

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

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ І СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

МОНОГРАФІЯ

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



Київ – 2019 р.

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

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

Автор:

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

Рецензенти:

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.

Е. А. Єрмоєнко

Є80 **Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів** : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 567 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Монографія містить практичний матеріал із застосування засобів і методів фізичної підготовки, тренування і виховання спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, характеристики фізичних вправ для виховання основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Надано рекомендації щодо фізичної підготовки юних спортсменів, опис спеціальних вправ, а також методичні поради щодо фізичної підготовки і виховання дітей та молоді на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Метою монографії є надання методичного та практичного матеріалу для здійснення навчально-тренувальної роботи щодо розвитку фізичних якостей та фізичної підготовки спортсменів, зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей і патріотичного виховання підростаючого покоління засобами бойового хортингу. Видання має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, спортивно-підготовчий, методично-фізіологічний, медико-психологічний, соціальний та виховний компоненти. Монографія адресована фахівцям і любителям, педагогам з бойового хортингу, керівникам закладів освіти, вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій бойового хортингу, тренерам-викладачам закладів вищої освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного напрямку.

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

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.

Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

ISBN 978-966-437-568-6

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

РОЗДІЛ 1. ЗАСОБИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ РІЗНОГО ВІКУ

1.1. Засоби оптимізації фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу в процесі тренувальної роботи

Система фізичної підготовки 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 швидко-силового характеру в бойовому хортингу широко використовуються вправи, що розвивають витривалість у роботі змінної інтенсивності зі значними силовими напруженнями, 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 волевих 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.

1.2. Основні поняття про фізичні якості людина та методи їх розвитку

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 вимірник (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 впливає зі специфіки бойового хортингу.

У швидко-силових методиках бойового хортингу динамічні вправи для розвитку сили рекомендується виконувати тільки на перших заняттях – у силу невідповідності 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 приходить 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 Всесвітньої федерація хортингу 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 нарузі 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 загально-розвивальних 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 втотою, 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 практики 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 перебудувати 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 впливає 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 розвивають гнучкість одночасно зміцнюють суглоби і зв'язки, підвищують еластичність м'язів, їх здатність до розтягування, що є дуже важливим чинником попередження м'язових травм на 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 зніжуватися, у разі, якщо не буде продовжена спрямована спеціальна

робота щодо підтримання рівня гнучкості. У переважній 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, сухожилів і м'язів, а також від тону 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.

1.3. Забезпечення процесу оптимізації та розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу як основи тренувальної роботи

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 не підготовленому 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 тренуваності 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 якістьми 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, сприйняття, образів, так і постійну опору на свідомства 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 сигналізація.

Принцип доступності. Тренер виходить з обліку особливостей спортсменів (стать, фізичний розвиток і рівень підготовленості) і посиленості 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 тренуваності. 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 впливають, насамперед, з характеру управління рухами і виражаються у неоднаковому ступені володіння дією.

Рухове вміння. 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 вміння. 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.

1.4. Шляхи розвитку силових та швидкісно-силових здібностей спортсменів у системі бойового хортингу

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 тону 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 навантажень 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. Управа 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.

1.5. Розвиток і вдосконалення швидкості у спортсменів бойового хортингу різного віку

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 рефлексорних 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.

1.6. Методика імплементації комплексних фізичних вправ для розвитку витривалості у спортсменів бойового хортингу

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 нервово 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 тренуваності 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 контрприймів 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 відпрацюванню прийомів кидкової техніки бойового хортингу, які максимально часто застосовуються під час проведення сутичок.

1.7. Засоби та методика розвитку спритності (координаційних здібностей) у спортсменів бойового хортингу різних вікових груп

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 вибрати 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 розслабитися. 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 атаквальних 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 тренуваності, 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 опанувати 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

Переكاتи. 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 перекаат 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 перекаат назад до торкання лопаток і, не затримуючись, зробити перекаат вперед у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині зробити перекаат 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 перекаат 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, переносючи 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 вниз, 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.

1.8. Методика використання спеціальних комплексів вправ для розвитку гнучкості у спортсменів бойового хортингу

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 тону 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 нахилияться треба буде так, щоб торкнутися підлоги руками, а з часом, коли позначаться опановані шпагати, ви дотягнетесь 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 охолодженні 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.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абраменко М. В. Формування морально-етичних цінностей у процесі занять єдиноборствами / М. В. Абраменко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 18–21.
2. Андрійчук Д. С. Параметри індивідуальних функціональних можливостей хортингістів / Д. С. Андрійчук, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 146–162.
3. Астахов С. П. Морально-етичне виховання спортсмена-єдиноборця / С. П. Астахов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 60–71.
4. Бабенко О. Г. Критерії оцінювання технічних дій спортсменів та визначення результатів сутички на змаганнях з бойового хортингу / О. Г. Бабенко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 983–999.
5. Бабурнич С. А. Комплексна реалізація програми розвитку хортингу як національного виду спорту української держави / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятков // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 572–585.
6. Бабурнич С. А. Рекомендації для батьків щодо виховання юного спортсмена хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 120–138.
7. Бабурнич С. А. Роль батьків у вихованні та розвитку юного спортсмена бойового хортингу шкільного віку / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 125–142.
8. Бабурнич С. А. Самоконтроль тренувальної діяльності хортингіста / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 50–67.
9. Биченко Є. Л. Вивчення самостраховок бойового хортингу для опанування способами безпечного падіння учнів на уроках фізичної культури в школі / Є. Л. Биченко, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Зуб // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 403–419.
10. Биченко Є. Л. Хортинг у системі формування військово-патріотичних здібностей школярів і студентів / Є. Л. Биченко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 298–311.
11. Близнюк О. В. Дослідження сенсорно-рухових реакцій організму юних хортингістів на навчальні навантаження / О. В. Близнюк, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 116–132.
12. Близнюк О. В. Контрольні показники фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу підліткового, старшого юнацького і молодіжного віку / О. В. Близнюк, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Зуб // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 357–372.
13. Бова В. В. Спортивне вдосконалення студентів у бойовому хортингу на основі підвищення рівня всебічного фізичного розвитку / В. В. Бова, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1282–1300.
14. Бражник П. О. Основні завдання психолого-педагогічного супроводу спортсмена-однборця / П. О. Бражник, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 41–44.
15. Бровко С. В. Засоби визначення показників раціонального рухового режиму хортингістів / С. В. Бровко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 193–214.

16. Бровченко Б. Д. Свідома дисципліна учня бойового мистецтва / Б. Д. Бровченко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 26–29.
17. Буданов Д. С. Оптимізація фізичного розвитку студентів і курсантів у процесі вивчення елементів бойового хортингу та спеціальних вправ / Д. С. Буданов, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1617–1634.
18. Бутенко М. О. Спеціальна акробатика і самостраховки у бойових мистецтвах / М. О. Бутенко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 165–177.
19. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
20. Вакулич І. Д. Виховання учнів у бойових мистецтвах / І. Д. Вакулич, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 133–152.
21. Вехтев В. В. Активізація виховувальних ініціатив у спортсменів хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 5–14.
22. Вехтев В. В. Основи початкової військової підготовка учнів старшої школи засобами хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 116–135.
23. Вехтев В. В. Оцінка особистісних якостей та перспективності спортсменів бойового хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 85–108.
24. Вехтев В. В. Педагогічний склад і спортсмени хортингу у військово-патріотичній роботі закладів освіти України / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1166–1182.
25. Вехтев В. В. Система засобів фізичного виховання підлітків у процесі занять хортингом / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Шевчук // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 568–577.
26. Вехтев В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
27. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–73.
28. Вознюк М. Г. Біологічні і соціальні чинники адаптації спортсменів бойового хортингу до тренувальних навантажень / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятіков // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 239–255.
29. Вознюк М. Г. Військово-спортивна підготовка школярів у процесі занять хортингом / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятіков // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 471–485.
30. Вознюк М. Г. Компоненти здорового способу життя юних спортсменів хортингу / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 322–342.
31. Волинець Н. М. Педагогічні умови військово-патріотичного виховання старшокласників засобами хортингу / Н. М. Волинець, Е. А. Єрмоєнко, Д. М. Самоха // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 328–342.
32. Головій Я. В. Застосування арсеналу основних стійок спортсмена бойового хортингу у змагальній сутичці / Я. В. Головій, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятіков // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1184–1195.

