчального року.

Розвивальне навчання. В системі розвивального навчання весь процес навчання вибудовується через спільну діяльність тренера і спортсменів з бойового хортингу, що впливає в першу чергу на успішність розвитку спортсмена як успішної особистості. Основні характеристики технології розвивального навчання, на відміну від традиційного, відповідають принципам здоров'язберігальних технологій бойового хортингу. Такі технології, що протікають в спеціально організованих умовах за певними правилами, розвертаючись на діяльнісній основі шляхами і засобами, адекватними віку спортсменів, поступово розвиваються в навчальну діяльність.

Загальновідомо, що мотиви пізнавального характеру, з якими спортсмени прийшли до закладу, мають важливе значення для організації навчально-тренувального процесу, оскільки вони допомагають швидше освоювати те, що

спортсменам цікаво. До кінця першого року навчання більшість спортсменів, які займаються бойовим хортингом, починають говорити про своє небажання ходити регулярно на навчання з загальних дисциплін. Тому не випадково, що мета системи бойового хортингу звучить як розвиток стійкого інтересу до «країни здоров'я». І здоров'я спортсменів відіграє не останню роль.

Тільки при правильній організації навчальної діяльності (суворе дотримання режиму навчальних занять; побудова кожного заняття з урахуванням працездатності спортсменів, використання засобів наочності; обов'язкове виконання гігієнічних вимог; сприятливий емоційний настрій тощо) можливе вирішення одного із завдань здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу – збереження високої працездатності, виключення перевтоми учнів, а також підвищення готовності спортсменів бойового хортингу до тренувальної діяльності та змагань.

Інтенсифікація навчання, підвищення вимог до освітнього процесу вимагають використання в роботі зі спортсменами ефективних засобів і методів, що підвищують і утримують на належному рівні розумову працездатність учнів. У закладі освіти від школярів і студентів очікують не стільки будь-яких спеціальних знань і умінь, скільки більш складних форм розумової аналітико-синтетичної діяльності, набагато більшої розумової працездатності, ніж раніше.

Під працездатністю розуміється властивість людини, яка визначається станом вищих психічних функцій і характеризує її здатність виконувати певну діяльність з необхідною якістю і протягом необхідного інтервалу часу.

Розумова працездатність – це можливість спортсмена бойового хортингу продуктивно і тривало виконувати певну розумову діяльність, доступну його віку, при економних нервово-фізіологічних витратах; це одне з важливих умов успішного навчання і тренування в системі закладу освіти. Критеріями розумової працездатності служать такі показники, як продуктивність, якість і точність (безпомилковість роботи або наявність помилок, що виникають як наслідок втоми).

У спортсменів, які займаються бойовим хортингом, розумова працездатність може досягати високих меж, особливо при навчанні за інноваційними програмами. Однак, це стосується не всіх спортсменів. На практиці ми відзначаємо, що у частини спортсменів швидко розвивається стомлення, в результаті чого виникають передумови для їх майбутньої навчальної неуспішності.

Величезний вплив на розвиток розумової працездатності спортсменів надає рівень фізичного розвитку і стану здоров'я. Паспортний вік людини не завжди відповідає рівню її біологічного розвитку, фізичної підготовленості. Вік аж ніяк не свідчить про психологічну зрілість і готовність організму школяра чи студента до

навчання в закладі освіти. Це говорить про необхідність більш уважного ставлення до учнів з різними відхиленнями у стані здоров'я і фізичному розвитку.

У 90 % від загальної кількості учнівської та студентської молоді зі слабкою працездатністю виявляється пасивність на уроках: школярі і студенти рідко відповідають на запитання, часто не справляються з різними завданнями, швидко втомлюються. У них відсутній інтерес до навчання, до конкретних завдань, які вимагають розумового напруження. З метою підвищення рівня навчально-виховного процесу необхідно постійно змінювати умови організації навчання, проводити фізкультхвилинки, а в змісті навчального матеріалу більше вносити ігрових ситуацій.

На єдність фізичного і розумового розвитку спортсмена вказують дослідження фахівців науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України. Однак, домогтися цієї єдності дуже складно, тому що фізична і розумова працездатність спортсмена залежить від цілого ряду причин. Організована рухова діяльність спортсмена повинна регулюватися з урахуванням вікових особливостей та динаміки фізичної підготовленості спортсмена, і тільки тоді вона буде сприяти його фізичному і психічному розвитку.

З одного боку, потреба в русі біосоціальна, з іншого – вона має бути соціально сформованою. За допомогою різноманітних за змістом рухливих ігор, фізичних вправ, оптимально дозованих фізичних навантажень можна успішно впливати на біологічну природу спортсмена, зміцнювати його здоров'я, домагатися його фізичного вдосконалення.

Особливої уваги потребують учні, які мають низький рівень розвитку. Тільки шляхом щоденної та індивідуальної роботи можна домогтися певних успіхів у розвитку їх розумової працездатності. Збільшення щоденної рухової активності школярів і студентів за допомогою занять бойовим хортингом, фізичних вправ і рухливих ігор позитивно позначається на запобіганні втоми і збереженні у них розумової працездатності протягом всього навчального року. У порівнянні з учнівською та студентською молоддю, представники якої працюють за звичайним руховим режимом, для спортсменів бойового хортингу характерна тенденція до збільшення обсягу виконуваної роботи і підвищення її якості.

У шкільному віці відбуваються тимчасові зміни працездатності. В одного і того ж учня працездатність може коливатися у залежності від пори року, дня, тижня, часу доби. У методичній літературі Національної федерації бойового хортингу України є численні дані про те, що побудова правильного режиму навчання, грамотний вибір педагогічних засобів є одним з основних шляхів збереження працездатності та зменшення стомлюваності спортсменів шкільного віку.

Фахівцями бойового хортингу розроблена теорія втоми і відновних процесів, яка в значній мірі ґрунтується на результатах наукових експериментів і досліджень. Основний практичний об'єкт даної теорії полягає в тому, що вперше була глибоко обґрунтована можливість спрямованого розвитку адаптації шляхом спеціального тренування, в результаті чого несприятливі сторони впливу статистичних навантажень на організм при оволодінні загальнонавчальних умінь і навичок можна скорегувати.

Динаміка працездатності протягом дня показує 2 типи підвищеної працездатності, що збігаються у часі з періодами високого рівня дії фізіологічних функцій: з 8 до 12 години; з 16 до 18 години.

На 12 годину дня, зазвичай, відзначається падіння працездатності. Більш того, працездатність школярів і студентів не залишається постійною і в години її оптимального стану, з 8 до 12 годин. Вона перебуває під впливом різних змін навіть у процесі проведення одного тренування.

Перший період, як тільки спортсмен приступив до роботи, називається фазою впрацьовування. При цьому його працездатність відносно невелика і поступово підвищується. У дітей та юнаків, у порівнянні з дорослими, працюючими на виробництві, фаза формування дещо коротша, що пов'язано з більш високою чутливістю систем організму. Період формування в 80 % випадків у школярів і студентів триває від 2 до 7 хв. Потім працездатність встановлюється на відносно високому рівні. Через 20 хв роботи вона знижується. Внаслідок цього, найбільш складні елементи навчальної програми слід викладати учням після 7 хв від початку заняття.

Якщо проаналізувати денну динаміку працездатності, то можна сказати, що 1-й урок не дуже продуктивний, оскільки потрапляє на фазу впрацьовування, 2-й і 3-й уроки – відповідають періоду оптимальної стійкості працездатності, отже, максимально продуктивні. Але 4-й урок потрапляє в фазу некомпенсованого стомлення і є малоефективним. У денній динаміці працездатності явище «кінцевого прориву» щодо останніх уроків дослідниками не спостерігалося.

Динаміка зміни фізіологічних функцій і працездатності учнів протягом навчального дня і тижня визначається фізіолого-гігієнічними вимогами до складання розкладу занять у закладі освіти. У раціонально складеному розкладі занять має бути врахована складність предметів і переважання динамічного або статичного компонентів під час занять. В якості одного з можливих способів оцінки уроків можна використовувати рангову шкалу складності дисциплін.

У спортсмена, який займається бойовим хортингом, робоча працездатність зазнає змін не тільки в перебігу дня, але і протягом тижня, року. В учнів у вівторок функціональний стан центральної нервової системи найбільш сприятливий, а працездатність найвища і стійка. Від середи до суботи

працездатність знижується. Найнижчі її показники відзначені в понеділок. Це пояснюється порушенням звичного для організму режиму діяльності спортсменів бойового хортингу і вважається за доцільне в понеділок і в суботу проводити заняття полегшеного характеру. Іноді може бути показано поліпшення працездатності навіть по п'ятницях.

У спортсменів виникає велика залежність показників тижневої динаміки, працездатності від навчальних режимів різної складності. Спортсмени потребують організації полегшеного режиму дня в середині тижня, оскільки з середини тижня показники працездатності помітно знижуються і різко погіршують самопочуття.

За час навчання в закладі освіти спортсмен бойового хортингу повинен всім оволодіти і все зрозуміти. Викладач бачить головне своє завдання в тому, щоб його навчати, тобто, він має ініціювати, просувати вперед і контролювати навчальний і тренувальний процес з тим, щоб спортсмени вчилися мистецтву навчання. Успішна навчальна діяльність і стан здоров'я спортсменів не можуть сьогодні розглядатися ізольовано один від одного. Вони взаємопов'язані і вимагають до себе пильної уваги викладачів і батьків. Гарне здоров'я сприяє повноцінному розвитку спортсменів, безболісній адаптації до нової для спортсмена навчальної діяльності, пов'язаної з напруженим розумовим навантаженням.

Основні форми організації навчання здоров'ю спортсменів бойового хортингу

Історія розвитку педагогіки розкриває різні системи навчання, в яких перевага віддавалася різним формам організації: індивідуально-груповій, взаємонавчання, бригадного навчання, найбільш поширена форма навчання – урочна, що виникла в XVII столітті (І. Штурм, Я. А. Коменський). У сучасному закладі освіти урочна форма навчання є основною. Вона передбачає різні форми організації навчально-виховного процесу: навчальні уроки, факультативні заняття, домашня робота, консультації, заліки, іспити. Але основною формою навчання в закладі освіти є урок.

Для визначених форм занять з бойового хортингу у закладі освіти характерно те, що діяльністю спортсменів управляє педагог, який протягом строго встановленого часу в спеціально відведеному місці керує навчальним процесом з постійною за складом навчальною групою спортсменів відповідно до вимог педагогічних закономірностей навчання і виховання. При цьому строго дотримується частота занять, їх тривалість і взаємозв'язок.

Педагогічна наука і освітня практика спрямовують свої зусилля на пошук шляхів вдосконалення уроку. Основні напрями наступні: мобілізація спортсменів на виконання поставлених завдань, досягнення цілей безпосередньо на занятті; здійснення організаційної чіткості кожного заняття від першої до останньої

хвилини; підвищення пізнавальної самостійності і творчої активності спортсменів на занятті; цілеспрямований вибір оптимальних варіантів поєднання різних методів, прийомів засіб навчання, що приводять найкоротшим шляхом до досягнення цілей уроку; інтенсифікація навчально-виховного процесу на уроці; здійснення предметних і міжпредметних зв'язків; удосконалення типології та структури уроку.

Кожен урок спрямовується на досягнення триєдиної мети: *навчити*, *виховати*, *розвинути*. З урахуванням цього, загальні вимоги до уроку конкретизуються в дидактичних, виховних і розвивальних вимогах. Крім того, для навчальних форм характерна побудова занять у рамках загальноприйнятої структури, під якою прийнято розуміти поділ уроку на три складові частини:

підготовчу (1–3 хв організаційної роботи);

основну (35–40 хв – формування знань, умов повторення, контроль тощо);

заключну (2–3 хв – підведення підсумків заняття та завдання додому).

Структура уроку з бойового хортингу, відображаючи його конкретні освітньо-виховні завдання, зміст і методи навчання, відрізняється логічною стрункістю, складністю, гнучкістю. Загальна дидактична структура уроку характеризується наступними компонентами: актуалізацією колишніх знань і способів дій; формуванням нових знань і способів дій; формуванням умінь.

У практиці навчання найчастіше виділяють наступні основні етапи уроку: постановка мети уроку; перевірка домашнього завдання; повторення пройденого; пояснення матеріалу; закріплення вивченого; узагальнення і систематизація нових знань; контроль знань і вмінь спортсменів; формування нового домашнього завдання.

У теорії і практиці навчання традиційними є наступні класифікації уроків: за основною дидактичною метою; за основним способом їх проведення; за основними етапами навчального процесу. Класифікація за основним способом проведення поділяє їх на уроки: у формі бесіди; у формі лекції; у формі екскурсії; самостійної роботи спортсменів; лабораторних і практичних робіт; поєднання різних форм занять.

Якщо ж за основу класифікації беруться основні етапи навчального процесу, виділяють уроки таких типів: вступні; первинного ознайомлення з матеріалом; висвітлення понять, встановлення законів на практиці; повторення та узагальнення; контрольні; змішані або комбіновані.

У нескінченному потоці безлічі уроків можна відзначити відому повторюваність і визначити структури уроків, що зустрічаються частіше інших. Таким чином, визначаються структури уроків різних типів: комбіновані (змішані); уроки вивчення нових знань; уроки формування нових умінь; уроки узагальнення і

систематизації вивченого; уроки контролю і корекції знань, умінь; уроки практичного застосування знань, умінь;

Завдання, зміст уроку з бойового хортингу, його структура і методи навчання – все це має бути направлено на те, щоб спортсмени отримували задоволення в процесі навчальної роботи на занятті. Сучасний педагог вільний в своєму виборі побудови заняття. Важливо, щоб була досягнута головна мета навчання.

Технологія організації заняття в умовах здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу

Початок навчання пов'язаний не тільки зі зміною способу життя спортсменів. Перехід на режим навчання сприяє різкому збільшенню числа контактів, що на тлі основних особливостей спортсмена і зниженої опірності його організму, зумовленої необхідністю пристосування до нових умов життя, веде до підвищеної захворюваності. Тому всі заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я та загартовування спортсменів, набувають особливого значення.

Дослідженнями гігієністів встановлено, що побудова навчального і продовженого дня без врахування вікових особливостей спортсменів навіть при впровадженні всіх форм оздоровчо-фізкультурної роботи призводить до вираженого стомлення спортсменів протягом навчального дня, тижня, року. Це, в свою чергу, викликає несприятливі зрушення у функціональному стані різних органів і систем, що в кінцевому підсумку веде до погіршення здоров'я спортсменів у кінці року.