33. Голубов С. М. Оптимізація фізичного стану і розвитку людини засобами бойового мистецтва / С. М. Голубов, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 46–49.
34. Гречана Л. О. Виховання патріотизму у дітей дошкільного віку на гурткових заняттях з українського хортингу / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 482–492.
35. Гречана Л. О. Гуманістичний підхід у навчанні вихованців шкільного гуртка хортингу / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, М. М. Дорошенко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 877–889.
36. Гречана Л. О. Еволюція моральних якостей юних хортингістів у дошкільному та ранньошкільному дитинстві / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 295–309.
37. Гречана Л. О. Контроль рухової активності дошкільнят і молодших школярів у системі хортингу / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 140–154.
38. Гречана Л. О. Формування патріотичних цінностей у дітей дошкільного віку в процесі гурткових занять хортингом / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, Н. М. Волинець // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 365–375.
39. Гречаний О. М. Зміст програми виховання юного хортингіста / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 122–139.
40. Гречаний О. М. Теоретико-методичні засади і дидактичні принципи викладання хортингу в закладі вищої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 169–188.
41. Гречаний О. М. Характеристика системних вольових якостей спортсменів бойового хортингу / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 256–272.
42. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 171–183.
43. Гречаний О. М. Хортинг у забезпеченні соціокультурних можливостей людини / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 38–58.
44. Грищенко А. А. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у бойовому мистецтві / А. А. Грищенко, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 33–36.
45. Гурський О. О. Застосування комплексів оздоровчих вправ для фізичного виховання учнів бойового хортингу / О. О. Гурський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1440–1454.
46. Демідова В. В. Систематичне використання фізичних навантажень та організація оздоровчої рухової активності спортсменів бойового хортингу / В. В. Демідова, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 805–823.
47. Демчук С. Р. Бойовий хортинг як досконала система самооборони української нації / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 672–689.
48. Демчук С. Р. Хортинг як рекреаційний засіб оздоровлення людини / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 89–107.
49. Дерлеменко Є. В. Психологія бойового хортингу як провідник забезпечення високих спортивних результатів / Є. В. Дерлеменко, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1571–1586.

50. Дорошенко М. М. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів у системі хортингу / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 84–97.
51. Дорошенко М. М. Морально-етичні норми філософського і психологічного характеру бойового хортингу як українського національного виду єдиноборства / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 738–753.
52. Дорошенко М. М. Особливості застосування художньої творчості для теоретичної підготовки і виховання юних хортингістів / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятиков // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 344–357.
53. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–189.
54. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 151–162.
55. Едгар В. Л. Вимоги до психомоторики і психічних процесів спортсмена-єдиноборця / В. Л. Едгар, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 33–43.
56. Еременко Э. Военно-патриотическое воспитание и физическая подготовка допризывной молодежи, курсантов и военнослужащих Вооружённых Сил Украины, работников силовых структур. Теория и методика хортингу. Выпуск 1. Издатель: К. : Паливода А. В., 2014.
57. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
58. Ерёмченко Э. А. Методика развития физических качеств спортсмена-єдиноборця / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 16–28.
59. Еременко Э. А. Мы вернулись со страшной войны / Э. А. Еременко. – Днепропетровск : ДМетИ, 1989. – 24 с.
60. Еременко Э. А. Преподавание боевых приемов самозащиты / Э. А. Еременко // Физическая культура и спорт. – Симферополь : Таврида, 1993. – С. 17–28.
61. Еременко Э. А. Применение приемов в рукопашной схватке / Э. А. Еременко. – Мн. : Харвест, 1991. – 37 с.
62. Еременко Э. А. Психология победителя / Э. А. Еременко. – К. : «Здоров'я», 1990. – 32 с.
63. Ерёмченко Э. А. Путь воина в боевом искусстве / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 77–85.
64. Еременко Э. А. Рукопашная подготовка воина спецназа / Э. А. Еременко. – М. : ФиС, 1990. – 58 с.
65. Ерёмченко Э. А. Суть преподавания боевого искусства / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 14–20.
66. Еременко Э. А. Тренировка в єдиноборстве / Э. А. Еременко. – Кировоград : КИСМ, 1992. – 54 с.
67. Еременко Э. А. Тренировка советского десантника / Э. А. Еременко // Физическая культура и спорт. – М. : Воениздат, 1989. – С. 34–46.
68. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского єдиноборця / Э. А. Ерёмченко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
69. Ерёмченко Э. А. Философия боевого искусства / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 44–53.
70. Євтух Г. М. Патріотична складова занять бойовими мистецтвами / Г. М. Євтух, Е. А. Єрьоменко, В. Д. Каленок // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 77–87.
71. 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.
72. Єрьоменко В. Е. Зміст і періодичність лікарського контролю тренувальної та змагальної діяльності спортсменів бойовому хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Ільницький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 493–506.

73. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.
74. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // *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.
75. Єрмоєнко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал*. – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.
76. Єрмоєнко В. Е. Педагогіка здоров'я системи бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]*. – Ірпінь, 2019. – С. 162–180.
77. Єрмоєнко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрмоєнко // *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.
78. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
79. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.
80. Єрмоєнко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрмоєнко // *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.
81. Єрмоєнко Е. А. Адаптаційні здібності спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Педагогіка хортингу : зб. наук. праць*. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 141–153.
82. Єрмоєнко Е. А. Актуальний рівень розвитку особистості в системі спортивних єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // *Світ єдиноборств*. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 96–108.
83. Єрмоєнко Е. А. Актуальність системного розвитку швидко-силових якостей хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 674–685.
84. Єрмоєнко Е. А. Арсенал бойових прийомів та універсальність єдиноборця / Е. А. Єрмоєнко // *Збірник наукових статей*. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1992. – С. 45–52.
85. Єрмоєнко Е. А. Арсенал техніки хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Педагогіка хортингу*. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 62–81.
86. Єрмоєнко Е. А. Аспекти громадянської освіти і національно-патріотичного виховання дітей та юнацтва засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 686–704.
87. Єрмоєнко Е. А. Аспекти формування готовності працівників державних правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях прикладними засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1090–1110.
88. Єрмоєнко Е. А. Атестаційна система хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 358–375.
89. Єрмоєнко Е. А. Атлетичне тренування хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 133–143.
90. Єрмоєнко Е. А. Аутогенне тренування в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // *Український спорт*. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 56–75.
91. Єрмоєнко Е. А. Базова техніка бойового хортингу як фундамент для розвитку прикладних навичок спортсмена / Е. А. Єрмоєнко // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]*. – Ірпінь, 2019. – С. 1151–1164.

92. Єрмоєнко Е. А. Батьківщина в серці учня українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 278–292.
93. Єрмоєнко Е. А. Боевое искусство как философская категория и воспитательная система / Е. А. Єрмоєнко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 45–51.
94. Єрмоєнко Е. А. Бойова підготовка розвідника / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання і спорт. – К. : Вища школа, 1992. – С. 32–41.
95. Єрмоєнко Е. А. Бойове мистецтво – школа виховання сильної особистості / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДФКіС, 1996. – С. 20–35.
96. Єрмоєнко Е. А. Бойове мистецтво як засіб прикладної підготовки старшокласників до військової служби / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 85–99.
97. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – висококонкурентний вид українського єдиноборства на міжнародній арені / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 690–707.
98. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
99. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – провідник бойової культури українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1520–1530.
100. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту української нації / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1505–1519.
101. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 441 с.
102. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури. 5 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.
103. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як гідний представник оборонного звичаю та бойової культури української нації / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1587–1599.
104. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як елемент традиційної бойової культури української нації / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 652–671.
105. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
106. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
107. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва для здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 14–29.
108. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва для співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 17–35.
109. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва у програмі професійно-прикладної підготовки курсантів і співробітників державних силових відомств / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 190–202.
110. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва у програмі спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних умовах / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 15–35.
111. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва як засіб військово-спортивної підготовки старшокласників / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 62–81.
112. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва як засіб всебічного виховання і розвитку особистості / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДФКіС, 1999. – С. 160–176.

113. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва як середовище пізнавальної активності учнів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 121–140.
114. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва як чинник професійно-прикладної підготовки курсантів до служби в силових структурах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 56–70.
115. Єрмоєнко Е. А. Борцівська сутичка як вид змагальної програми спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1020–1032.
116. Єрмоєнко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрмоєнко // Здоров'я та фізична культура, 2014. – № 8. – С. 29–32.
117. Єрмоєнко Е. А. Вдосконалення змісту навчання хортингу в освітніх установах системи МВС України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 460–470.
118. Єрмоєнко Е. А. Вдосконалення прийомів самооборони і демонстрація техніки в процесі участі у змаганнях з бойового хортингу в розділі «Самозахист» / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1033–1044.
119. Єрмоєнко Е. А. Вдосконалення рухового досвіду хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 561–577.
120. Єрмоєнко Е. А. Вивчення методів силового затримання злочинців співробітниками правоохоронних структур за методиками підготовки в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1531–1548.
121. Єрмоєнко Е. А. Вивчення прийомів єдиноборств і професійна підготовка співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 83–95.
122. Єрмоєнко Е. А. Вивчення прийомів хортингу військовослужбовцями та правоохоронцями України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 376–385.
123. Єрмоєнко Е. А. Вивчення прямого удару рукою за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1252–1269.
124. Єрмоєнко Е. А. Вивчення школярами способів безпечного падіння і самостраховок хортингу на уроці фізичної культури / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 267–283.
125. Єрмоєнко Е. А. Визначальна функція українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 159–170.
126. Єрмоєнко Е. А. Визначення гліколітичної ізометричної працездатності м'язів великих м'язових масивів на рівні максимального довільного зусилля спортсмена бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 568–579.
127. Єрмоєнко Е. А. Визначення спрямованості силових вправ у процесі підготовки хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 53–63.
128. Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Либідь, 1994. – 94 с.
129. Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 6 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.
130. Єрмоєнко Е. А. Використання дистанції для перемоги над суперником у рукопашній сутичці бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1991. – С. 150–164.

131. Єрмоєнко Е. А. Виняткова роль тренера з бойового хортингу в комплексному виховному процесі учнів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1384–1397.
132. Єрмоєнко Е. А. Висока професійно-психологічна самосвідомість співробітників правоохоронних органів як результат занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1489–1504.
133. Єрмоєнко Е. А. Високопродуктивна навчальна праця студента як результат тренувальних занять у спортивній секції з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1427–1439.
134. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
135. Єрмоєнко Е. А. Виховання відданих захисників України у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 21–35.
136. Єрмоєнко Е. А. Виховання і розвиток провідних фізичних якостей та планування фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1061–1080.
137. Єрмоєнко Е. А. Виховання майбутніх захисників України у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 473–483.
138. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // 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.
139. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.
140. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.
141. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.
142. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.
143. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.
144. Єрмоєнко Е. А. Виховання сили у хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 238–253.
145. Єрмоєнко Е. А. Виховання силових якостей у спортсменів-єдиноборців / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 14–25.
146. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 438 с.
147. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.
148. Єрмоєнко Е. А. Виховання юних патріотів України у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 188–200.

149. Єрмоєнко Е. А. Виховання юного спортсмена-єдиноборця у різних за структурою сім'ях / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 16–34.
150. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
151. Єрмоєнко Е. А. Виховна стратегія бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 20–38.
152. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
153. Єрмоєнко Е. А. Виховні орієнтири вчителя хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 456–475.
154. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнко про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
155. Єрмоєнко Е. А. Військово-бойові тренувальні технології хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 838–858.
156. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // 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.
157. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання школярів засобами гурткових занять з хортингу в закладі загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1183–1202.
158. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладна підготовка допризовної молоді засобами національних бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 17–31.
159. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 206–220.
160. Єрмоєнко Е. А. Військово-спортивна підготовка молоді засобами бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 82–96.
161. Єрмоєнко Е. А. Військово-шефська робота в клубі єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 167–182.
162. Єрмоєнко Е. А. Вплив вольових якостей на розвиток витривалості у спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1125–1137.
163. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, 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.
164. Єрмоєнко Е. А. Впровадження комплексної методики військово-патріотичного виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 815–837.
165. Єрмоєнко Е. А. Вольові якості хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 578–596.
166. Єрмоєнко Е. А. Воля до перемоги як результат формування морально-вольових якостей спортсменів бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1992. – С. 126–137.
167. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
168. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.
169. Єрмоєнко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрмоєнко / Е. А. Єрмоєнко // 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.
170. Єрмоєнко Е. А. Ґрунтування методики навчання в бойовому хортингу на стародавніх традиціях українського народу та спортивних принципах змагальної боротьби / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–

- 15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1353–1369.
171. Єрмоєнко Е. А. Гігієнічні аспекти здорового способу життя хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1289–1309.
172. Єрмоєнко Е. А. Громадянська освіта і патріотичне виховання дітей в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 26–44.
173. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
174. Єрмоєнко Е. А. Дихальні вправи у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 170–185.
175. Єрмоєнко Е. А. Дії співробітників правоохоронних органів в екстремальних та надзвичайних ситуаціях за методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 247–267.
176. Єрмоєнко Е. А. Діяльність тренера з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 38–52.
177. Єрмоєнко Е. А. Досягнення стану адаптованості хортингіста до впливу екстремальних факторів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 83–93.
178. Єрмоєнко Е. А. Духовне призначення українських національних бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 152–173.
179. Єрмоєнко Е. А. Духовний розвиток особистості у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 486–504.
180. Єрмоєнко Е. А. Духовний розвиток учнів і виховна стратегія бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 200–219.
181. Єрмоєнко Е. А. Духовно-патріотичне виховання та військово-спортивна підготовка учнів бойового хортингу до захисту інтересів України / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 724–737.
182. Єрмоєнко Е. А. Етапи і напрями психологічної підготовки хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 433–444.
183. Єрмоєнко Е. А. Етикет бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1455–1472.
184. Єрмоєнко Е. А. Етикет хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 221–236.
185. Єрмоєнко Е. А. Забезпечення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу для дітей : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 116 с.
186. Єрмоєнко Е. А. Забезпечення фізичного і духовного розвитку людини у процесі занять єдиноборствами / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 94–112.
187. Єрмоєнко Е. А. Загальна і спеціальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів за прикладними методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 271–289.
188. Єрмоєнко Е. А. Загальновиховні аспекти особистісного розвитку хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 518–538.
189. Єрмоєнко Е. А. Заняття бойовими мистецтвами для сили і здоров'я / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 98–111.
190. Єрмоєнко 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.
191. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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.