Раціональний режим, насамперед, передбачає чітке формування видів діяльності і відпочинку спортсменів бойового хортингу на протязі доби і сувору регламентацію різних видів діяльності. Переважна більшість функціональних відносин в організмі спортсменів в міру збільшення учнівського стажу пов'язана з виконанням навчального навантаження, умовами протікання навчально-виховного процесу, гігієнічно правильно побудованим заняттям.

Перш за все обґрунтований урок з бойового хортингу має бути побудований з урахуванням потреб спортсменів: у самореалізації; в наслідуванні; у придбанні досвіду.

Основні вимоги до проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу

1. Побудова заняття на основі закономірностей навчально-виховного процесу з використанням останніх досягнень передової педагогіки з урахуванням питань здоров'язбереження.

2. Реалізація в оптимальному співвідношенні принципів і методів як загальнодидактичних, так і специфічних.

3. Забезпечення необхідних умов для продуктивної пізнавальної діяльності спортсменів з урахуванням їх стану здоров'я, особливостей розвитку, інтересів, нахилів та потреб.

4. Встановлення міжпредметних зв'язків, усвідомлених спортсменами, здійснення зв'язку з раніше вивченими знаннями та вміннями.

5. Активізація розвитку всіх сфер особистості спортсменів бойового хортингу.

6. Логічність і емоційність усіх етапів навчально-виховної діяльності.

7. Ефективне використання педагогічних засобів здоров'язберігальних освітніх технологій.

8. Формування практично необхідних знань, умінь, навичок, раціональних прийомів мислення та діяльності.

9. Забезпечення варіативного використання правил здорового способу життя в залежності від конкретних умов проведення заняття.

10. Формування вміння вчитися, піклуючись про своє здоров'я.

11. Ретельна діагностика, прогнозування, проектування, планування та контроль кожного заняття з урахуванням особливостей розвитку спортсменів.

Ідея педагогіки оздоровлення засобами бойового хортингу підводить тренера до широкого використання в практиці нестандартних видів занять: заняття-тренування, заняття-ігри, заняття-дискусії, заняття-змагання, театралізовані заняття, заняття-консультації, заняття з груповими формами роботи, заняття взаємонавчання спортсменів, заняття-творчості, заняття-аукціони, заняття-конкурси, заняття-узагальнення, заняття-фантазії, заняття-концерти, заняття-екскурсії, підсумкові заняття тощо.

При підготовці занять з використанням здоров'яформувального компонента педагогу бойового хортингу необхідно: проаналізувати зміст конкретної теми навчального предмета з точки зору його можливостей формувати цінності здорового способу життя спортсменів; підібрати, відповідно до профілю навчального предмета, конкретні факти, завдання, вправи, спрямовані на формування культури здоров'я спортсменів; розробити сценарний план заняття відповідно до завдання залучення спортсменів до культури здоров'я; моделюючи заняття здоров'я, педагог має враховувати відмінності між традиційним заняттям і заняттям здоров'я; при інтегрованому підході, в основу організації навчального заняття необхідно закласти характеристики здоров’язберігального освітнього процесу.

Наводимо різницю педагогічних підходів для проведення заняття за традиційними методиками та заняття здоров'я з елементами бойового хортингу.

Орієнтовні результати проведення занять з бойового хортингу при застосуванні здоров'язберігальної педагогіки

1. Умови проведення навчального заняття відповідають гігієнічним нормам і вимогам (освітленість, режим провітрювання, меблі, дизайн, санітарно-гігієнічний стан приміщення аудиторії).

2. Цілі навчального заняття зорієнтовані на навчання, виховання і розвиток здорової особистості спортсмена; визначені відповідно до вимог програми, труднощами і складністю теми, реальними навчальними, індивідуальними і віковими можливостями та особливостями спортсменів бойового хортингу.

3. Організовані дії учнів щодо прийняття цілей навчального заняття.

4. Створений позитивний емоційний настрій і робоча обстановка в групі; організовані дії спортсменів щодо мобілізації на навчальне заняття.

5. Забезпечений високий рівень мотивації навчальної діяльності спортсменів протягом усього навчального заняття.

6. Зміст навчального матеріалу відповідає цілям заняття і відповідає таким вимогам: повнота, системність, інтегративність, практико-орієнтованість, включеність суб'єктного досвіду спортсменів, диференційованість, емоційна забарвленість.

7. Зміст навчального матеріалу сприяє формуванню культури здоров'я спортсменів бойового хортингу.

8. Методи і форми навчання відповідають: навчальному змісту; цілям навчального заняття; психофізіологічним і навчальним можливостям спортсменів.

9. Використані тренером з бойового хортингу методи і форми навчання забезпечують: адекватність темпу навчання психофізіологічним особливостям спортсменів; достатню рухову активність спортсменів на занятті; облік індивідуальних і статевовікових особливостей спортсменів; облік реальних навчальних можливостей учнів, диференційованість навчання; включення засобами бойового хортингу кожного спортсмена в активну навчально-пізнавальну діяльність; дозовану допомогу спортсменам при ускладненнях, створення ситуації успіху; зворотний зв'язок; об'єктивну оцінку просування і розвитку кожного спортсмена; контроль і оцінку знань спортсменів, що сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я; профілактику щодо зниження стомлюваності спортсменів на навчальному занятті, подолання психічної і статичної напруги спортсменів; доброзичливу і продуктивну співпрацю спортсменів між собою, а також тренера з бойового хортингу та спортсменів.

10. Педагогічна техніка педагога забезпечує створення сприятливого психологічного клімату, сприяє розкріпаченню спортсменів.

11. Складність навчального заняття (кількість нових навчальних одиниць, характер діяльності спортсменів, рівень засвоєння навчального матеріалу) відповідає статево індивідуальним і навчальним можливостям спортсменів.

12. Засоби навчання використовуються відповідно до гігієнічних норм і вимог.

13. Характер, обсяг і диференційованість домашнього завдання визначаються реальними навчальними можливостями, індивідуальними особливостями і здібностями спортсменів.

14. Достатній рівень знань щодо досягнення цілей навчального заняття.

Хронометраж заняття з бойового хортингу проводиться за наступними компонентами: щільність заняття (% часу, витраченого спортсменами на навчальну роботу); кількість видів навчальної діяльності (лист, читання, слухання, розповідь, розгляд наочних посібників, відповідь на питання, рішення прикладів); тривалість кожного виду навчальної діяльності (за хвилину); частота чергування видів діяльності (середній час у хвилинах зміни діяльності); кількість видів викладання (словесний, наочний, аудіовізуальний через технічні засоби навчання, самостійна робота); частота чергування видів викладання; наявність, місця, змісту і тривалості фізкультхвилинок.

Відстежується момент зниження навчальної активності спортсменів як показник настання їх стомлення (визначається в ході хронометражу за зростанням рухового і пасивного відволікання у спортсменів бойового хортингу в процесі навчальної роботи). Крім того, визначається і фіксується психологічний клімат на занятті, наявність емоційних розрядок, дотримання спортсменами правильної пози, її відповідність виду роботи і чергуванню протягом навчального заняття.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко… - 2019.

2. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.

3. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.

4. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.

5. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.

6. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.

7. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.

8. Бойовий хортинг: фізіологічні показники адаптації спортсменів до фізичних навантажень / Е. А. Єрьоменко, Б. Б. Шаповалов, Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, О. О. Ляховець // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 321–334.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 368–377.

13. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.

14. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 14–28.

15. 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.

16. 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.

17. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.

18. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 72–95.

19. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 399–415.

20. 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.

21. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 43–58.

22. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Звєрєв, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 385–399.

23. 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.

24. 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.

25. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, А. В. Звєрєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 353–368.

26. 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.

27. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.

28. Боровець Н. О. Організація занять з бойового хортингу для підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів / Н. О. Боровець, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 447–462.

29. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.

30. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.

31. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.

32. Вєхтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вєхтєв, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.

33. Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України / Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 101–126.

34. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.

35. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.

36. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 262–273.

37. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.

38. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

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

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

41. Грищук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 80–101.

42. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.

43. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

44. 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.

45. 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.

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

47. ЕрьоменкоЭ. А. (2020). Боевой хортинг в комплексе научно-педагогических средств воспитания физической культуры и основ здоровья студентов. Научные записки. Серия: Педагогические науки, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

48. 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.

49. 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.

50. 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.

51. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.

52. 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.

53. 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.

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

55. 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.

56. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 288–306.

57. 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.

58. 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.

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

60. Єрьоменко Е. А. Бойове коріння і воїнське призначення бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 793–812.

61. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 245 с.

62. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 146 с.

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

64. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

65. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 154 с.

66. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Програма гурткових занять для учнів молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.

67. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Програма оздоровчих занять для дитячого гуртка : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 68 с.

68. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для студентів закладів вищої освіти : навч. програма / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 63 с.

69. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 322–334.

70. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: вогнева підготовка співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 32–36.

71. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг: криміналістичні аспекти незаконного обігу вогнепальної зброї в Україні / Е. А. Єрьоменко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 37–41.

72. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.

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

74. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

75. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.

76. Єрьоменко Е. А Бойовий хортинг для студентів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.

77. 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.

78. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури. 5 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.

79. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 222 с.

80. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 220 с.

81. ЄрьоменкоЕ. А. (2020). Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

82. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. – 2020. – Вип. 189. – С. 120–128.

83. ЄрьоменкоЕ. А., & ВєхтєвВ. В. (2020). Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (190).

84. ЄрьоменкоЕ. А., & КарасевичС. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126), 48-58. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12.

85. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі вищої освіти як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / Мін-во освіти і науки України, Поліський нац. ун-т. – Житомир : Рута, 2020. – С. 255–270.

86. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 185–195.

87. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 28–40.

88. 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.

89. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

90. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 221 с.

91. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

92. 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.

93. Єрьоменко Е. А., & Кукушкін К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(125), 71-80. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

94. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80. – Режим доступу : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

95. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.

96. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.

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

98. 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.

99. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.

100. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

101. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 231–289.

102. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.

103. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрьоменко, І. В. Кузора // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 7 (127). Вид-во НПУ ім. М. Драгоманова, 2020. С. 47–59.

104. 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.

105. Єрьоменко Е. А. Викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 6 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

106. Єрьоменко Е. А. Викладання хортингу у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

107. Єрьоменко Е. А. Викладання хортингу у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.

108. Єрьоменко Е. А. Використання елементів техніки бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 85 с.

109. 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.

110. Єрьоменко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 138–157.

111. 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.

112. 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.

113. 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.

114. 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.

115. 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.

116. 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.

117. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 438 с.

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

119. 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.

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

121. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.

122. 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.

123. 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.

124. 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.

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

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

127. 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.

128. Єрьоменко Е. А. Впровадження бойового хортингу у систему закладів позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 539 с.

129. Єрьоменко Е. А. Впровадження бойового хортингу у систему спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 216 с.

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

131. 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.

132. 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.

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

134. Єрьоменко Е. А. Дитячий гурток з бойового хортингу закладу позашкільної освіти та прогнозований результат реалізації програми занять : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 146 с.

135. Єрьоменко Е. А. Духовні основи бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 812–827.

136. 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.

137. Єрьоменко Е. А. Завдання і прогнозований результат реалізації навчальної програми з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 210 с.

138. 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.

139. 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.

140. 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.

141. Єрьоменко Е. А. Застосування елементів бойового хортингу на уроках фізичної культури для школярів 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 64 с.

142. 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.

143. Єрьоменко Е. А. Застосування співробітниками поліції прийомів бойового хортингу при затриманні злочинців / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 477–493.

144. Єрьоменко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 157 с.

145. Єрьоменко Е. А. Збірник програм позакласних занять з хортингу для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 236 с.

146. 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.

147. 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.

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

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

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

151. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.

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

153. 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.

154. 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.

155. 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.

156. 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.

157. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.

158. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 7 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.

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

160. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти: монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 302 с.

161. Єрьоменко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 318 с.

162. Єрьоменко Е. А. Методика викладання хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – К. : Паливода А. В., 2020. – 476 с.

163. Єрьоменко Е. А. Методика викладання хортингу у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

164. Єрьоменко Е. А. Методика військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 713–732.

165. Єрьоменко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 9 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

166. Єрьоменко Е. А. Методика проведення практичних занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 79 с.

167. Єрьоменко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 10–11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 156 с.

168. Єрьоменко Е. А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 460 с.

169. Єрьоменко Е. А. Методичне забезпечення навчальної програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів та молоді 16–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 166 с.

170. Єрьоменко Е. А. Методичні плани навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 75 с.

171. Єрьоменко Е. А. Методичні рекомендації щодо проведення занять з бойового хортингу у закладах освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.

172. Єрьоменко Е. А. Методологія виховання спеціальних фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.

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

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

175. Єрьоменко Е. А. Місія бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 852–867.

176. Єрьоменко Е. А. Моделювання процесу військово-патріотичного виховання школярів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 620–638.

177. Єрьоменко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 287–296.

178. 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.

179. 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.

180. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 217 с.

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

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

183. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 209 с.

184. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 74 с.

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

186. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 211 с.

187. 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.

188. 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.

189. 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.

190. 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.

191. 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.

192. 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.

193. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 69 с.

194. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 78 с.

195. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 62 с.

196. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 157 с.

197. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 58 с.

198. 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.

199. 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.

200. 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.

201. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 162 с.

202. 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.

203. 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.

204. 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.

205. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 100 с.

206. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 116 с.

207. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.

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

209. Єрьоменко Е. А. Навчальний матеріал програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів 16–17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.

210. 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.

211. Єрьоменко Е. А. Навчально-тренувальні завдання програми з бойового хортингу для вихованців 14–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.

212. Єрьоменко Е. А. (2020). Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3(123), 47-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

213. Єрьоменко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3(123). – С. 47–56. – Режим доступу : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

214. 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.

215. Єрьоменко Е. А. Оздоровчий хортинг і методика викладання : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 323 с.

216. Єрьоменко Е. А. Організація дитячого гуртка з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 5–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.

217. Єрьоменко Е. А. Організація занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 10 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.

218. Єрьоменко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 415–427.

219. Єрьоменко Е. А. Організація занять з фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.

220. Єрьоменко Е. А. Організація і проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 11 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.

221. Єрьоменко Е. А. Організація навчально-виховної роботи педагога з бойового хортингу у закладі позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 204 с.

222. Єрьоменко Е. А Організація навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу у спортивному клубі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 85 с.

223. Єрьоменко Е. А. Організація спортивної секції з бойового хортингу у закладі вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 107 с.

224. Єрьоменко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.

225. Єрьоменко Е. А. Основи воїнського звичаю та філософське підґрунтя бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 514–538.

226. Єрьоменко Е. А. Основи проведення навчальних занять з бойового хортингу на уроках фізичної культури для учнів 6–7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.

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

228. Єрьоменко Е. А. Особливості базової психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 139–155.

229. Єрьоменко Е. А. Особливості проведення гурткових занять з бойового хортингу для дітей у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 142 с.

230. Єрьоменко Е. А. Особливості проведення уроку фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 69 с.

231. Єрьоменко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.

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

233. 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.

234. Єрьоменко Е. А. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 434 с.

235. Єрьоменко Е. А. Підвищення тактичної підготовленості спортсменів у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.

236. Єрьоменко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 55–63.

237. Єрьоменко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 157–171.

238. Єрьоменко Е. А. Проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 8 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

239. Єрьоменко Е. А. Проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 5–6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.

240. Єрьоменко Е. А. Програма дитячого гуртка з бойового хортингу для вихованців 8–9 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 154 с.

241. Єрьоменко Е. А. Програма з бойового хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 212 с.

242. Єрьоменко Е. А. Програма занять з хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.

243. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 146 с.

244. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 135 с.

245. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.

246. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для молоді 18–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.

247. Єрьоменко Е. А. Програма основного рівня навчання з бойового хортингу для вихованців 8–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 177 с.

248. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня другого року навчання з бойового хортингу для вихованців 6–7 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 153 с.

249. Єрьоменко Е. А. Програма початкового рівня навчання з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для дітей 5 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 152 с.

250. Єрьоменко Е. А. Програма самостійних занять бойовим хортингом для вихованців закладів позашкільної освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.

251. Єрьоменко Е. А. Програмний матеріал для проведення уроків фізичної культури за методикою бойового хортингу з учнями 9–10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 66 с.

252. 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.

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

254. Єрьоменко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.

255. 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.

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

257. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для дитячих спортивних секцій : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 72 с.

258. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 96 с.

259. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 112 с.

260. Єрьоменко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.

261. Єрьоменко Е. А. Програмний матеріал з дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 201 с.

262. Єрьоменко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 290–354.

263. Єрьоменко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.

264. Єрьоменко Е. А. Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 159 с.

265. Єрьоменко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 171–185.

266. 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.

267. Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 84 с.

268. 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.

269. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 67 с.

270. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для різних груп населення : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 59 с.

271. 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.

272. 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.

273. Єрьоменко Е. А. Розвиток бойового хортингу в позашкільній освіті : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 537 с.

274. Єрьоменко Е. А. Самозахист як основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 214–226.

275. 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.

276. Єрьоменко Е. А. Система фізичного виховання особистості в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 461 с.

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

278. 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.

279. 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.

280. 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.

281. Єрьоменко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.

282. Єрьоменко Е. А. Тактика і стратегія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 464 с.

283. Єрьоменко Е. А. Тактика поводження зі зброєю за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 27–31.

284. Єрьоменко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.

285. Єрьоменко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.

286. Єрьоменко Е. А. Теоретико-методичні основи викладання хортингу у закладах вищої освіти : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 690 с.

287. Єрьоменко Е. А. Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 490 с.

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

289. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 1. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

290. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрьоменко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ» ; т. 75).

291. 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.

292. Єрьоменко Е. А. Техніка бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 653 с.

293. Єрьоменко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.

294. Єрьоменко Е. А. Технологія навчально-тренувальної роботи педагога у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 269 с.

295. Єрьоменко Е. А. Тренувальні завдання програми з бойового хортингу для вихованців 12–13 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.

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

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

298. Єрьоменко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.

299. Єрьоменко Е. А. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 394 с.

300. Єрьоменко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.

301. Єрьоменко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 225–240.

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

303. 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.

304. Єрьоменко Е. А. Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 585 с.

305. 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.

306. 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.

307. 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.

308. 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.

309. 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.

310. 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.

311. Функції військово-патріотичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 750–765.

312. 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.

313. 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.

314. 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.

315. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Збірник навчальних програм для закладів освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 311 с.

316. 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.

317. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Програма спортивної секції для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 48 с.

318. 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.

319. 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.

320. Єрьоменко Е. А. Хортинг – виховна система особистості : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 627 с.

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

322. Єрьоменко Е. А. Хортинг – система оздоровлення учнівської молоді: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 124 с.

323. Єрьоменко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.

324. Єрьоменко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 138 с.

325. Єрьоменко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 144 с.

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

327. Єрьоменко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 467 с.

328. Єрьоменко Е. А. Хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

329. Єрьоменко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрьоменко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.

330. 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.

331. 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.

332. Звєрєв А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Звєрєв, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.

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

334. 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.

335. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.

336. Кібліцький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.

337. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрьоменко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.

338. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрьоменко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.

339. Кольченко А. П. Патріотично-орієнтована діяльність бойового хортингу як результат привласнення всіх видів соціального досвіду / А. П. Кольченко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 765–776.

340. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.

341. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.

342. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.

343. 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.

344. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.

345. Медичні і фізіологічні показники самоконтролю студентів у процесі тренування з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький, Р. В. Кібліцький, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 550–564.

346. 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.

347. Методика проведення занять з бойового хортингу для співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин, О. В. Буток, А. П. Кольченко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 273–288.

348. Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардій, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко… - 2020.

349. Мухін О. А. Бойовий хортинг як засіб військово-фізичної підготовки та явище бойової культури українців / О. А. Мухін, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 732–750.

350. Навчальна програма гуртка з хортинг фехтування для закладів загальної середньої освіти та закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, І. В. Кузора, Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 76 с.

351. Національний професійно-прикладний вид спорту України – бойовий хортинг / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 38–52.

352. Національно-патріотичне та фізичне виховання школярів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 263–273.

353. Оптимізація функціональної підготовки курсантів та співробітників правоохоронних органів за методиками бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 62–80.

354. Оржеховська В. М. Бойовий хортинг: регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів / В. М. Оржеховська, Е. А. Єрьоменко, О. А. Мухін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 652–667.

355. Основи функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 357–373.

356. Особливості військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти / Е. А. Єрьоменко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 682–695.

357. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.

358. 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.

359. Параниця С. П. Методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей засобами бойового хортингу / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 462–477.

360. 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.

361. 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.

362. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.

363. Принципи застосування прикладних прийомів бойового хортингу співробітниками правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 254–263.

364. 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.

365. 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.

366. 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.

367. Рамазанова У. В. Бойовий хортинг як чинник спеціально-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів / У. В. Рамазанова, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 438–447.

368. Розвиток фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, Н. О. Боровець, О. В. Буток, О. В. Деркач // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 306–321.

369. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.

370. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 603–620.

371. 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.

372. Система фізичного виховання студентів і курсантів за програмою бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк , В. Р. Біла, В. Л. Грищук, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 373–384.

373. 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.

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

375. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

376. 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.

377. Тимчик М. В. Бойовий хортинг і виховання учнів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 575–593.

378. 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.

379. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.

380. Управління і контроль у процесі занять бойовим хортингом курсантів правоохоронних спеціальностей / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 422–438.

381. Фалєєв Р. Г. Викладання хортинг фехтування у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 73 с.

382. Фалєєв Р. Змагальна діяльність у хортинг фехтуванні : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 123 с.

383. Фалєєв Р. Г. Методика проведення занять з хортинг фехтування у закладах освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.

384. Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.

385. Фалєєв Р. Г. Хортинг фехтування у закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 77 с.

386. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.

387. 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.

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

389. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.

390. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

391. Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia vsebichno rozvynenoi osobystosti* [Combat horting as a means of educating a fully developed personality]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 399–415. Irpin.

392. Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Pidhotovka profesiynykh zakhysnykiv Ukrainy u systemi boyovogo khortyngu* [Training of professional defenders of Ukraine in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 52–62. Irpin.

393. Baburnych, S. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Profesiograma sportyvnoho suddi z boyovogo khortyngu* [Professiogram of a sports judge in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 343–353. Irpin.

394. Badiora S. M., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovo-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi reabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku* [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 184–193). Kyiv: Palyvoda A. V.

395. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Metody psykhichnoi samoreguliatsii spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u systemi boyovogo khortyngu* [Methods of mental self-regulation of law enforcement officers in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 334–346. Irpin.

396. 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.

397. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng u zahalniy systemi fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the general system of physical and special training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 368–377. Irpin.

398. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychne vykhovannia shkoliariv i studentiv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Military-patriotic education of schoolchildren and students in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 242–254. Irpin.

399. Bobik, S. P., Yeromenko, E. A., Paranytsia, S. P. (2020). *Formuvannia profesiyno-psykholohichnykh zdibnostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Formation of professional and psychological abilities of law enforcement officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 23–38. Irpin.

400. Bodnarchuk, O. G., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng dlia pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting for the training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 226–242. Irpin.

401. 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.

402. Bondarchuk, V. V., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia profesiyno-prukladnykh yakostei kursantiv i pratsivnykiv sylovykh struktur* [Combat horting as a means of forming professional and applied qualities of cadets and law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 188–200. Irpin.

403. Borovets, N. O., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovogo khortyngu dlia pidvyshchennia funktsionalnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Organization of combat horting classes to improve the functional training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 447–462. Irpin.

404. Brukhno, Yu. S., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia fizychnoi kultury studentiv i kursantiv* [Combat horting as a means of forming the physical culture of students and cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 200–214. Irpin.

405. 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.

406. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema pidhotovky ukrainskoho profesiynoho voina-patriota* [Combat horting as a system of training a Ukrainian professional patriot soldier]. horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 126–139. Irpin.

407. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng i zdorovya liudyny* [Combat horting and human health]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 564–575. Irpin.

408. 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.

409. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Zverev, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib funktsionalnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei i vydy kontroliu u protsesi zaniat* [Combat horting as a means of functional training of cadets of law enforcement specialties and types of control in the process of training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 353–368. Irpin.

410. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 72–95. Irpin.

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

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

413. Cmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk navchannia i profesiynoi pidhotovky kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spriamovanosti* [Combat horting as a factor of education and professional training of cadets of higher education institutions of law enforcement orientation]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 8–23. Irpin.

414. Derkach, O. V., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakostei u spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu za metodom funktsionalnoho trenuvannia* [Development of physical qualities in law enforcement officers by means of combat horting by the method of functional training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 384–403. Irpin.

415. 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.

416. Faleev, R., Sakseev, S, Yeromenko, E. (2020). *Khortyng fekhtuvannia – ukrainskyi shabelnyi biy* [Horting fencing is a Ukrainian saber fight]. Navchalnyi posibnyk. P. 120. Palyvoda A. V.

417. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng fekhtuvannia u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Fencing horting in general secondary education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 77 p.

418. Faleev, R.G., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z khortyng fekhtuvannia u zakladakh osvity* [Methods of conducting horting fencing classes in educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.

419. Faleev, R. G., Kuzora, I. V., Kolomoyets, G. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa gurtka z khortyng fekhtuvannia dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity ta zakladiv pozashkilnoi osvity* [Horting fencing club curriculum for general secondary and out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.

420. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Vykladannia khortyng fekhtuvannia u zakladakh pozashkilnoi osvity* [Teaching horting fencing in out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 73 p.

421. Faleev, R. G., Sakseev, S. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zmahalna diyalnist u khortyng fekhtuvanni* [Competitive activity in horting fencing]. Monograph. Palyvoda A. V. 138 p.

422. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng i metodyka provedennia zaniat v umovakh zdorovyazberezhuvalnoi pedahohiky* [Combat horting and methods of conducting classes in health pedagogy]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 695–713. Irpin.

423. 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.

424. Gancheva, V. I., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A. (2020). *Boyovyi khortyng: metodyka zastosuvannia dykhalnykh vprav u protsesi zaniat* [Combat horting: methods of applying breathing exercises during training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 667–682. Irpin.

425. Garbovskyi, L. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng i metodyka vykladannia u zakladakh vyschoi osvity* [Combat horting and teaching methods in higher education institutions]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 155–173. Irpin.

426. Grechana, L. O., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u noviy ukrainskiy shkoli* [Combat horting in a new Ukrainian school]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 262–273. Irpin.

427. Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu v protsesi hurtkovoi roboty u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in the process of group work in general secondary education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 251–262. Irpin.

428. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi funktsionalnoi ta profesiynoi pidhotovky kursantiv do sluzhby v pravookhoronnykh orhanakh* [Combat horting in the complex of functional and professional training of cadets for service in law enforcement agencies]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 14–28. Irpin.

429. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. P. 537–544.

430. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

431. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Sluzhbovyi obovyazok ta etychni tsinnosti pravookhorontsiv yak rezultat vykhovannia u systemi boyovogo khortyngu* [Duty and ethical values of law enforcement officers as a result of education in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 80–101. Irpin.

432. Karasevych, S. A., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a means of moral and ethical education of the individual]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 346–357. Irpin.

433. Kiblitskyi, R. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng: kontseptualni zasady rozvytku i populiaryzatsii v Ukraini* [Combat horting: conceptual principles of development and popularization in Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 502–514. Irpin.

434. Kolchenko, A. P., Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Patriotychno-oriyentovana diyalnist boyovogo khortyngu yak rezultat pryvlasnennia vsikh vydiv sotsialnoho dosvidu* [Patriotic-oriented activities of combat horting as a result of appropriation of all types of social experience]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 765–776. Irpin.

435. Kolomoyets, H. A., Yeromenko, E. A., Derevianko, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng i pryntsypy formuvannia dukhovno-moralnoi vykhovanosti uchniv* [Combat horting and principles of formation of spiritual and moral education of students]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 776–793. Irpin.

436. Kolos, M. A., Yeromenko, E. A., Sydorenko, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng: shvydkisno-sylova pidhotovka ta optymizatsia upravlinnia navchalno-trenuvalnym protsesom* [Combat horting: speed and strength training and optimization of training process management]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 493–502. Irpin.

437. Kukushkin, K. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Methods of military-patriotic education of schoolchildren in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 6–14. Irpin.

438. Kuzora, I. V., Yeromenko, E. A., Vekhtiev, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychna programa boyovogo khortyngu* [Military-patriotic program of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 840–852. Irpin.

439. Lyakhovets, O. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u ditei doshkilnogo viku* [Combat horting as a means of educating patriotism in preschool children]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 305–315. Irpin.

440. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng – kompleksna systema fizychnogo vykhovannia osobystosti* [Combat horting – a comprehensive system of physical education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 403–422. Irpin.

441. 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.

442. Mukhin, O. A., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-fizychnoi pidhotovky ta yavyshche boyovoi kultury ukraintsiv* [Combat horting as a means of military physical training and a phenomenon of combat culture of Ukrainians]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 732–750. Irpin.