192. Єрмоєнко Е. А. Застосування бойових прийомів хортингу співробітниками правоохоронних органів для затримання злочинців / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 196–214.
193. Єрмоєнко Е. А. Застосування методики хортингу для вдосконалення функціональної підготовленості співробітників правоохоронних органів і курсантів правоохоронних спеціальностей / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 71–90.
194. П'ятіков С. В. Застосування оздоровчих цінностей хортингу в процесі навчання школярів і студентів / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Шевчук // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 380–396.
195. Єрмоєнко Е. А. Застосування прямого удару рукою у двобої хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 155–174.
196. Єрмоєнко Е. А. Застосування силових вправ у різних періодах підготовки хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 376–387.
197. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціалізованих методик бойового хортингу для підготовки співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 635–651.
198. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко // 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.
199. Єрмоєнко Е. А. Захист Батьківщини як виховна мета українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 21–35.
200. Єрмоєнко Е. А. Захист України як орієнтир виховання школярів у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 5–19.
201. Єрмоєнко Е. А. Збільшення адаптаційних можливостей організму студентів у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 372–382.
202. Єрмоєнко Е. А. Здійснення комплексного контролю за тренувальною діяльністю курсантів у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 423–440.
203. Єрмоєнко Е. А. Здорова дитина – могутня країна / Е. А. Єрмоєнко // Спорт для всіх. – К. : Просвіта, 1993. – С. 21–29.
204. Єрмоєнко Е. А. Здоровий спосіб життя хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 497–517.
205. Єрмоєнко Е. А. Здоров'я людини як виховний орієнтир хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 70–88.
206. Єрмоєнко Е. А. Здоров'язбережувальні технології бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 420–435.
207. Єрмоєнко Е. А. Здоров'язберігальна педагогіка бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 183–203.
208. Єрмоєнко Е. А. Зміст і показники рівня функціональної підготовленості співробітників державних силових структур України за прикладними методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 403–421.
209. Єрмоєнко Е. А. Зміст навчальних завдань для проведення теоретичних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 158–173.
210. Єрмоєнко Е. А. Зміст тематичних модулів програми навчальної дисципліни з хортингу в закладі вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 88–115.
211. Єрмоєнко Е. А. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.
212. Єрмоєнко Е. А. Зміст функціонального тренування курсантів правоохоронних спеціальностей та співробітників силових структур на спортивних заняттях з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 507–524.
213. Єрмоєнко Е. А. Значення особистого прикладу тренера в єдиноборствах / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 35–54.
214. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.
215. Єрмоєнко Е. А. Ідея відданого служіння українському народові за філософією хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 4–20.
216. Єрмоєнко Е. А. Імплементация методу функціонального тренування з хортингу в програму фізичної підготовки працівників правоохоронних державних структур / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 433–455.
217. Єрмоєнко Е. А. Індивідуальна техніка та коронні прийоми спортсмена в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1991. – С. 12–20.
218. Єрмоєнко Е. А. Історико-філософські пріоритети українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 36–52.
219. Єрмоєнко Е. А. Класифікатор термінів, жестів та команд у суддівстві змагань з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1000–1019.
220. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікація спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 194–205.
221. Єрмоєнко Е. А. Класифікація методів тренування хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 597–618.
222. Єрмоєнко Е. А. Кодекс честі рядового і начальницького складу правоохоронних органів як моральні норми виховання у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1549–1570.
223. Єрмоєнко Е. А. Козацький хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 241–253.
224. Єрмоєнко Е. А. Козацькі бойові звичаї у формуванні української школи єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 112–124.
225. Єрмоєнко Е. А. Козацькі бойові традиції у школах єдиноборств України / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1993. – Ч. 2. – С. 58–61.
226. Єрмоєнко Е. А. Компетентності студентів і курсантів як результат вивчення навчальної дисципліни «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 94–122.
227. Єрмоєнко Е. А. Комплексна психологічна корекція програми тренувань з хортингу працівників правоохоронних структур України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 375–389.
228. Єрмоєнко Е. А. Контроль дихання хортингіста в процесі тренувальної роботи / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 760–777.
229. Єрмоєнко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.
230. Єрмоєнко Е. А. Критерії високої професійної готовності співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 34–46.
231. Єрмоєнко Е. А. Культура здоров'я людини у системі бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 186–203.

232. Єрмоєнко Е. А. Культурологічна спрямованість виховної системи українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 890–909.
233. Єрмоєнко Е. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. Єрмоєнко, 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.
234. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрмоєнко // 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.
235. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
236. Єрмоєнко Е. А. Медико-педагогічний контроль у системі єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 129–141.
237. Єрмоєнко Е. А. Медико-педагогічні показники адаптивних функцій організму хортингістів студентського віку / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 627–641.
238. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні виміри здоров'я спортсменів бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 158–169.
239. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні показники інтенсивності фізичних навантажень хортингістів студентського віку / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 268–282.
240. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
241. Єрмоєнко Е. А. Медитація в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 89–107.
242. Єрмоєнко Е. А. Ментальні та гуманістичні аспекти здоров'я хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 642–653.
243. Єрмоєнко Е. А. Методи вивчення співробітниками правоохоронних органів навичок бойових і спеціальних прийомів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 471–481.
244. Єрмоєнко Е. А. Методи впровадження хортингу в новій українській школі / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 431–444.
245. Єрмоєнко Е. А. Методи спеціалізованої професійно-прикладної психологічної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 253–264.
246. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 7 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.
247. Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
248. Єрмоєнко Е. А. Методика національно-патріотичного виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 207–228.
249. Єрмоєнко Е. А. Методика оздоровлення школярів і студентів у процесі спортивних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 202–213.
250. Єрмоєнко Е. А. Методика організації шкільного гуртка «Хортинг» для старшокласників / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 330–343.
251. Єрмоєнко Е. А. Методика підготовки хортингістів до захисту інтересів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 312–329.

252. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 9 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.
253. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 302–324.
254. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення іспиту на підвищення кваліфікаційного рівня в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 913–932.
255. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення розминки у системі єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДФКІС, 1991. – С. 49–58.
256. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення уроку фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів молодшого і середнього шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 373–387.
257. Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку витривалості у спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 20–33.
258. Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку спритності у спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 34–46.
259. Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку швидкості у спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 4–19.
260. Єрмоєнко Е. А. Методика самовиховання у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 51–68.
261. Єрмоєнко Е. А. Методика самостійного тренування з бойового хортингу та планування обсягу фізичних навантажень / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 453–471.
262. Єрмоєнко Е. А. Методика тренування хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 23–37.
263. Єрмоєнко Е. А. Методика формування психофізичної готовності курсантів правоохоронних спеціальностей засобами бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 36–48.
264. Єрмоєнко Е. А. Методика хортингу для підвищення професійно-фізичної підготовленості співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 250–269.
265. Єрмоєнко Е. А. Методики бойових мистецтв для підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 100–117.
266. Єрмоєнко Е. А. Методичні основи викладання хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 188–206.
267. Єрмоєнко Е. А. Методичні рекомендації щодо проведення уроку фізичної культури з вправами бойового хортингу в загальноосвітній школі / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 388–402.
268. Єрмоєнко Е. А. Методологія підготовки спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 92–115.
269. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
270. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
271. Єрмоєнко Е. А. Моделювання професійної підготовки курсантів у правоохоронних закладах вищої освіти засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 7–24.
272. Єрмоєнко Е. А. Модернізація системи заходів прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей за тренувальними технологіями хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1111–1124.