443. Orzhekhovska, V. M., Yeromenko, E. A., Mukhin, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng: rehlamentatsia i spriamovanist rukhovoi aktyvnosti sportsmeniv* [Combat horting: regulation and direction of motor activity of athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 652–667. Irpin.

444. Ostapenko, O. I., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia u starshoklasnykiv hotovnosti do viyskovoi sluzhby* [Combat horting as a means of forming high school students' readiness for military service]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 638–652. Irpin.

445. 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.

446. 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.

447. 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.

448. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Metody profesiyno-prukladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spepsianostei zasobamy boyovogo khortyngu* [Methods of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 462–477. Irpin.

449. 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.

450. 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.

451. 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.

452. Poltoratskyi, S. S., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni voinskykh tradytsiy ukrainskoho narodu* [Combat horting in the implementation of military traditions of the Ukrainian people]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 538–550. Irpin.

453. 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.

454. Ramazanova, U. V., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk spetsialno-fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a factor of special physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 438–447. Irpin.

455. Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi vykhovnykh zasobiv sportsmeniv shkilnogo viku* [Combat horting in the complex of educational tools for school-age athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 334–343. Irpin.

456. 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.

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

458. Shapovalov, B. B., Yeromenko, E. A. (2020). *Perspektyvy rozvytku boyovoho khortyngu yak zasobu pidhotovky viyskovosluzhbovtsiv pravookhoronnykh orhaniv viyskovoi struktury do diy z ryzykom dlia zhyttia ta zdorovya* [Prospects for the development of combat horting as a means of training military servicemen of military structures to act at risk to life and health]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 315–322. Irpin.

459. Stepura, T. M., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia spetsyfichnykh psykhichnykh vlastyvostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of forming specific mental properties of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 173–188. Irpin.

460. 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.

461. Sydorenko, O. M., Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng i sotsialno-pedahohichni aspekty viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv* [Combat horting and socio-pedagogical aspects of military-patriotic education of schoolchildren]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 603–620. Irpin.

462. Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia pryyomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchykh osvitnikh ustanovakh pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy* [Application of combat horting techniques in improving training in higher educational institutions of law enforcement agencies of Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 296–305. Irpin.

463. Tymchyk, M. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng i vykhovannia uchniv* [Combat horting and education of students]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 575–593. Irpin.

464. 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.

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

466. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyove korinnia i voinskyke pryznachennia boyovogo khortyngu* [Combat roots and military purpose of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 793–812. Irpin.

467. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Combat horting. Curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 146 p.

468. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Combat horting. Curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 154 p.

469. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Programa gurtkovykh zaniat dlia uchniv molodshoho shkilnoho viku* [Combat horting. The program of group classes for primary school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 91 p.

470. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng. Zbirnyk navchalnykh program* [Combat horting. Collection of educational programs]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 245 p.

471. Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Boyovyi khortyng: aspekty profilaktyky travm pid chas provedennia zmagan i trenuvan* [Combat horting: aspects of injury prevention during competitions and training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 322–334. Irpin.

472. Yeromenko, E. A., Shapovalov, B. B., Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., lyakhovets, O. O. (2020). *Boyovyi khortyng: fiziolohichni pokaznyky adaptatsii sportsmeniv do fizychnykh navantazhen* [Combat horting: physiological indicators of athletes' adaptation to physical activity]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 321–334. Irpin.

473. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng: kryminalistychni aspekty nezakonnoho obigu vognepalnoi zbroi v Ukraini* [Combat horting: forensic aspects of illicit trafficking in firearms in Ukraine]. Tactics of handling weapons. Irpen. P. 37–41.

474. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng: vogneva pidhotovka spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting: fire training of law enforcement officers]. Tactics of handling weapons. Irpen. P. 32–36.

475. 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.

476. Yeromenko, E. A., Grechanyi, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng – vykhovna systema shkoliariv Ukrainy* [Combat horting is an educational system for schoolchildren in Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 240–251. Irpin.

477. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng dlia studentiv* [Combat horting for students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.

478. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng dlia zdobuvachiv vyschoi osvity* [Combat horting for higher education seekers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.

479. 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.

480. Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng na urotsi fszychnoi kultury. 5 klas* [Combat horting in a physical education lesson. 5 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 117 p. GS "WHF".

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

482. Yeromenko, E. A., Vekhtev, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u programi pozaaudytornykh zaniat iz zahalnofizychnoi pidgotovky, vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the program of extracurricular classes in general physical training, physical education and basics of student health]. Naukovi zapysky. Vyp. 190.

483. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkolakh olimpiyskoho rezervu* [Combat horting in specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 215 p.

484. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilyu* [Combat horting in specialized sports schools]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 221 p.

485. 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.

486. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the system of professional training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 28–40. Irpin.

487. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoho vdoskonalennia spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Combat horting in the system of professional development of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 185–195. Irpin.

488. Yeromenko, E. A., Karasevych, S. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi ta studentskoi molodi* [Combat horting in the system of education of physical culture and basics of health of pupils and students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 6 (126).

489. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vyschoi osvity yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the higher education system as a means of educating physical culture and the basics of student health]. Physical education: problems and prospects. Zhytomyr: Ruta. P. 255–270.

490. Yeromenko, E. A., Kuzora I. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk formuvannia viyskovo-patriotychnykh zdibnostei, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi molodi* [Combat horting as a factor in the formation of military-patriotic abilities, physical culture and the basics of student youth health]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 7 (127).

491. 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.

492. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema formuvannia gotovnosti spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do diy v ekstremalnykh sytuatsiyakh* [Combat horting as a system of forming the readiness of law enforcement officers to act in extreme situations]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 110–128. Irpin.

493. 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.

494. Yeromenko, E. A, Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv* [Combat horting as a means of military-patriotic education of high school students]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 273–287. Irpin.

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

496. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib prykladnoi psykhofizychnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei vidomchykh zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of applied psychophysical training of cadets of law enforcement specialties of departmental institutions of higher education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 128–138. Irpin.

497. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of educating physical culture and the basics of health of students of higher education institutions]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 215–225. Irpin.

498. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakostei, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya shkolyariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotic qualities, physical culture and the basics of health of schoolchildren and students]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 5 (125). P. 71–80.

499. 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.

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

501. Yeromenko, E., & Kukushkin, K. (2020). Combat horting as a means of education of patriotic qualities, physical culture and fundamentals of health schoolchildren and students. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (5(125), 71-80. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13.

502. YeromenkoE. A. (2020). Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of education of physical culture and fundamentals of health of students. Academic Commentaries. Series: Pedagogical Sciences, (189), 120-128. https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189.

503. YeromenkoE., & KarasevychS. (2020). Combat horting in the system of physical education and health fundamentals of schoolchildren and student youth. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (6(126), 48-58. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12.

504. 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.

505. 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.

506. 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.

507. 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.

508. 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.

509. 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.

510. 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.

511. 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.

512. 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.

513. Yeromenko, E. A. (2020). *Dukhovni osnovy boyovogo khortyngu* [Spiritual bases of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 812–827. Irpin.

514. Yeromenko, E. A. (2020). *Dytyachyi gurtok z boyovogo khortyngu zakladu pozashkilnoi osvity ta prognozovanyi rezultat realizatsii programy zaniat* [Children's circle on combat horting of out-of-school education institution and the expected result of the program implementation]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 146 p. Irpin.

515. 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.

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

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

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

519. 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.

520. Yeromenko, E. A. (2020). *Fiziologichni ta biokhimichni aspekty fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv politsii u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Physiological and biochemical aspects of physical training of police officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 225–240. Irpin.

521. Yeromenko, E. A. (2020). *Fizychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Physical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 455 p.

522. Yeromenko, E. A. (2020). *Fizychna pidhotovka ta metodyka rozvytku fizychnykh yakostei sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Physical training and methods of development of physical qualities of combat horting athletes]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 394 p.

523. Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Fizychne samovdoskonalennia osobystosti pidlitkiv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Physical self-improvement of the personality of teenagers who are engaged in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 377–385. Irpin.

524. 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.

525. 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.

526. 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.

527. 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.

528. Yeromenko, E. A. (2020). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy boyovogo khortyngu* [Formation of a healthy lifestyle of pupils and students by means of combat horting]. Monograph. Palyvoda A. V. 585 p.

529. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). *Funktsii viyskovo-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi zasobamy boyovogo khortyngu* [Functions of military-patriotic education of children and youth by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 750–765. Irpin.

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

531. 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.

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

533. 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.

534. 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.

535. 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.

536. 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.

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

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

539. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng. Programa sportyvnoi sektsii dlia studentiv i kursantiv zakladiv vyshchoi osvity* [Horting. The program of the sports section for students and cadets of higher education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 48 p.

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

541. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng – systema ozdorovlennia uchnivskoi molodi* [Horting is a system of rehabilitation of student youth]. Palivoda A.V. 124 p.

542. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng – vykhovna systema osobystosti* [Horting – the educational system of the individual]. Monograph. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 627 p.

543. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng dlia starshoklasnykiv* [Horting for high school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. Palyvoda A. V. 229 p.

544. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng u dytyacho-yunatskiy sportyvniy shkoli* [Horting in children's and youth sports school]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 144 p.

545. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng u dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh ta spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profiliu* [Horting in children's and youth sports schools and specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 138 p. Irpin.

546. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng u shkolakh vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Horting in schools of higher sportsmanship]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 138 p.

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

548. Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii* [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25–31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.

549. 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.

550. Yeromenko, E. A. (2020). *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu : monografia* [Qualification system of combat horting: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.

551. 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.

552. 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.

553. 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.

554. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodologiya vykhovannia spetsialnykh fizychnykh yakostei u boyovomu khortyngu* [Methodology of education of special physical qualities in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 456 p. Irpin.

555. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychne zabezpechennia navchalnoi programy z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia yunioriv ta molodi 16–21 rik* [Methodical support of the curriculum on combat horting of out-of-school education institutions for juniors and youth 16–21 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 166 p. Irpin.

556. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychni plany navchalno-trenuvalnoi roboty z boyovogo khortyngu* [Methodical plans of educational and training work on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 75 p.

557. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychni rekomendatsii schodo provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u zakladakh osvity* [Methodical recommendations for conducting combat horting classes in educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 145 p. Irpin.

558. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia praktychnykh zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury* [Methods of conducting practical classes in combat horting in a physical education class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 79 p. Irpin.

559. Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V., Butok, O. V., Kolchenko, A. P. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu dlia spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Methods of conducting combat horting classes for law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 273–288. Irpin.

560. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 9 klas* [Methods of conducting combat horting classes in physical education lesson. 9 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".

561. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia vykhovantsiv 10–11 rokiv* [Methods of conducting combat horting classes in out-of-school educational institutions for pupils aged 10–11]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 156 p. Irpin.

562. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Methods of military-patriotic education of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 713–732. Irpin.

563. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu* [Methods of teaching combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 890 p.

564. 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.

565. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 7 klas* [Methods of teaching combat horting in a physical education lesson. 7 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 117 p. GS "WHF".

566. 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.

567. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in general secondary education institutions]. Monograph. Palyvoda A. V. 318 p.

568. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh osvity: monografia* [Methods of teaching combat horting in education institutions: monograph]. K. : Palyvoda A. V. – 302 p.

569. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia khortyngu u spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profiliu* [Methods of teaching horting in specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 138 p.

570. Yeromenko, E. A. (2020). *Misiya boyovogo khortyngu yak vydu sportu i boyovogo mystetstva* [The mission of martial arts as a sport and martial art]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 852–867. Irpin.

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

572. Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Modernizatsia profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na osnovi boyovoho khortyngu* [Modernization of professional and applied physical training on the basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 287–296. Irpin.

573. Yeromenko, E. A. (2020). *Modeliuvannia protsesu viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Modeling the process of military-patriotic education of schoolchildren engaged in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 620–638. Irpin.

574. 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.

575. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Natsionalno-patriotychne ta fizychne vykhovannia shkoliariv, studentiv i kursantiv zasobamy boyovogo khortyngu* [National-patriotic and physical education of schoolchildren, students and cadets by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 263–273. Irpin.

576. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Natsionalnyi profesiyno-prukladnyi vyd sportu Ukrainy – boyovyi khortyng* [The national professional and applied sport of Ukraine is combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 38–52. Irpin.

577. 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.

578. 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.

579. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu* [Combat Horting Training Program for Specialized Children's and Youth Schools of the Olympic Reserve]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 209 p.

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

581. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 157 p.

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

583. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Horting curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 162 p.

584. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia zakladiv vyschoi osvity* [Horting curriculum for higher education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 58 p.

585. 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.

586. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 5–9 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for general secondary education, classes 5–9. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 69 p.

587. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 5–9, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for general secondary education, classes 5–9, 10–11. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 78 p.

588. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for secondary schools, classes 10–11. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 62 p.

589. 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.

590. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalno-trenuvalni zavdannia programy z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 14–15 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [Educational and training tasks of the combat horting program for pupils aged 14–15 of out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.

591. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalnyi material programy z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia yunioriv 16–17 rokiv* [Educational material of the program on combat horting of out-of-school educational institutions for juniors aged 16–17]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.

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

593. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia vykhovantsiv 5–7 rokiv* [Organization of a children's circle on combat horting in out-of-school educational institutions for pupils of 5–7 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 158 p. Irpin.

594. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Optymizatsia funktsionalnoi pidhotovky kursantiv ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv za metodykamy boyovogo khortyngu* [Optimization of functional training of cadets and law enforcement officers according to the methods of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 62–80. Irpin.

595. Yeromenko, E. A. (2019). *Organizatsia i provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 11 klas* [Organization and holding of combat horting classes in physical education lesson. 11 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. GS "WHF".

596. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia navchalno-trenuvalnoi diyalnosti z boyovogo khortyngu u sportyvnomu klubi* [Organization of educational and training activities in combat horting in a sports club]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.

597. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia navchalno-vykhovnoi roboty pedagoga z boyovogo khortyngu u zakladi pozashkilnoi osvity* [Organization of educational work of a teacher of combat horting in an out-of-school education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 204 p. Irpin.

598. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia sportyvnoi sektsii z boyovogo khortyngu u zakladi vyschoi osvity* [Organization of a sports section on combat horting in a higher education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 107 p. Irpin.

599. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia trenuvalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Organization of training activities in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 262 p.

600. Yeromenko, E. A. (2019). *Organizatsia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 10 klas* [Organization of combat horting classes in physical education lesson. 10 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. GS "WHF".

601. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovoho khortyngu, taktychnoi, vohnevoi ta fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Organization of classes on combat horting, tactical, fire and physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 415–427. Irpin.

602. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 10–11 klasiv* [Organization of physical education classes with elements of combat horting for students of 10–11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.

603. 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.

604. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bondarchuk, V. V. (2020). *Osnovy funktsionalnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu* [Fundamentals of functional training of law enforcement officers by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 357–373. Irpin.

605. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy provedennia navchalnykh zaniat z boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia uchniv 6–7 klasiv* [Basics of conducting training sessions on combat horting in physical education lessons for students of 6–7 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 62 p. Irpin.

606. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy voinskoho zvychayu ta filosofske pidhruntya boyovogo khortyngu* [Fundamentals of military custom and philosophical basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 514–538. Irpin.

607. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti bazovoi psykholohichnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu* [Features of basic psychological training of law enforcement officers by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 139–155. Irpin.

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

609. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti provedennia gurtkovykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia ditei u zakladakh pozashkilnoi osvity* [Peculiarities of conducting group classes in combat horting for children in out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 142 p. Irpin.

610. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti provedennia uroku fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia uchniv 7–8 klasiv* [Features of conducting a physical education lesson with elements of combat horting for students of 7–8 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 69 p. Irpin.

611. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti samovykhovannia v boyovomu khortyngu* [Features of self-education in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 40–55. Irpin.

612. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). *Osoblyvosti viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Peculiarities of military-patriotic education of combat horting athletes in general secondary education institutions]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 682–695. Irpin.

613. Yeromenko, E. A. (2020). *Ozdorovchyi khortyng i metodyka vykladannia* [Wellness horting and teaching methods]. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 323 p.

614. 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.

615. Yeromenko, E. A. (2020). *Pidhotovka sportsmeniv boyovoho khortyngu* [Training of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 55–63. Irpin.

616. Yeromenko, E. A. (2020). *Pidvyshchennia spetsialnoi fizychnoi pidgotovlenosti sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Improving the special physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 434 p. Irpin.

617. Yeromenko, E. A. (2020). *Pidvyshchennia taktychnoi pidgotovlenosti sportsmeniv u systemi boyovogo khortyngu* [Improving the tactical training of athletes in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 456 p. Irpin.

618. Yeromenko, E. A. (2020). *Ponyattia fizychnoi kultury osobystosti u systemi boyovoho khortyngu* [The concept of physical culture of the individual in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 157–171. Irpin.

619. 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.

620. 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).

621. Yeromenko, E. A. (2020). *Pravomirnist zastosuvannia sluzhbovo-prykladnykh pryyomiv fizychnoho vplyvu systemy boyovoho khortyngu v ekstremalnykh umovakh sotsialnoho kharakteru u mezhakh neobkhidnoi samooborony* [The legitimacy of the use of service-applied methods of physical influence of the combat horting system in extreme social conditions within the necessary self-defense]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 95–110. Irpin.

622. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa dytyachogo gurtka z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 8–9 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [The program of the children's club on combat horting for pupils of 8-9 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 154 p. Irpin.

623. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnoi roboty z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia molodi 18–21 rik* [The program of educational and training work on combat horting of out-of-school education institutions for young people aged 18–21]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 158 p. Irpin.

624. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia dytyachykh sportyvnykh sektsiy* [Program of training sessions on combat horting for children's sports sections]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.

625. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnykh zaniat z khortyngu dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting training program for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 146 p.

626. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnykh zaniat z khortyngu dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Horting training program for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 137 p.

627. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnykh zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu* [Horting training program for specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 135 p.

628. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa osnovnoho rivnia navchannia z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 8–15 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [The program of the basic level of training in combat horting for pupils of 8–15 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 177 p. Irpin.

629. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa pochatkovogo rivnia drugogo roku navchannia z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 6–7 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [The program of the initial level of the second year of training in combat horting for pupils of 6–7 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 153 p. Irpin.

630. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa pochatkovogo rivnia navchannia z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia ditei 5 rokiv* [The program of the initial level of training in combat horting in out-of-school educational institutions for children of 5 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 152 p. Irpin.

631. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa samostiynykh zaniat boyovym khortyngom dlia vykhovantsiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [The program of independent classes in combat horting for pupils of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 145 p. Irpin.

632. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilyu* [Combat horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 212 p.

633. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilyu* [Horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.

634. Yeromenko, E. A. (2020). *Programnyi material dlia provedennia urokiv fizychnoi kultury za metodykoyu boyovogo khortyngu z uchniamy 9–10 klasiv* [Program material for physical education lessons according to the method of combat horting with students of 9–10 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 66 p. Irpin.

635. Yeromenko, E. A. (2020). *Provedennia urokiv fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia uchniv 5–6 klasiv* [Conducting physical education lessons with elements of combat horting for students of 5–6 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 62 p. Irpin.

636. Yeromenko, E. A. (2019). *Provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 8 klas* [Conducting combat horting classes in a physical education lesson. 8 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".

637. 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.

638. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Pryntsypy zastosuvannia prukladnykh pryyomiv boyovogo khortyngu spivrobitnykamy pravookhoronnykh orhaniv* [Principles of application of applied methods of combat horting by law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 254–263. Irpin.

639. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhichni protsesy v boyovomu khortyngu* [Mental processes in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 63–72. Irpin.

640. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Psychological training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 159 p.

641. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykholohichne zabezpechennia vysokykh sportyvnykh dosiagnen u boyovomu khortyngu* [Psychological support of high sports achievements in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 171–185. Irpin.

642. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia ditei* [Working program of physical culture and health classes on combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 67 p.

643. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia riznykh grup naselennia* [Working program of physical culture and health-improving classes on combat horting for different groups of the population]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 59 p.

644. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa navchalno-trenuvalnykh zanyat z boyovogo khortyngu* [Working program of training sessions on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 84 p.

645. Yeromenko, E. A. (2020). *Rozvytok boyovogo khortyngu v pozashkilniy osviti* [Development of combat horting in out-of-school education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 537 p. Irpin.

646. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Borovets, N. O., Butok, O. V., Derkach, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Development of physical qualities of law enforcement officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 306–321. Irpin.

647. Yeromenko, E. A. (2020). *Samozakhyst yak osnova boyovogo khortyngu* [Self-defense as the basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 214–226. Irpin.

648. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (3(123), 47-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.

649. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. … Dragomanov University. Series 15. Scientific and …

650. 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.

651. 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.

652. 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.

653. 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.

654. Yeromenko, E. A. (2020). *Systema fizychnoho vykhovannia osobystosti v boyovomu khortyngu* [The system of physical education of the individual in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 461 p.

655. 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.

656. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Paranytsia, S. P. (2020). *Systema fizychnogo vykhovannia studentiv i kursantiv za prohramoyu boyovogo khortyngu* [The system of physical education of students and cadets according to the program of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 373–384. Irpin.

657. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Tactical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 455 p.

658. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka boyovogo khortyngu* [Combat horting tactics]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 462 p. Irpin.

659. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka i strategiya boyovogo khortyngu* [Tactics and strategy of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. 464 p. Irpin.

660. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka povodzhennia zi zbroyeyu za metodykoyu boyovogo khortyngu* [Tactics of handling weapons according to the method of combat horting]. Tactics of weapons handling (November 6, 2020): Ministry of Finance of Ukraine. Irpin. P. 27–31.

661. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Technical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 652 p.

662. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnika boyovogo khortyngu* [Combat horting technique]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 653 p. Irpin.

663. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnologiya navchalno-trenuvalnoi roboty pedagoga u systemi boyovogo khortyngu* [Technology of educational and training work of a teacher in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 269 p. Irpin.

664. Yeromenko, E. A. (2020). *Teoretychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Theoretical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 490 p.

665. Yeromenko, E. A. (2020). *Teoretyko-metodychni osnovy vykladannia khortyngu u zakladakh vyschoi osvity* [Theoretical and methodological bases of teaching horting in higher education institutions]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 690 p.

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

667. Yeromenko, E. A. (2020). *Trenuvalni zavdannia program z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 12–13 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [Training tasks of the combat horting program for pupils of 12–13 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.

668. 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.

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

670. 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.

671. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Upravlinnia i kontrol u protsesi zaniat boyovym khortyngom kursantiv pravookhoronnykh spriamovanostei* [Management and control in the process of combat horting of law enforcement cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 422–438. Irpin.

672. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). Viyskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortyngu : monografia [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 1110 p.

673. 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.

674. 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.

675. Yeromenko, E. A. (2020). *Vprovadzhennia boyovogo khortyngu u systemu spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu* [Introduction of combat horting in the system of specialized educational institutions of sports profile]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 216 p. Irpin.

676. Yeromenko, E. A. (2020). *Vprovadzhennia boyovogo khortyngu u systemu zakladiv pozashkilnoi osvity* [Introduction of combat horting in the system of out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 539 p. Irpin.

677. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Vprovadzhennia navchalnoi dystsypliny «Boyovyi khortyng» u system osvity Ukrainy* [Introduction of the discipline "Combat Horting" in the education system of Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 101–126. Irpin.

678. 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.

679. 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.

680. 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).

681. 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).

682. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovannia voliovykh yakostei osobystosti u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Education of strong-willed qualities of personality in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 138–157. Irpin.

683. 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.

684. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovnyi potentsial boyovoho khortyngu* [Educational potential of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 360 p.

685. 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.

686. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 6 klas* [Teaching combat horting in a physical education lesson. 6 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".

687. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykladannia khortyngu u spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkolakh olimpiyskoho rezervu* [Teaching horting in specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.

688. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykorystannia elementiv tekhniky boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury v shkoli* [The use of elements of combat horting technique in a physical education class at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.

689. 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.

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

691. 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.

692. 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.

693. 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.

694. 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.

695. 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.

696. Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia elementiv boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia shkoliariv 8–9 klasiv* [Application of elements of combat horting in physical education lessons for students of 8–9 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 64 p. Irpin.

697. Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia spivrobitnykamy politsii pryyomiv boyovogo khortyngu pry zatrymanni zlochyntsiv* [The use of combat horting techniques by police officers when apprehending criminals]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 477–493. Irpin.

698. Yeromenko, E. A. (2020). *Zavdannia i prognozovanyi rezultat realizatsii navchalnoi programy z boyovogo khortyngu dlia zakladiv pozashkilnoi osvity* [Tasks and projected result of the combat horting training program for out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 210 p. Irpin.

699. Yeromenko, E. A. (2020). *Zbirnyk navchalnykh program z khortyngu* [Collection of training programs on horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 237 p.

700. 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.

701. 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.

702. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R., Kiblitskyi, R. V., Karasevych, S. A. (2020). *Medychni i fiziolohichni pokaznyky samokontroliu studentiv u protsesi trenuvannia z boyovogo khortyngu* [Medical and physiological indicators of students' self-control in the process of training in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 550–564. Irpin.

703. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2020). *Medychnyi kontrol zmahalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Medical control of competitive activity in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 195–215. Irpin.

704. 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.

705. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatolohichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv u period vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan* [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

706. 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.

707. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Stomatolohichne zdorovya sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Dental health of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 288–306. Irpin.

708. 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.

709. Vekhtiev, V. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u viyskovomu mystetstvi* [Martial horting in martial arts]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 827–840. Irpin.

710. 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.

711. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u metodykakh vdoskonalennia sylovykh yakostei sportsmeniv riznykh vikovykh grup* [Combat horting in methods of improving the strength of athletes of different ages]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 593–603. Irpin.

712. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei* [Combat horting as a means of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 385–399. Irpin.

Додаток 1

ФІЛОСОФСЬКЕ ПІДҐРУНТЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА УКРАЇНИ

Бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Філософська основа бойового хортингу – положення про *єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях.* Відповідно, гасло **бойового** хортингу **–** «СИЛА І ЧЕСТЬ».

Бойовий хортинг як життєва філософія по-новому сприймається через призму реалій сьогоднішнього життя. Відповідно до викликів часу значення бойового хортингу актуалізується у контексті виховання розумових, вольових і моральних якостей особистості.

Насамперед, для ефективного застосування техніки бойового хортингу необхідний бойовий дух – ***Дух бойового хортингу***, прагнення перемогти – незламна воля до перемоги, уміння приймати рішення в нестандартних умовах.

Бойовий хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність.

Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може максимально спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Спортсмен бойового хортингу вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками; прагне досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, зберігаючи сили.

Єдиноборство на хорті цементує в кожній людині волю і характер, вчить розумно і відповідально підходити до застосування сили. Крім того, саме в бойовому хортингу така якість, як готовність щоразу підніматися і знову вступати в сутичку, хоч як би важко тобі не було, цінується більше, ніж фізичні дані. Честь спортсмена бойового хортингу – вища за фізичну силу.

Бойовий хортинг – це фізична освіта.

Фізична освіта спортсмена бойового хортингу виявляється у мистецтві його рухів. Мета такої освіти полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. На жаль, більшість видів спорту, зазвичай, розвивають лише певні групи м'язів і нехтують іншими. В результаті виникає фізична неврівноваженість. У бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла; регулярні практики як захисних і атакувальних форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу в основі відображають основи атаки і оборони, а навчальні сутички становлять собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи виконуються згідно з принципом найбільшої ефективності.

Розвиненість рухів – один із показників правильного психічного розвитку спортсмена бойового хортингу. Вона передбачає: розвиток координації рухів (сприйняття напрямку і швидкості руху, часу і простору); здатність запам’ятовувати послідовність рухів і рухових операцій (пам’ять запам’ятовування і відтворення); увага до своїх рухів і дій інших; уміння

виконувати рухи за словесною інструкцією (уява); ініціативність у рухах; аналіз руху за якістю його виконання (мислення); розвиток мовленнєвих умінь і навичок.

Рухи виконуються з мовним супроводом і опорою на зорові й тактильні образи-уявлення. Розвиток усіх видів ручної моторики та зорово-рухової координації слугує основою для становлення типових видів діяльності особистості, сприяє підвищенню пізнавальної активності спортсменів бойового хортингу.

Бойовий хортинг – це спорт.

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Супротивники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належному відчуттю часу. Навчальні сутички є перевіркою прогресу спортсмена бойового хортингу в освоєнні цього мистецтва і дають учневі змогу оцінювати, наскільки добре він здатний діяти порівняно з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг – це морально-етична підготовка.

Навчання бойовому хортингу допомагає людині стати більш пильною, упевненою в собі, рішучою і зосередженою. Відтак, бойовий хортинг розглядається як *засіб формування* багатьох моральних якостей, навчання взаємодопомоги, співпраці.

Одна з *особливостей бойового хортингу* в тому, що *духовний розвиток* разом із вивченням, відпрацюванням й удосконаленням техніки *триває протягом всього активного життя спортсмена бойового хортингу*. Процес підготовки спортсмена бойового хортингу виховує в особистості впевненість у собі, своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх чинників.