273. Бабурнич С. А. Моральність хортингіста як форма позитивної суспільної свідомості / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 91–107.
274. Єрмоєнко Е. А. Мотивація спортсмена-єдиноборця для перемоги на змаганнях / Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 53–56.
275. Єрмоєнко Е. А. Мотивація учнів спортивних секцій бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 70–84.
276. Єрмоєнко Е. А. Мотиви фізичної культури хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 529–550.
277. Єрмоєнко Е. А. На шляху бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Наук. думка, 1991. – 42 с.
278. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.
279. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
280. Єрмоєнко Е. А. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА з бойового хортингу для учнів / Е. А. Єрмоєнко // ЄРМОЄНКО Едуард Анатолійович–професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки. – навч. прог.
281. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.
282. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.
283. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.
284. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.
285. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.
286. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.
287. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з «Хортингу» для закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.
288. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.
289. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.
290. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

291. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.
292. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.
293. Єрмоєнко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.
294. Єрмоєнко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрмоєнко // 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.
295. Єрмоєнко Е. А. Навчання здоровому способу життя юних хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1368–1386.
296. Єрмоєнко Е. А. Навчання учнів молодших і середніх класів елементам хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 173–188.
297. Єрмоєнко Е. А. Напрями діяльності клубів бойових мистецтв з військово-патріотичного виховання школярів / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 125–143.
298. Єрмоєнко Е. А. Наукове дослідження морфофункціональних показників здоров'я хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 283–294.
299. Єрмоєнко Е. А. Наукове дослідження показників вищої нервової діяльності студентів-хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 388–399.
300. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // 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.
301. Єрмоєнко Е. А. Національний вид спорту України хортинг як провідник бойової культури українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 43–58.
302. Єрмоєнко Е. А. Національні бойові традиції українського народу в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 4–20.
303. Єрмоєнко Е. А. Національно-патріотична складова всебічного виховання школярів і студентів у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 293–303.
304. Єрмоєнко Е. А. Національно-патріотичне виховання хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 153–164.
305. Єрмоєнко Е. А. Національно-патріотичне виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 640–655.
306. Єрмоєнко Е. А. Нейрофізіологічні і нейропсихологічні механізми саморегуляції хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 281–300.
307. Єрмоєнко Е. А. Необхідна оборона і крайня необхідність застосування службово-прикладних прийомів хортингу в екстремальних умовах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 228–246.
308. Єрмоєнко Е. А. Необхідна самооборона спортсмена хортингу та її правові основи / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 112–131.
309. Єрмоєнко Е. А. Необхідність застосування прийомів єдиноборств співробітниками силових структур / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дн. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 55–64.
310. Єрмоєнко Е. А. Оздоровча методика здоров'язберігання у системі тренувальної діяльності з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 794–814.

311. Єрмоєнко Е. А. Оздоровча рухова діяльність хортингістів різного віку / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 505–521.
312. Єрмоєнко Е. А. Оздоровчий вплив фізичних навантажень хортингу на розвиток рухового досвіду людини / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 172–186.
313. Єрмоєнко Е. А. Оздоровчий напрям в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 139–155.
314. Єрмоєнко Е. А. Оздоровчі властивості фізичних вправ хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 619–639.
315. Єрмоєнко Е. А. Оптимізація навчально-тренувального процесу висококваліфікованих хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 551–560.
316. Єрмоєнко Е. А. Оптимізація підготовки спортсмена-єдиноборця високої кваліфікації / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 37–46.
317. Єрмоєнко Е. А. Органи внутрішніх справ у впровадженні хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 336–348.
318. Єрмоєнко Е. А. Організація аутогенного тренування хортингістів у процесі спортивної діяльності / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1125–1144.
319. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 10 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.
320. Єрмоєнко Е. А. Організація і проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 11 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.
321. Єрмоєнко Е. А. Організація позааудиторних занять з хортингу для студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 362–379.
322. Єрмоєнко Е. А. Організація процесу самостійних тренувань хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1027–1044.
323. Єрмоєнко Е. А. Організація спортивної секції єдиноборств для студентів / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 145–163.
324. Єрмоєнко Е. А. Освоєння бойової системи самозахисту і виживання при підготовці хортингістів до військової служби / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 49–64.
325. Єрмоєнко Е. А. Освоєння захватної техніки хортингу в процесі навчально-тренувальних занять / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1223–1244.
326. Єрмоєнко Е. А. Освоєння методів силового затримання злочинців прийомами хортингу за програмою підготовки курсантів та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 400–418.
327. Єрмоєнко Е. А. Освоєння спеціальних професійних компетентностей співробітниками правоохоронних органів у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 25–42.
328. Єрмоєнко Е. А. Освоєння техніки бічного удару рукою за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1270–1281.
329. Єрмоєнко Е. А. Основи вдосконалення фізичних якостей у співробітників правоохоронних структур за методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 343–360.
330. Єрмоєнко Е. А. Основи викладання елементів хортингу для школярів на уроці фізичної культури / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 236–250.
331. Єрмоєнко Е. А. Основи військово-патріотичного виховання спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 656–677.

332. Єрмоєнко Е. А. Основи військово-шефського кураторства шкільного спортивного клубу хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 778–793.
333. Єрмоєнко Е. А. Основи гармонійного розвитку юнаків і дівчат засобами спортивних єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 50–69.
334. Єрмоєнко Е. А. Основи дозування фізичних навантажень на тренуваннях хортингістів студентського віку / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 504–516.
335. Єрмоєнко Е. А. Основи здорового способу життя спортсменів хортингу шкільного та студентського віку / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 139–154.
336. Єрмоєнко Е. А. Основи планування та оптимізації тренувального режиму хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1203–1222.
337. Єрмоєнко Е. А. Основи психологічної підготовки хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1245–1263.
338. Єрмоєнко Е. А. Основи профілактики травмування в процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 386–400.
339. Єрмоєнко Е. А. Основи самозахисту співробітника правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 30–42.
340. Єрмоєнко Е. А. Основи спортивної підготовки хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 68–82.
341. Єрмоєнко Е. А. Основи теорії і методики хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К.: Паливода А. В., 2014. – 193 с.
342. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 182–193.
343. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 290–308.
344. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 140–152.
345. Єрмоєнко Е. А. Основні етапи контролю за ступенем функціональної підготовленості курсантів правоохоронних спеціальностей у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 478–495.
346. Єрмоєнко Е. А. Основні методи забезпечення необхідної самооборони в екстремальних життєвих ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 215–232.
347. Єрмоєнко Е. Основні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
348. Єрмоєнко Е. А. Особистісні цінності хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 517–528.
349. Єрмоєнко Е. А. Особливості викладання хортингу для дітей 5 років / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 259–273.
350. Єрмоєнко Е. А. Особливості навчання і тренування спортсменів-єдиноборців на різних етапах підготовки / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 137–151.
351. Єрмоєнко Е. А. Особливості планування розвитку бойового мистецтва в Україні / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 54–66.
352. Єрмоєнко Е. А. Особливості розвитку швидкісних здібностей у спортсменів бойового хортингу на основі виконання раціональних прийомів і рухових завдань / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1111–1124.
353. Єрмоєнко Е. А. Оцінка результатів тестування учнів бойового хортингу для визначення рівня спортивних здібностей / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 554–567.
354. Єрмоєнко Е. А. Патріот України як результат виховання в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 229–242.