Філософія бойового хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Оскільки відбувається внутрішній гарт характеру, людина-спортсмен навряд чи коли-небудь вживатиме наркотики або стане злочинцем.

Законодавство України дає право кожному громадянину активно захищатися від злочинних посягань. Отже, кожному вкрай необхідний мінімум знань прийомів самозахисту і вміння їх застосовувати, щоб у разі потреби захистити себе і своїх близьких, тих, кому ця допомога може знадобитися.

Бойовий хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учить «битися» зі своїми недоліками, слабостями, внутрішніми страхами. Перемагаючи їх – дитина звільняє духовну внутрішню силу. Ця сила змітає сумніви і комплекси, змушує цінувати моральні якості в інших і в собі. Своїми виховними успіхами та успіхами конкретних відомих учнів тренувальна система довела, що бойовий хортинг, насамперед, виховує духовно.

Не слід думати, що, опанувавши прийомами бойового хортингу, дитина почне постійно вплутуватися у вуличні бійки. Виховання юних спортсменів бойового хортингу проводиться таким чином, що бійки хлопців не цікавлять.

Однак, якщо бійки не минути, то прийоми бойового хортингу виявляться корисним умінням навіть у протистоянні з представником іншого стилю єдиноборства.

Не секрет, що вулиці сучасних міст – небезпечне місце. І хлопця, і дівчину на вулиці може підстерігати чимало несподіванок й небезпек. Хоч як би шановні батьки намагалися, вони не в змозі опікати свого сина чи доньку цілодобово. Натомість, саме бойовий хортинг як бойовий і дисциплінарний вишкіл здатен робити це постійно.

Багато батьків побоюються, що заняття бойовим хортингом призведуть до травм, принесуть їх дитині не користь, а шкоду. Такі побоювання абсолютно марні, бо заняття бойовим хортингом анітрохи не небезпечніші, ніж заняття будь-яким іншим видом спорту. Кожна школа бойового хортингу організовує тренування таким чином, щоб звести будь-який ризик до мінімуму.

Бойовий хортинг сповідує філософію переможця. Щоб отримати максимально позитивний результат, потрібно повністю абстрагуватися від усіх емоцій. Тільки мета і нічого більше. Таким чином, ви повинні хотіти перемоги. Це природне бажання і воно повинно мотивувати. Але концентруватися потрібно не на перемозі, а на тому, щоб зробити все найкращим чином.

У чому різниця між переможцем і переможеним? Коли ви концентруєтеся на перемогу, вас охоплює маса емоцій: збудження, почуття змагання, страх поразки. В даному випадку емоції це погано. Вони відволікають. Боязнь поразки, азарт, прослизають в голові думки про те, що якщо програєш, то будеш невдахою. І це заважає на шляху до перемоги. Ніхто не стане з цим сперечатися. А ці думки неминучі, якщо вашою метою – буде перемога.

Коли ви концентруєтеся на тому, щоб зробити все якнайкраще, ви відкидаєте значимість перемоги як такої і переносите центр уваги в область результату. Ви просто робите те, що потрібно зробити. І саме тоді, коли ви будете максимально сконцентровані на результаті – ви зможете зробити все найкращим чином, і у вас з'явиться набагато більше шансів перемогти. Ви повинні злитися з цим наміром. Ви повинні стати цією метою. Серцем, думками, головою ви повинні бути підпорядковані цілі. І ніякі емоції не повинні вам заважати. Вони – ваші вороги на шляху до досягнення перемоги.

Для того, щоб бути успішною людиною, цей принцип потрібно використовувати не тільки для досягнення конкретної мети, а завжди. Ви повинні ставитися до перемог однаково, байдуже. Ви, звичайно, можете їм радіти. Але також радійте поразкам. Адже розумна людина розуміє, що багато дають як перемоги, так і поразки. Тому ставитися до них потрібно однаково. Ви не повинні втрачати самоконтроль. Стати втіленням своєї мети у своїх думках, діях, звичках. І ви помітите, як кожен день буде все більше наближати вас до мети. І кожен день буде створювати з вас переможця, вести до успіху гармонійного росту і самовираження.

Як можна досягти успіху у справі? Ясна річ, тільки пройшовши через труднощі. Одних людей труднощі ламають психологічно і вони миряться з тим життям і обставинами, які мають. Для інших людей труднощі і перешкоди є стимулом для подальшого вдосконалення. Вони прагнуть навчитися тому, чого

раніше не вміли, зробити те, чого раніше не робили. Ці люди хочуть освоїти ті області і сфери життя, які їм невідомі, або були раніше недоступними. Для людей, які свідомо зайняті самовдосконаленням, нічого неможливого не існує. Труднощі такі люди сприймають як цінний життєвий досвід і можливість навчитися чомусь новому і корисному. Цікаво те, що успішні люди не уникають труднощів, а, навпаки, навіть прагнуть до них. Ледь закінчивши одну справу, вони тут же починають шукати іншу, більш складне. Те, що їм доведеться вийти за межі своєї зони комфорту їх не лякає, а навіть надихає. Це життєлюби, і їм просто подобається пізнавати життя в різних його аспектах.

Людина, яка займається бойовим хортингом, має бути життєлюбом, і розуміти, що кожна трудність і нове випробування просто зміцнює їх, робить сильнішими. Їм труднощі просто необхідні, щоб стати сильнішими. Звичайно, ставити перед собою нереальні цілі і завдання вони не будуть, аж надто розумні для цього. Але простежать, щоб кожна наступна їхня мета була трохи вище планкою і трохи складніше, ніж попередня.

Така стратегія дозволяє все ефективніше рости і розвиватися, досягаючи все більших успіхів. Люди, які вміють змінювати себе і світ прекрасно усвідомлюють, що тренувати свої якості витривалості і наполегливості при подоланні труднощів – це одна з найважливіших умов, що ведуть до перемог. Силове психологічне зусилля у стійкості до екстремальних ситуацій спортсмен бойового хортингу має проводити таким чином:

ніколи не здаватися, навіть знаючи про те, що існує безліч способів капітуляції перед труднощами, кожен день докладати всіх зусиль до того, щоб досягти задуманого;

відноситися до всіх труднощів, навіть на перший погляд нерозв'язних, як до матеріалу, з якого можна побудувати сходи, що ведуть до успіху;

питати поради у людей, які вже подолали схожі труднощі, вчитися у них і навіть просити допомоги;

скласти список тих труднощів, які вже подолав, і це підвищить впевненість у собі і в своєму щасливому майбутньому;

навчитися не уникати труднощів, а свідомо йти їм назустріч, і це прискорить процес навчання і зростання;

навчитися справлятися з дрібними поточними труднощами із задоволенням, і якщо це вдасться, то у вас розвинуться навички витривалості до стресу і наполегливості у досягненні мети, через що найскладніші ситуації здадуться набагато легше, ніж можна собі уявити.

Додаток 2

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Етикет (франц. *etiquette*) – встановлені правила та норми поведінки будь-де. Складні правила змагань з бойового хортингу передбачають строгу особисту дисципліну кожного спортсмена та серйозне відношення як до тренувального процесу, так і до своєї поведінки в повсякденному житті. Шлях, на який став спортсмен, що постійно виступає за такими жорсткими і справедливими регламентованими правилами спортивних змагань, виявить і покаже йому всі позитивні та негативні сторони дисципліни й недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення і прояву ліні, переваги доброго відношення до людей і недоліки егоїзму.

У людській душі протягом всього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це й є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, спортсмен бойового хортингу знаходить звички, здатні підтримувати його організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані.

Потрапляючи в позитивне добродушне середовище спілкування, спортсмен приймає характерні риси й принципи такого щиросердного поводження, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає позитивний прогресивний результат у тренуванні, на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно продовжує його строк життя.

Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери в тренуванні й у побуті закладений в Етичному кодексі бойового хортингу. Етикету бойового хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи здійснюється тренувальна і змагальна діяльність на добровільній або професійній основі.

Етикет і спортивна дисципліна мають бути присутніми та дотримуватися на всіх заходах змагального, оздоровчого та культурного напряму, незалежно від часу і місця їхнього проведення. Для розуміння та визначення норм поведінки спортсмена існують наступні розділи правил спортивної дисципліни Етичного кодексу бойового хортингу:

правила поведінки в спортивному тренувальному залі;

правила поведінки на змаганнях;

правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з бойового хортингу;

правила поведінки в побуті.

Правила спортивної дисципліни бойового хортингу

1. Шанобливість до батьків

Спортивний клуб, секція, федерація, будь-яка інша організація бойового хортингу проводить заняття і навчає дітей з дозволу та схвалення батьків, які привели їх на тренування, тому спортсменові дитячого та юнацького віку

дозволено робити тільки те, що робиться з відома й підтримки батьків (матері, батька, дідуся, бабусі).

Спортсмен зобов’язаний постійно інформувати батьків про свої тренування і плани на майбутнє, виявляючи до них повагу. Якщо батьки не дозволяють спортсменові, члену клубу бойового хортингу бути присутнім на тренуванні і продовжувати заняття, такий спортсмен тренером у спортивний зал допущений не буде, до узгодження позитивного рішення батьків.

Спортсменові бойового хортингу в будь-якій життєвій ситуації заборонено проявляти нешанобливе відношення до своїх батьків, наодинці чи в колективі висловлюватися неповажно стосовно них. І навпаки, позитивно обговорюючи своїх батьків, ви підіймаєте себе.

2. Біля спортивного залу

У спортивному залі бойового хортингу діють суворі правила дисципліни, засновані на спортивному етикеті та розумінні про гідне поводження спортсмена в суспільстві серед оточуючих людей. Перебуваючи поблизу спортивного залу (хорта), спортивної бази, тренувального майданчика, а також в оточенні інших людей, спортсменові забороняється демонструвати свої негативні звички, перебувати в нетверезому вигляді або розпивати горілчані напої, включаючи пиво та слабоалкогольні напої, курити або мати при собі предмети куріння, цигарки, сигари, сірники, запальнички, вживати в спілкуванні з членами клубу або сторонніми людьми нецензурну мову (негарні, некультурні слова), підвищений агресивний тон розмови, ображати людину.

Спортсмен бойового хортингу має показувати приклад позитивного добродушного спілкування в колективі, особистої самодисципліни. Відвідувати туалет необхідно обов'язково до початку тренувального заняття. Також необхідно не їсти й не пити мінімум за одну година до початку тренування.

3. Приклад спортсменам-початківцям

Спортсмен має постійно тренуватися, в житті, побуті та спортивному залі демонструвати починаючим спортсменам приклад здорового способу життя, прагнення до постійного самовдосконалення, допомагати навколишнім і виховувати в собі позитивні людські якості: надійність, відданість, стабільність, відповідальність, поважне відношення до старших і підтримку спортсменів-початківців.

4. Пропуск тренувань

Спортсмен зобов'язаний не пропускати тренувальних занять без поважної причини. Якщо є на це поважна причина, спортсмен зобов'язаний заздалегідь повідомити про неї тренерові й відпроситися з даного тренування або декількох тренувань, після чого повідомити батькам про те, що тренер попереджений про майбутню відсутність спортсмена на тренуванні.

5. Запізнення на тренування

Спортсмен зобов'язаний приходити на тренування за 15 хв до початку заняття. Спортсменові забороняється спізнюватися на тренування без поважної причини. Якщо мала місце істотна причина, і спортсмен спізнився на початок заняття, він самостійно переодягається в роздягальні, готує до тренування

особисте тренувальне екіпірування, підходить до вхідних дверей спортивного залу.

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен виконує уклін етикету в напрямку тренера й, відійшовши убік від проходу 2–3 м, приймає стійку етикету убік тренера і спортсменів, які знаходяться в спортзалі, очікуючи дозволу залучитися до тренування. Одержавши від тренера дозвіл на приєднання до тренування, спортсмен виконує черговий уклін етикету та займає місце, що вказує тренер (якщо спортсмени вишикувані, то наприкінці вишикуваного строю).

Наприкінці тренування чи протягом заняття, вибравши самостійно момент, спортсмен зобов'язаний підійти до тренера, вибачитися за запізнення та відкрито повідомити причину запізнення.

6. Початок тренування

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен зобов'язаний зробити уклін етикету стоячи в напрямку тренера, а потім до парадної сторони спортивного залу, без зайвих емоцій привітатися з товаришами по клубу. Після цього спортсмен може сісти на гімнастичну лаву й очікувати початку тренування або почати самостійну розминку в куті спортивного залу, не залучаючи до себе додаткової уваги.

До початку тренувального заняття пересування по м'якому покриттю залу заборонене. Голосна мова в спортивному залі заборонена. Якщо тренер підкликав спортсмена для спілкування, спортсмен зобов'язаний легким бігцем підбігти до тренера й, виконавши уклін вітання, почати спілкування. За командою тренера для шикування до початку тренування всі спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем переміститися по спортивному залу до місця, що приділяється кожному відповідно до етикету бойового хортингу, мовчки без прояву емоцій прийняти стійку етикету та очікувати наступної команди тренера.

7. У процесі тренування

Протягом усього тренування спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил етикету, поважати місце для занять і загальний інвентар залу, швидко виконувати команди тренера, проявляти старанність у вивченні базової техніки бойового хортингу, намагатися, якнайбільше одержати знань і навичок сутички. Обов’язок кожного, хто займається – поводитися чемно і гідно, щоб у залі панувала сприятлива та гармонійна атмосфера взаємоповаги, бажання допомогти один одному. Всі, хто переступають поріг залу бойового хортингу – одна дружня родина, що має загальну мету.

Будь-які прояви неповажного відношення до партнера неприпустимі. Ступаючи на хорт, килим, м'яке покриття для тренування, або сходячи з нього, спортсмен має виконати уклін етикету в напрямку центра даного тренувального місця і тренера, який проводить заняття. Ступивши на тренувальне місце, самостійно зробити уклін, не відволікаючи при цьому уваги інших спортсменів.

Ходіння по хорту без тренувальної мети спортсменам заборонене. Кожний учасник тренування зобов’язаний застосовувати принципи: старший допомагає молодшому; сильний допомагає слабкому; досвідчений спортсмен своїм особистим прикладом показує новачкові серйозне відношення до кожного елемента тренувального процесу. Спортсменові заборонено на тренуванні носити

натільні прикраси: ланцюжки, серги, браслети, обручки тощо, щоб, проводячи сутички та виконуючи вправи, не травмувати партнера цими предметами.

Спортсмен бойового хортингу зобов'язаний виховувати себе в дусі поваги до тих, хто займається довше нього. Ніколи не вступати з ними в суперечки із приводу вивчення базової техніки прийомів та інших аспектів тренування, з вдячністю реагувати на їхні методичні підказки та зауваження.

Коли тренер показує або пояснює прийом під час заняття, треба мовчачи та уважно його слухати. В цей момент всім присутнім у залі розмовляти забороняється. Коли тренер показує чи пояснює прийом під час заняття, спортсмен має стояти в стійці етикету, стояти на коліні в середній позиції етикету, сидіти на підлозі хорта в нижній позиції етикету, інші положення тіла приймати забороняється. Якщо тренер пояснює особисто вам, не забувайте показати позитивною відповіддю, що ви почули і зрозуміли пораду. Після завершення пояснень, спортсменові необхідно поклонитися спочатку тренерові, подякувати йому за пояснення, а потім вашому партнерові і продовжити заняття. Не залишайте зал без дозволу тренера.

Не проходьте між шеренгами, спереду вишикуваних спортсменів, між тренером і спортсменами, що займаються.

Спортсмени на тренуванні повинні старанно вивчати все, що дає їм тренер, і працювати на повну силу. Якщо виникло запитання до тренера, спортсмен зобов'язаний, не окликаючи тренера, підійти до нього, вибравши момент, і дочекавшись дозволу, поставити запитання. Не запрошуйте для проведення сутички з вами спортсмена, який є рівнем вищий за вас. Ніколи не відмовляйтеся від сутички, якщо вас запросили. Головна якість спортсмена бойового хортингу – його непереборна воля до перемоги.

Якщо кваліфікований спортсмен бачить неправильне виконання прийому новачком, то на самостійному відпрацьовуванні техніки, йому дозволяється поправити новачка, не залучаючи уваги інших, у залі бойового хортингу дані дії заборонені. Вільні розмови в залі також забороняються, а робоче спілкування має бути обмежене термінологією бойового хортингу.

Під час занять не відволікайте інших спортсменів і не займайте їх розмовами. Спортсменові заборонено користуватися мобільним телефоном під час тренування. Спортивна тренувальна форма: хортовка (куртка, брюки, пояс) є предметом особистої гігієни спортсмена. Спортсменові заборонено позичати форму одягу в іншого, у випадку відсутності форми, спортсмен повинен прагнути її придбати.

Якщо тренування проходить на свіжому повітрі, а спортсмен не може тренуватися й є присутнім як глядач, йому забороняється звертатися до тих, хто займається без дозволу тренера, розпивати горілчані напої, курити, приймати їжу, жувати жувальну гумку, робити інші вчинки, що відволікають присутніх спортсменів від тренування.

8. Поведінка глядачів під час тренування

Абияка людина, бажаюча подивитися на тренування бойового хортингу, може вільно прийти та з дозволу тренера зайняти в спортзалі зазначене йому глядацьке місце. Не можна розвалюючись спостерігати за тренуванням, це є

проявом неповаги до спортсменів і тренера. Те, як глядач сидить у спортивному залі, говорить про його відношення до місця і колективу, в який він прийшов. Глядачеві в залі забороняється приймати їжу і напої, курити, виявляти глузування вбік спортсменів, обговорюючи їхню підготовку, розмовляти під час пояснень тренера, користуватися мобільним телефоном, перебуваючи в залі під час проведення заняття.

Якщо глядачеві необхідно вийти із залу, він повинен тихо піднятися з глядацького місця, попрощатися у мовчазній формі кивком голови з присутніми та вийти з залу не відволікаючи своїми діями тих, хто займається.

9. Травмонебезпечна поведінка

Навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу мають завжди проходити в умовах, що виключають можливість травм. Спортсменові на тренуванні забороняється робити будь-які дії, що тягнуть за собою небезпечні наслідки для оточуючих. Безумовно, будь-яка травма в дитини – це стрес для її батьків. Якщо ж дитина була травмована на тренуванні, серйозним переживанням піддається тренер, на занятті якого відбувся травматичний випадок, керівництво клубу, федерації, а часом і весь спортивний колектив.

Крім того, відповідно до законодавства будь-якої країни, організація або спортивна установа відповідає за життя і здоров'я тих, хто навчається, спортсменів і працівників спортивної установи під час тренувального процесу. Обставини виникнення травм у спортсменів створює зайва імпульсивність, захоплення тренуванням і прагнення швидко зробити ту чи іншу дію, що нерідко змушує спортсмена забувати про небезпеку, що йому загрожує. Тому на тренуванні значну роль грає спостереження спортсменами більш високої кваліфікації бойового хортингу за початківцями.

Старший зобов'язаний показувати приклад дисципліни та безпечного поводження молодшому, і якщо той не виконує вимог безпеки, зупиняти новачка і робити йому зауваження, аж до спортивного покарання через додаткове виконання фізичних вправ. Якщо вам зробили зауваження за порушення того чи іншого правила поведінки, не розглядайте це як особисту образу, дотримання правил етикету має вирішальне значення для вашої безпеки і безпеки навколишніх, а також для вивчення бойового хортингу в цілому.

Кожен спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил пожежної безпеки.

10. Уклін етикету

Спортсмен бойового хортингу, роблячи уклін, має усвідомлювати його значення та необхідність. Уклін етикету бойового хортингу – це знак поваги до бійцівського духу. В уклоні немає змісту преклоніння і релігійності. Уклін виконується, злегка нахиливши голову та стиснувши праву руку в кулак, покладену на область серця. Уклін може бути призначений тренерові з вдячністю за навчання, вбік центру хорта, парадної сторони спортивного залу з поваги до того місця, де зібралися люди для досягнення спортивної досконалості, старшому спортсменові високої кваліфікації на знак поваги його майстерності та пройденого в бойовому хортингу шляху.

Якщо ваше фізичне відношення та щирість справжні, тоді уклін буде виражати справжню повагу, йти від серця і добровільно.

11. Особиста гігієна

Обов’язок і необхідність кожного спортсмена, який займається в клубі бойового хортингу – стежити за чистотою в залі, на хорті, за станом тренувального обладнання, колективного устаткування та особистим інвентарем.

Кожний спортсмен має завчасно забезпечити себе предметами особистої гігієни, мати особистий рушник, мило, змінне взуття, інші предмети та застосовувати їх у повсякденному житті, стежити за чистотою тіла, рук, ніг, відсутністю нігтів, мати акуратну зачіску, охайний зовнішній вигляд, стежити за цілісністю та чистотою тренувального одягу, особистого захисного екіпірування. Непідготовленому в плані гігієни спортсменові, відвідувати тренувальне заняття забороняється.

12. Кінець тренування

Якщо тренер оголошує кінець тренування, всі спортсмени зобов'язані припинити виконання вправ і виконати його команди. Якщо оголошено загальне шикування для медитації чи підведення підсумків, спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем зайняти своє місце в строю бойового хортингу, відповідно до етикету. На підведенні підсумків тренування всі його учасники повинні мовчачи та слухати підсумкову інформацію, запам'ятовувати своє домашнє завдання.

Якщо у спортсмена виникло запитання до тренера, він має підняти праву руку вгору і таким сигналом руки показати бажання поставити запитання. Питання дозволяється задавати тільки після дозволу тренера. Вихід зі спортивного залу по закінченні тренування здійснюється тільки з дозволу тренера, спортсменові забороняється самостійно без команди покидати тренувальний зал. Після закінчення заняття пересування по м'якому покриттю заборонено. По закінченні заняття варто забрати у відведене місце спортивний інвентар та упорядкувати місце тренувань і роздягальні.

13. Вихід зі спортивного залу протягом тренування

Якщо під час заняття спортсменові необхідно вийти зі спортзалу, він має запитати на це дозволу тренера, а після повернення в зал пояснити причину свого виходу.

14. Правила поведінки на змаганнях

Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно-політичні завдання. Під час спортивних змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що й на тренуваннях у цілому, тобто вдосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості спортсмена. Однак, при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Змагання – один з дійових засобів підвищення тренованості спортсмена. Особливо велике значення спортивні змагання мають для формування волі до перемоги – головної якості спортсмена бойового хортингу. Вони також позитивно впливають на глядачів.

Будьте стійким у сутичці, завжди зберігайте в серці бойовий дух і непохитну волю, не піддавайтеся на слабкості та спокуси, не прибігайте до хитрощів і неетичних тактик, не прагніть перемогти суперника нечесним або забороненим

прийомом, не шукайте компромісів у сутичці, боріться до повної перемоги й визнання поразки вашим суперником.

Спортивні змагання з бойового хортингу – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних сутичок виникає внаслідок співучасті в них глядачів, яких залучає високий рівень спортсменів, сміливі та рішучі дії окремих учасників, їхні високі досягнення. Якість проведення змагання залежить від поведінки як представників і суддів, так і учасників.

Учасник змагання зобов'язаний:

заздалегідь підготувати змагальну спортивну форму, захисне спорядження та екіпірування;

не спізнюватися на організаційні заходи, мандатну та медичну комісію, зважування, відкриття змагань, початок сутичок, нагородження;

не обурюючись рішенню суддів приймати як належне перемогу чи поразку;

на території спортивного спорудження, всередині залу, у роздягальнях поводитися гідно та культурно, у спілкуванні з навколишніми не застосовувати нецензурну лексику, не розпивати горілчані напої, не курити, не застосовувати наркотики й інші нездорові речовини;

підтримувати громадський порядок і загальноприйняті норми поведінки;

виконувати законні розпорядження правоохоронних органів, адміністрації установи, на базі якої проводиться захід;

поводитися шанобливо стосовно глядачів та інших учасників заходу, обслуговуючого персоналу, осіб, відповідальних за дотримання порядку, не допускати дій, що створюють небезпеку для навколишніх;

не відволікати розмовами обслуговуючий персонал, суддів, рефері, арбітрів хорта, секретарів змагань;

не дозволяти агресивних дій, неетичної поведінки та образ стосовно суперника, інших учасників, тренерів, суддів, глядачів, уболівальників, інших оточуючих людей;

заздалегідь готуватися до виступу;

протягом усього заходу дотримуватися правил Етичного кодексу бойового хортингу.

Кожен спортсмен може бути допущений до змагань лише з дозволу тренера, під керівництвом якого він до них готувався, та лікаря. У змаганнях, у яких спортсмену бойового хортингу доводиться брати участь протягом декількох днів, кожний наступний виступ має бути санкціонований тренером і лікарем змагань. Якщо учасник змагань отримав травму чи був нокаутований, його негайно знімають зі змагань.

Глядачі на спортивних змаганнях також відповідають за дотримання вимог Етичного кодексу бойового хортингу.

15. Правила поведінки на семінарах, атестаціях, школах і спортивних таборах з бойового хортингу

Навчально-тренувальні семінари, атестації, школи, табори з бойового хортингу є діючим стимулом систематичних занять, що сприяє розвитку якостей кожного спортсмена, його морально-вольової та психологічної підготовки. Семінари та атестації використовуються тренерами з бойового хортингу для

підготовки спортсменів до наступних більш відповідальних змагань, відбору, виявлення спортивних даних і спортивної підготовленості спортсменів бойового хортингу, перевірки якості навчально-тренувальної та виховної роботи, популяризації ідеї здорового способу життя в колективі клубу.

Переборюючи важкі навантаження, учасники семінарів з бойового хортингу гартують стійкість духу, волю до перемоги. На семінарі тренерові видно кожний недолік спортсмена й є час його виправити, вказати кожному, хто займається, на його недоліки в базовій техніці, методиці вивчення й виконання форм, поведінці з оточуючими.

Протягом усіх тренувальних занять, а практично на всіх семінарах і атестаціях проводиться по кілька тренувань у день, підтримується сувора дисципліна та бойові традиції. Кожний спортсмен-початківець має можливість спілкування з досвідченими майстрами бойового хортингу, бачить серйозність відношення до виду спорту як тренера так і старших учнів, які становлять кістяк навчальної групи.

Всі учасники заходу, включаючи спортсменів і педагогічний склад, під час його проведення мають дотримуватися правил установленого етикету спілкування в бойовому хортингу, вітати один одного уклоном етикету, виконуючи невеликий уклін голови та покладаючи праву руку на серце, стиснуту в кулаку.

Учасник семінару зобов'язаний:

виконувати всі вимоги внутрішнього розпорядку спортивної бази, на якій проводиться захід;

не відлучатися з території бази, табору без дозволу тренера, знаючи що тренер несе відповідальність перед батьками, які довірили навчання своєї дитини, і перед державними органами за життя та здоров'я кожного спортсмена;

відвідувати всі тренувальні заняття й інші заходи, що запропоновані програмою семінару;

підтримувати тісний зв'язок з батьками, повідомляти батькам про планування та методи тренувань, своє місцезнаходження, стан здоров'я, вживання у раціоні продуктів харчування, відношенні між товаришами в колективі;

дотримувати вимог пожежної безпеки при використанні побутових приладів;

при порушенні абиким із учасників семінару правил безпеки життєдіяльності, зупиняти його та попереджати про небезпеку;

бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, допомагати новачкам і молодшим за кваліфікацією в пізнанні техніки та комбінацій сутички;

не вживати протягом семінару горілчані, слабоалкогольні напої та тютюнові вироби, проповідуючи повсюдно уникання та відвикання від шкідливих звичок;

проявляти максимальний інтерес і старання на тренуваннях з бойового хортингу.

Під час проведення семінарів, атестацій, шкіл, спортивних таборів керівникам клубів, тренерам, інструкторам, методистам та іншим представникам педагогічному складу і працівникам Національної федерації бойового хортингу України, а також батькам та іншим відвідувачам заходу забороняється надавати негативний приклад спортсменам шляхом куріння та вживання горілчаних напоїв,

включаючи пиво, як на території приміщень і спортивних майданчиків, так і за їх кордонами.

16. Правила поведінки в побуті

Ніколи не вживайте алкогольні напої і цигарки, будучи одягненими у спортивну форму бойового хортингу – хортовку. Поважаючий себе спортсмен, що працює на результат, взагалі не повинен курити і прилучатися до інших пагубних шкідливих звичок, не сумісних із заняттями бойовим хортингом.

Якщо у вас травма, не тренуйтеся, поки не вилікуєтеся. А за цей час просто спостерігайте за тренуваннями.

Не забувайте дякувати батькам, які виховують вас і привели на заняття в клуб бойового хортингу, вони вибрали для вас нелегкий шлях, поважають вас за цю працю на тренуваннях, радіють вашим перемогам, переживають за поразку разом з вами.

Пишайтеся тим, що ви займаєтеся бойовим хортингом, багато хто б не витримав таких навантажень і вимог дисципліни. Не існує мистецтва ближньої сутички, більш жорсткого та ефективного, ніж бойовий хортинг. Потрапивши під прес захватів і кидків у стійці, проведених ударів, продовженням атаки в партері будь-який суперник будь-якого єдиноборства буде усвідомлювати вашу перевагу і поважати ваш шлях.

Ніколи не хваліться тим, що ви практикуєте стиль бойовий хортинг.

Не кривдьте слабких, приходьте на допомогу, рятуйте того, кому необхідна допомога.

Застосовуйте техніку рукопашної сутички тільки у випадку захисту в момент небезпеки для вашого життя і здоров’я, життя і здоров’я близьких рідних людей, членів вашої сім’ї, коли інші способи марні, а зволікання неможливе. Якщо життєва ситуація для збереження честі і гідності змушує вас застосувати проти нападників силу бойового хортингу – дійте рішуче й безкомпромісно, повергаючи кривдників.

Поважайте інші види бойових мистецтв. Не дозволяйте собі нешанобливо висловлюватися стосовно якого-небудь стилю єдиноборств. Щиро поважайте майстрів інших стилів, які домоглися високих результатів у своєму виді. Не соромтеся вчитися в них варіантам прийомів та іншій техніці, це значно підвищить ваші спортивні можливості.

Знання неможливо купити. Грошові внески, що ви вносите за навчання, служать для оплати оренди залу та розвитку вашого клубу. Не забувайте без зайвих нагадувань підтримувати таким чином життєздатність колективу, в якому ви виховуєтеся, маючи можливість віддячити тренерові за отримані знання та спільний шлях.

Зі щирою повагою ставтеся до свого Вчителя бойового хортингу. Ніколи не ганьбіть свого тренера, говорячи про нього в негативному тоні, завжди озивайтеся про нього шанобливо та з великою повагою, дякуйте йому і особисто, і в його відсутності, перебуваючи на вулиці, у закладі освіти, на роботі, вдома, у громадському місці, показуйте приклад оточуючим людям у поведінці та спілкуванні, особистим прикладом доводьте переваги спортивного та здорового

способу життя, моральних цінностей, вихованих у клубі бойового хортингу, очолюваному вашим тренером.

Завжди намагайтеся робити ранкову зарядку, призначайте додаткові тренування дома та в інших місцях. У спортивному житті на шляху бойового хортингу немає виправдання ліні, у сутичці – немає виправдання поразці.

Намагайтеся якнайкраще вчитися в школі, інших закладах освіти, вчасно виконуйте домашні завдання та інші задані вам роботи, уважно та шанобливо ставтеся до своїх викладачів і колег.

Надавайте посильну допомогу батькам у домашніх справах, не обтяжуйте їх додатковими проблемами, пов'язаними з вашою незібраністю в роботі, навчанні, не засмучуйте їх нечемними вчинками, радуйте своїх батьків вашим прагненням в усьому домогтися успіху. Зробіть так, щоб вони пишалися вами.

Вступивши в члени Національної федерації бойового хортингу України, не кидайте спорт без поважної причини, йдіть до кінця, працюйте над собою, гідно несіть прапор спортсмена бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України, будьте надійною опорою для тренера, батьків і своїх товаришів.

В бойовому хортингу етикет відіграє важливу виховну роль. Він дуже сильно пов'язаний з моральними нормами та цінностями суспільства. Система моральних установок, що визначають характер спілкування серед людей, включає набір універсальних загальнолюдських цінностей: шанобливе ставлення до старших, батьків, жінок, поняття честі і гідності, скромність, толерантність, доброзичливість. Етикет бойового хортингу завжди намагається підкреслювати ці важливі цінності та виховувати в своїх учнях повагу до прийнятих у суспільстві цінностей.

Етикет виділяє основні принципи гуманізму та людяності, що втілюється у вимогах бути ввічливим, тактичним, коректним, чемним, люб'язним, скромним і надійним.

Етикет допомагає вибрати той шлях, який буде найбільш доцільним, розумним, простим і зручним для самого спортсмена бойового хортингу і для оточуючих його людей. Це дуже важливо на початковому етапі відносин, що складаються між дітьми та їх батьками, друзями, учнями.

Етикет також пропагує принцип краси й естетичної привабливості поведінки. Приємно, коли людина є відповідальною за свої вчинки, вміє поводитися так, що її чемна поведінка подобається оточуючим і викликає повагу.

Етикет підкреслює принципи, звичаї і традиції тієї країни, в якій знаходиться людина в даний час. Володіння інтернаціональною традиційною культурою поведінки не тільки дає спортсменам бойового хортингу можливість нормально спілкуватися з представниками різних національностей, а й навчає поважати чужі звичаї, якими б дивними та незвичайними вони не здавалися на перший погляд. Бойовий хортинг також дає уявлення про етикет з точки зору поваги один одного.

Також дуже важливими є відносини, що складаються між учнем і вчителем, адже це надалі допоможе учням правильно будувати стосунки з друзями, колегами, викладачами закладів освіти і батьками. Будь-яка школа бойового

хортингу – місце, де вчать самодисципліні та організованості, вмінню контролювати емоції і направляти думки. Бойовий хортинг для дитини і дорослого є дієвим засобом фізичного і духовного розвитку, формування відчуття справедливості, мужнього спортивного характеру та морально-етичного виховання.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу

Життєві принципи спортсмена бойового хортингу. Бойовий хортинг зберігає вікові традиції і залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі. Він як бойове мистецтво виховує не тільки фізичну силу, а й розум, благородство. Бойовий хортинг є мистецтвом самовдосконалення. І досвідчений, і початківець, повинен бути мужнім, наполегливим, скромним і шанобливим до інших людей. Теорія і методика бойового хортингу розглядає своє мистецтво як засіб формування гармонійно розвиненої особистості, оскільки бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу включає в себе такі якості, як: ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, неможливість зради, самоконтроль, вірність у дружбі, повага до оточуючих.

При вступі до школи бойового хортингу учень дає клятву, що він не кине навчання без поважної причини, не зганьбить бойового хортингу і свою школу, без дозволу вчителя нікому не відкриє секретів, яким його навчили і буде слідувати законам бойового хортингу, завжди дотримуватися їх, і якщо стане вчителем – передасть істинне вчення своїм учням.

Не відразу засновник прийшов до основних принципів своєї ефективної системи. Тривалий час вивчалися системи підготовки в різних школах, відбувався їх творчий і ретельний аналіз. Досвід бойових дій у підрозділах спецпризначення під час війн, допитливий розум, природна кмітливість відрізняли його у зіткненні зі спеціалістами інших військових і прикладних систем підготовки воїнів. Ці історії знайшли своє відображення в знаменитих навчально-методичних книгах і фільмах, викладених інструкціях тощо. В бойовому хортингу велике значення надається досягненню максимального результату. Це означає, що метою бойового хортингу є досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, залишаючи свої сили під контролем. Максимальний результат – фундамент бойового мистецтва.

Більше того, цей принцип повністю може бути використаний і в системі фізичного виховання людей. Його можна також використовувати для розвитку розумових здібностей під час занять, а також при вихованні і формуванні характеру. Цей принцип буде мати вплив на манери людини, на те, як вона одягається, живе, на її поведінку в суспільстві і ставлення до оточуючих. Словом, бойовий хортинг – це мистецтво життя.

Бойовий хортинг як фізична освіта

Мета фізичної освіти у системі бойового хортингу полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. Далі, в процесі фізичного розвитку всі м'язи тіла повинні розвиватися симетрично. В бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла. Крім того,

необхідні регулярні практики як захисних і атакувальних форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу несуть у собі основи атаки і оборони, а навчальні сутички являють собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи повинні виконуватися згідно з принципом найбільшої ефективності і повного використання сили.

Бойовий хортингу як спорт

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Летальні прийоми в ньому заборонені, і суперники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належного почуття часу. Навчальні сутички являють собою, передусім, перевірку прогресу спортсмена в освоєнні цього мистецтва і дозволяють учневі оцінювати, наскільки добре він здатний діяти в порівнянні з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, і її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання

Заняття бойовим хортингом допомагає спортсмену стати більш пильним, впевненим у собі, рішучим і зосередженим. Ще більш вагомо те, що бойовий хортинг розглядається як засіб навчання застосуванню принципу взаємодопомоги і співпраці. У застосуванні до суспільного життя такі важливі принципи бойового хортингу як старанність, гнучкість, економічність, хороші манери й етична поведінка – є величезним благом для всіх оточуючих людей.

У своїй методиці засновник виділив наступні принципи бойового хортингу в повсякденному житті:

1. Уважно спостерігай за собою і обставинами власного життя, за іншими людьми та всім оточуючим.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй все повністю і дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середини між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузтвом.

Сьогодні спортивна сторона бойового хортингу виступає в якості ведучої, більш того, чи не єдиною. Те, що ми маємо сьогодні під назвою «бойовий хортинг», поступово змінюється від того, що задумував і створював його автор. Теоретичні розробки, філософські роздуми засновника не є затребувані у сучасному житті. Всі бачать лише вершину айсберга, причому вершину, що під впливом часу змінила свої обриси, придбала нові контури і мало нагадує первинну форму. Техніку бойового хортингу слід розглядати як засіб самовдосконалення на шляху досягнення етичного ідеалу. Сьогодні на жаль, усе поставлено на показовий результат, ті ж золоті медалі, бали, суддівські оцінки, секунди, що принесли багато бід нашому вітчизняному спорту та недоліки у вихованні молодого покоління. На батьківщині бойового хортингу, в Україні, питання престижу на світовому хорті відтіснили на другий план глобальні просвітницькі ідеї, якими керувався засновник.

Традиції під час тренування

1. Під час тренування діють суворі правила, засновані на традиційному спортивному етикеті та загальнолюдських поняттях про гідну поведінку. Дух кожного тренувального залу, сприйнятий безпосередньо від усіх вчителів бойового хортингу, і саме спортивний зал є тим місцем, де їхнє вчення незмінне. Поважати це вчення і щиро йому слідувати – обов'язок кожного, хто тренується у цьому місці.

2. Обов’язок кожного спортсмена бойового хортингу – поводитися так, щоб у залі панувала сприятлива і гармонійна атмосфера взаємної поваги.

3. Прибирання залу можна уподібнити принесенню молитви вдячності. Кожен спортсмен бойового хортингу зобов'язаний брати участь у прибиранні, очищаючи тим самим власний розум і серце.

4. Зал бойового хортингу не може використовуватися для жодних інших цілей, крім регулярних занять, без особистого дозволу вчителя.

5. Тільки вчитель вирішує, будете ви займатися в його групі чи ні. Знання не можна купити. Ті гроші, що ви платите щомісяця, служать для утримання залу. До того ж, вносячи цю плату, ви маєте можливість віддячити вчителю за отримані знання. Обов'язок кожного – платити за навчання вчасно.

6. Поважайте бойовий хортинг як велике вчення в тому вигляді, в якому воно сприйнято і передано вам вчителем, поважайте місце тренувань, поважайте речі, необхідні для занять, поважайте один одного.

Бойовий хортинг – перший з усіх видів військових єдиноборств і бойових мистецтв, який увійшов у шкільну програму і давно вже здобув всеукраїнську славу.

Вимоги до послідовника від засновника бойового хортингу

Людина у бойовому хортингу – спортсмен-воїн: не шукай спокою, причин невдач і бездіяльності; не служи грошам і не май їх влади над собою; заради справедливості бийся не тільки за себе, але й за інших; підпорядковуй свої примхи розуму і волі; сам визнай і стверджуй себе воїном, дій відповідно до чеснот.

У братерстві бойового хортингу: кожен рівний кожному, всі рівні всім, кожен дорівнює всім; ти станеш рівним усім тоді, коли визнаєш себе воїном, коли визнаєш братерство бойового хортингу і його владу над собою, і коли братерство визнає тебе, і твою владу над ним; кожен стоїть за кожного; відкидаючи одного, ти відкидаєш всіх; якщо ти відкидаєш братерство – братерство відкидає тебе.

Відданість істинному вченню: якщо ти не віриш вченню, значить ти відкидаєш вчення; вір не тому, що кажуть, а тому, що ти бачиш; шукай власних переконань; вірити як усі, значить – не вірити вченню; ніколи не піднімай віру над розумом; твоя віра у вчення – це твоя вірність шляху.

Слово послідовника бойового хортингу: тобі ціна – твоє слово; не говори двох слів там, де від тебе чекають тільки слова; якщо можеш змовчати – не говори нічого; слухай не те, що говорять, а те, що намагаються приховати за допомогою слів; не можеш почути вухами – слухай серцем; визнаючи когось рівним собі, відповідай за його слово як за своє.

Відношення до справи: будь там, де важче; не роби нічого наполовину; якщо ти хочеш, значить – ти зможеш; підпорядкуй інших, інакше підпорядкують

тебе; йти прямо – не означає йти правильно; пропусти вперед того, хто може принести більше користі справі, ніж ти.

Спортсмен бойового хортингу у конкуренції: сильний завжди виживає, слабкий завжди гине; те, що ти тримаєш надійно, у тебе ніхто не відніме; не чекай, коли тебе зіб'ють з ніг, думай заздалегідь – почни першим; не йди в один невдалий слід двічі; якщо не можеш йти вперед, то стій твердо на одному місці.

Шлях до своєї мети: кожна стріла в ціль; мета полягає не в тому, щоб боротися, а в тому, щоб перемагати; мету, що ти залишив, привласнює собі супротивник; не чекай великого успіху від досягнення малої мети; якщо ти досяг усіх своїх цілей – значить ти вже не живий.

Міра і стриманість: у тому, що відбувається з тобою, вини тільки себе; не відокремлюй себе від дружби ні у великому, ні в малому; не показуй нікому повністю ні свого болю, ні радості; не бажай іншому – не отримаєш сам.

Гідність послідовника бойового хортингу: тебе можна знищити, але перемогти – ніколи; прости того, хто готовий пробачити тобі; ніколи ні про що не шкодуй; ніколи не проси два рази; пропонуй сам допомогу, якщо інший її потребує; не вір тому богу, який робить тебе рабом і нікчемою.

Майно і речі: презри зайву розкіш і багатство, бо тобі належить тільки те, що ти можеш забрати з собою; обіцяй тільки те, що зможеш дати; поверни собі те, що втратив; не чіпай чужого, воно – не твоє.

Навчальне видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Методичний посібник

Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 27 від 22.09.2020 р., протокол № 17 від 22.09.2020 р.

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

Підписано до друку 12.10.2020 р.	Папір офсетний	Зам. № 0156
Формат 84x108/16	Друк офсетний	Наклад 500 пр.
Умов. друк. арк. 26,15	Гарнітура Times	

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.
02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.
E-mail: horting.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ІРПІНЬ – 2020