355. Єрмоєнко Е. А. Педагогічна майстерність тренера з єдиноборств в організації військово-прикладної підготовки учнів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 52–72.
356. Єрмоєнко Е. А. Педагогічні принципи формування професійно-прикладних здібностей курсантів і співробітників державних правоохоронних структур у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 206–219.
357. Єрмоєнко Е. А. Перспективи розвитку українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 201–213.
358. Єрмоєнко Е. А. Підвищення рівня професійної підготовленості працівників правоохоронних органів за спеціально-прикладними методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1013–1026.
359. Єрмоєнко Е. А. Підготовка судді з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 528–539.
360. Єрмоєнко Е. А. Планування двобою в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1992. – С. 11–18.
361. Єрмоєнко Е. А. Планування тренувальних навантажень співробітників поліції у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 383–402.
362. Єрмоєнко Е. А. Поетапна конкретизація процесу виховання юних хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 310–329.
363. Єрмоєнко Е. А. Позитивний світогляд хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 476–496.
364. Єрмоєнко Е. А. Показники раціонального обсягу тренувальної рухової активності хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1331–1348.
365. Єрмоєнко Е. А. Показники фізичної підготовленості та психічного здоров'я студентів-хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 347–361.
366. Єрмоєнко Е. А. Поняття базової техніки хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 47–61.
367. Єрмоєнко Е. А. Поняття спортивної дисципліни та етикету хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 114–132.
368. Єрмоєнко Е. А. Посилення ролі військово-патріотичного виховання в навчально-виховному процесі учнів бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 204–228.
369. Єрмоєнко Е. А. Потенціал хортингу як засобу громадянського та військово-патріотичного виховання молодого покоління / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1264–1288.
370. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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.
371. Єрмоєнко Е. А. Початкова військова підготовка юнаків у клубах бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 17–38.
372. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.
373. Єрмоєнко Е. А. Прадавні бойові мистецтва та єдиноборства українців / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1997. – С. 123–137.
374. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.
375. Єрмоєнко Е. А. Прикладна психологічна підготовка курсантів правоохоронних спеціальностей засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 268–280.
376. Єрмоєнко Е. А. Прикладне призначення українських національних бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 32–48.
377. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.

378. Єрмоєнко Е. А. Принципи та педагогічні умови ефективності фізичного виховання студентської і курсантської молоді у процесі спортивних тренувань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 422–432.
379. Єрмоєнко Е. А. Пріоритетні напрями національно-патріотичного виховання особистості в системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1321–1336.
380. Єрмоєнко Е. А. Проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 8 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.
381. Єрмоєнко Е. А. Програма бойового хортингу для укріплення здоров'я людини / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 9–21.
382. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал для занять хортингом дітей 10–11 років / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 272–289.
383. Єрмоєнко Е. А. Професійна відповідність тренера з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 143–161.
384. Єрмоєнко Е. А. Професійна підготовка правоохоронних кадрів офіцерського складу за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1473–1488.
385. Єрмоєнко Е. А. Професійна підготовка співробітників правоохоронних органів за методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 36–49.
386. Єрмоєнко Е. А. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів і співробітників правоохоронних органів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 343–353.
387. Єрмоєнко Е. А. Професійно-прикладна фізична підготовка та спортивне вдосконалення курсантів правоохоронних спеціальностей засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 578–594.
388. Єрмоєнко Е. А. Профілактика травмувань під час занять бойовими мистецтвами / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 105–118.
389. Єрмоєнко Е. А. Психічні складові застосування співробітниками силових органів бойових прийомів хортингу в процесі виконання службових повноважень / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 282–292.
390. Єрмоєнко Е. А. Психологічна підготовка в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1992. – С. 110–117.
391. Єрмоєнко Е. А. Психологічне забезпечення спортивних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 203–219.
392. Єрмоєнко Е. А. Психологічні та правові аспекти самозахисту особистості за методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1071–1089.
393. Єрмоєнко Е. А. Психологія рухового досвіду хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 318–335.
394. Єрмоєнко Е. А. Психолого-педагогічні основи виховання вольових якостей співробітників правоохоронних структур засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 150–168.
395. Єрмоєнко Е. А. Психолого-педагогічні умови виховання фізичної культури студентів у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 330–346.
396. Єрмоєнко Е. А. Психомоторика хортингу вищих досягнень / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 38–48.

397. Єрмоєнко Е. А. Раціональна рухова активність хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 123–139.
398. П'ятіков С. В. Реалізація комплексної програми заходів національно-патріотичного виховання хортингістів / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 270–281.
399. Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Сучасне дошкільня: 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.
400. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми розвитку українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 4–21.
401. Єрмоєнко Е. А. Реалізація цінностей хортингу різними групами населення України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 426–442.
402. Єрмоєнко Е. А. Регуляція психофізіологічних станів спортсмена в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 161–171.
403. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.
404. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 23 с.
405. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
406. Єрмоєнко Е. А. Розвиток вольового самоствердження та професійно-психологічний гарт співробітників правоохоронних органів спеціалізованими засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1600–1616.
407. Єрмоєнко Е. А. Розвиток психомоторних здібностей у хортингістів високої кваліфікації / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 15–27.
408. Єрмоєнко Е. А. Розвиток фізичних якостей хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 203–223.
409. Єрмоєнко Е. А. Роль занять бойовим хортингом у підвищенні професійної майстерності співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 39–50.
410. Єрмоєнко Е. А. Рукопашна сутичка у змагальній програмі спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 949–964.
411. Єрмоєнко Е. А. Рукопашний бій у десантних військах / Е. А. Єрмоєнко. – К. : АТ «Інтеграл», 1994. – 75 с.
412. Єрмоєнко Е. А. Руховий режим спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 26–46.
413. Єрмоєнко Е. А. Самозахист людини та умови правомірності застосування бойових прийомів єдиноборства / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 172–190.
414. Єрмоєнко Е. А. Самоконтроль адаптивних функцій організму спортсмена в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 136–150.
415. Єрмоєнко Е. А. Самоконтроль за навантаженнями під час занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 397–412.
416. Єрмоєнко Е. А. Самопідготовка в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 108–125.
417. Єрмоєнко Е. А. Сила українського бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – Хмельницький : Поділля, 1995. – 37 с.
418. Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко //

- Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
419. Єрмоєнко Е. А. Символіка хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 237–246.
420. Єрмоєнко Е. А. Система підготовки курсантів і слухачів освітніх закладів правоохоронних органів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 21–36.
421. Єрмоєнко Е. А. Система підготовки спортсменів у бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДФКіС, 1999. – С. 18–32.
422. Єрмоєнко Е. А. Система прийомів хортингу для самозахисту особистості / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 237–249.
423. Єрмоєнко Е. А. Система проведення занять і зміст фізичних вправ хортингу для працівників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 304–321.
424. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання особистості в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДФКіС, 1998. – С. 96–116.
425. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
426. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 230–244.
427. Єрмоєнко Е. А. Систематизація професійних вольових якостей працівників правоохоронних структур України, які займаються хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 189–205.
428. Єрмоєнко Е. А. Систематизація рухового досвіду хортингістів у процесі тренувальної та змагальної діяльності / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 742–759.
429. Єрмоєнко Е. А. Системний контроль дозування фізичного навантаження хортингістів у процесі занять / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 361–374.
430. Єрмоєнко Е. А. Системні показники оцінювання професійно-прикладної підготовленості співробітників правоохоронних органів за методикою хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 496–506.
431. Єрмоєнко Е. А. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 220–236.
432. Єрмоєнко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. II 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.
433. Єрмоєнко Е. А. Складові особистого прикладу тренера з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1145–1165.
434. Єрмоєнко Е. А. Складові фізичної культури хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 260–278.
435. Єрмоєнко Е. А. Службово-бойова підготовка співробітників правоохоронних органів України засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 37–50.
436. Єрмоєнко Е. А. Спеціалізовані сприйняття і саморегуляція психічних станів спортсмена хортингу високої кваліфікації / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 85–95.
437. Єрмоєнко Е. А. Спеціальна діяльність співробітників державних і приватних силових структур в екстремальних та надзвичайних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 233–252.
438. Єрмоєнко Е. А. Спеціальна методика розтяжки для кваліфікованих спортсменів-единоборців / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДФКіС, 1991. – С. 85–98.
439. Єрмоєнко Е. А. Спортивна складова хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 170–185.

440. Єрмоєнко Е. А. Спортивна термінологія в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 174–189.
441. Єрмоєнко Е. А. Спортивний напрям українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 184–193.
442. Єрмоєнко Е. А. Спортивно-оздоровчі та виховні технології хортингу для дітей і юнацтва / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 654–673.
443. Єрмоєнко Е. А. Спортивно-прикладне призначення хортингу як національного бойового мистецтва України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 980–996.
444. Єрмоєнко Е. А. Становлення особистості в системі бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 79–94.
445. Єрмоєнко Е. А. Становлення психічних процесів хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1060–1070.
446. Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
447. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
448. Єрмоєнко Е. А. Стисла характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді від 5-ти до 21-го року [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40760>.
449. Єрмоєнко Е. А. Стратегія спортсмена-єдиноборця високої кваліфікації / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1992. – С. 78–85.
450. Єрмоєнко Е. А. Структура вольової підготовки спортсмена в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 185–203.
451. Єрмоєнко Е. А. Структура і зміст фізичних вправ хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 517–527.
452. Єрмоєнко Е. А. Структура фізичного виховання школярів і студентів на тренуваннях з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 279–297.
453. Єрмоєнко Е. А. Сутнісний зміст і форми військово-патріотичного виховання хортингістів дитячо-юнацького віку / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 859–876.
454. Єрмоєнко Е. А. Сутність духовно-виховного призначення українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 910–932.
455. Єрмоєнко Е. А. Сутність поняття фізичної культури спортсмена у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 301–317.
456. Єрмоєнко Е. А. Тактика проведення рукопашного двобою з супротивником в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1991. – С. 123–135.
457. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні принципи фізичного виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 456–477.
458. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; 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.
459. Єрмоєнко Е. А. Техніка бічного удару рукою в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 175–187.
460. Єрмоєнко Е. А. Техніка захватів у системі єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 155–175.
461. Єрмоєнко Е. А. Техніко-тактична підготовка хортингіста у програмі освоєння прийомів самозахисту / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 443–455.
462. Єрмоєнко Е. А. Технічний арсенал прийомів програми бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ.

- конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1165–1183.
463. Єрмоєнко Е. А. Технічний арсенал та основні аспекти бойового хортингу як професійно-прикладного виду єдиноборства / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 866–880.
464. Єрмоєнко Е. А. Технічні особливості професійного затримання злочинців та застосування бойових прийомів хортингу співробітниками поліції / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 542–560.
465. Єрмоєнко Е. А. Технології функціональної та професійно-прикладної підготовки курсантської молоді до служби у підрозділах силових структур за тренувальними методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 997–1012.
466. Єрмоєнко Е. А. Традиції українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 186–202.
467. Єрмоєнко Е. А. Традиційна бойова культура українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 88–101.
468. Єрмоєнко Е. А. Тренування в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 15–36.
469. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
470. Єрмоєнко Е. А. Тренування правильного дихання для проведення двобоїв у бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 140–157.
471. Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
472. Єрмоєнко Е. А. Удари руками в арсеналі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1211–1224.
473. Єрмоєнко Е. А. Ударна техніка руками в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 110–124.
474. Єрмоєнко Е. А. Узагальнення духовно-філософського компоненту виховної системи хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 933–949.
475. Єрмоєнко Е. А. Українська діаспора у сприятті розвитку хортингу як національної бойової культури / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 445–472.
476. Єрмоєнко Е. А. Український військово-бойовий звичай проведення рукопашних сутичок як традиційне підґрунтя системи бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 598–612.
477. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг у генетичному коді народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 262–277.
478. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг як виховна система особистості / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 53–69.
479. Єрмоєнко Е. А. Українські бойові мистецтва як явище традиційного оборонного звичаю / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 39–58.
480. Єрмоєнко Е. А. Українському воїну-спортсмену / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання і спорт. – Львів, 1995. – С. 16–22.
481. Єрмоєнко Е. А. Укріплення здоров'я дітей у процесі занять бойовими мистецтвами / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 170–189.
482. Єрмоєнко Е. А. Умови застосування бойових прийомів хортингу співробітниками правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 354–364.
483. Єрмоєнко Е. А. Умови підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів хортингу різних вікових груп / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 218–235.

484. Єрмоєнко Е. А. Уникнення травмонебезпечної поведінки та методи профілактики травм у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 503–516.
485. Єрмоєнко Е. А. Управління навчально-тренувальним процесом висококваліфікованих хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 561–571.
486. Єрмоєнко Е. А. Управління навчально-тренувальним процесом у спортивних єдиноборствах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 123–132.
487. Єрмоєнко Е. А. Фактори позитивного впливу хортингу на організм учнів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 401–411.
488. Єрмоєнко Е. А. Філософія воина и взгляд на смысл жизни / Е. А. Єрмоєнко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 78–88.
489. Єрмоєнко Е. А. Фізична активність і оздоровче тренування з бойового хортингу для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 343–356.
490. Єрмоєнко Е. А. Фізична культура спортсмена-єдиноборця / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 165–185.
491. Єрмоєнко Е. А. Фізична культура та здоровий спосіб життя студентів у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 22–37.
492. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка студентської і курсантської молоді засобами спортивних єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 163–173.
493. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка учнів старших класів до військової служби на гурткових заняттях з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 445–459.
494. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 208–229.
495. Єрмоєнко Е. А. Фізична працездатність хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 243–259.
496. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання студентів і курсантів у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 177–187.
497. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 413–425.
498. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 224–237.
499. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання школяра / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Вид-во «Дніпро», 1996. – 112 с.
500. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання школярів у процесі гурткових занять бойовим мистецтвом / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 130–139.
501. Єрмоєнко Е. А. Фізичне здоров'я особистості як результат занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 186–202.
502. Єрмоєнко Е. А. Фізичне навантаження юних спортсменів хортингу старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 203–217.
503. Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 65–74.
504. Єрмоєнко Е. А. Фізичний розвиток студента / Е. А. Єрмоєнко. – К. : МАУП, 1996. – 84 с.
505. Єрмоєнко Е. А. Фізіологічне значення рухової активності хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 539–558.
506. Єрмоєнко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки працівників правоохоронних структур за програмою хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 266–285.

507. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
508. Єрмоєнко Е. А. Філософія виховання відданого українського воїна у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 586–612.
509. Єрмоєнко Е. А. Філософія українського хортингу як національного виду спорту / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 214–240.
510. Єрмоєнко Е. А. Філософія шляху бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 95–111.
511. Єрмоєнко Е. А. Філософське розуміння сучасного руху українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 74–91.
512. Єрмоєнко Е. А. Філософсько-духовне становлення особистості в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 183–199.
513. Єрмоєнко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрмоєнко // *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.
514. Єрмоєнко Е. А. Формування бойової готовності співробітників правоохоронних органів засобами єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 114–132.
515. Єрмоєнко Е. А. Формування бойової готовності та психологічне забезпечення успішної діяльності спортсмена-єдиноборця / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДПФКіС, 1999. – С. 56–72.
516. Єрмоєнко Е. А. Формування емоційної стійкості співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовими мистецтвами / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 173–189.
517. Єрмоєнко Е. А. Формування індивідуального спортивного стилю хортингіста психотерапевтичними засобами впливу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 28–38.
518. Єрмоєнко Е. А. Формування позитивного ставлення хортингістів учнівського та студентського віку до свого фізіологічного і психічного стану / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 157–171.
519. Єрмоєнко Е. А. Формування прикладних рухових здібностей у спортсмена-єдиноборця / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 112–128.
520. Єрмоєнко Е. А. Формування рухових умінь і навичок спортсменів бойового хортингу за методичними принципами фізичного виховання / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1081–1094.
521. Єрмоєнко Е. А. Формування стійкості хортингістів до екстремальних ситуацій / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 39–52.
522. Єрмоєнко Е. А. Формування фізичної і психологічної готовності працівників правоохоронних органів до успішного виконання оперативно-службових завдань за методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 493–502.
523. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
524. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрмоєнко // 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.
525. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя і фізичної культури учнівської та студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. Єрмоєнко // Вступ. Закон України «Про освіту».

526. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; 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.
527. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.
528. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
529. Єрмоєнко Е. А. Функціональна підготовка курсантів правоохоронних спеціальностей засобами хортингу і контроль у процесі тренувальних занять / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 540–556.
530. Єрмоєнко Е. А. Функціональні резерви хортингістів шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 155–172.
531. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
532. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.
533. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.
534. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
535. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
536. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
537. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойова культура України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 264–279.
538. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойовий звичай України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 190–207.
539. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
540. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – система виховання школярів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 403–417.
541. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна гордість України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 168–183.
542. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна честь українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 184–195.
543. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – традиційний бойовий звичай українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 280–292.
544. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для гармонійного розвитку дітей / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 451–470.
545. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для оздоровлення людей / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 5–18.
546. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для силових структур як спеціалізований армійський військово-прикладний розділ рукопашної підготовки / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 136–149.

547. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і біологічний потенціал спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 68–88.
548. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і здоровий спосіб життя / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 5–25.
549. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і мотивація учнів до спортивних занять / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 59–74.
550. Єрмоєнко Е. А. Хортинг на уроках фізичної культури в системі загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 189–204.
551. Єрмоєнко Е. А. Хортинг на уроці фізичної культури в школі / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 251–266.
552. Єрмоєнко Е. А. Хортинг та оцінка перспективності спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 75–101.
553. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у виховних технологіях нової української школи / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 314–327.
554. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у забезпеченні здорового життя людини / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 70–87.
555. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у комплексній програмі спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 557–567.
556. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у комплексній системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних напрямів освіти / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 525–541.
557. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у комплексній системі формування етичних орієнтирів і службового обов'язку співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 91–115.
558. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у комплексній системі функціональної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 20–35.
559. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у навчальній програмі професійно-прикладної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 75–90.
560. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у підготовці співробітників правоохоронних органів до силового припинення протиправних дій / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 441–450.
561. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у програмі гурткової роботи вчителя середньої школи / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 301–313.
562. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у програмі психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 153–165.
563. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у програмі фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 220–231.
564. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у розділі підготовки працівників силових структур до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 132–152.
565. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі національно-патріотичного виховання юного українця / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 293–310.
566. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі професійно-прикладної підготовки офіцерського складу правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 133–149.
567. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі формування професійної готовності співробітників органів внутрішніх справ України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 108–121.

568. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у стратегії оздоровлення української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 53–69.
569. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні позитивних моральних якостей співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 215–239.
570. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як воїнський шлях / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 950–964.
571. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // 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.
572. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // 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.
573. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб підготовки молоді до військової служби / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 96–111.
574. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб прикладної підготовки співробітників органів внутрішніх справ України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 613–627.
575. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб професійно-психологічної самосвідомості співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 150–167.
576. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб формування готовності до захисту України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 246–263.
577. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як оборонний звичай української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 257–270.
578. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як оздоровча система / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 255–265.
579. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як провідник бойової культури української нації / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 59–70.
580. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як прогресивний засіб становлення і розвитку особистості / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 595–612.
581. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як середовище виховання відданого патріота України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 419–432.
582. Єрмоєнко Е. А. Цілеспрямованість спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 144–156.
583. Єрмоєнко Е. А. Цілісність процесу військово-патріотичного виховання молоді в українських клубах єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 67–83.
584. Єрмоєнко Е. А. Цілісність традиції бойового хортингу як спортивного єдиноборства України / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 881–896.
585. Єрмоєнко Е. А. Цільова спрямованість педагогічних програм українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 53–69.
586. Єрмоєнко Е. А. Ціннісний потенціал бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 109–127.
587. Єрмоєнко Е. А. Цінності спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 19–37.
588. Єрмоєнко Е. А. Цінності хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 165–176.
589. Єрмоєнко Е. А. Чинники загальнокультурного розвитку хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 214–228.

590. Єрмоєнко Е. А. Шлях українського воїна в національних бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 200–214.
591. Єрмоєнко Е. А. Шляхи вирішення завдань військово-спортивної підготовки юного хортингіста / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 965–979.
592. Єрмоєнко Е. А. Шляхи педагогічної роботи з організації заходів військово-патріотичного виховання хортингістів шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 705–726.
593. Єрмоєнко Е. А. Шляхи реалізації функцій військово-патріотичного виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1349–1367.
594. Єрмоєнко Е. А. Якості спортивного судді у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 412–422.
595. Жадан О. М. Параметри рухової діяльності старших дошкільнят та школярів молодших класів за програмою хортингу / О. М. Жадан, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 132–145.
596. Жданов В. А. Мотивація учнівської молоді для занять бойовими мистецтвами / В. А. Жданов, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 30–33.
597. Здібний В. М. Освоєння прийомів самозахисту у процесі занять бойовими мистецтвами / В. М. Здібний, Е. А. Єрмоєнко, Д. С. Коротчук // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 26–38.
598. Зейналов О. А. Регламент проведення сутичок та дії спортивних суддів на змаганнях з бойового хортингу / О. А. Зейналов, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 965–982.
599. Зуб Р. В. Використання дихальних вправ у ранковій гімнастиці юних спортсменів бойового хортингу / Р. В. Зуб, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 312–326.
600. Зуб Р. В. Періодичність і гетерохронність у розвитку фізичних здібностей хортингістів / Р. В. Зуб, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 64–73.
601. Зубалій М. Д. Особливості викладання елементів хортингу на уроці фізичної культури для учнів молодших і середніх класів / М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 163–177.
602. Зубалій Н. П., Зубалій М. Д., Єрмоєнко Е. А., Єрмоєнко В. Е. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу. Теорія і методика хортингу: зб.наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 122–129.
603. Зурабов І. Ш. Спрямованість рухових завдань спортсмена-єдиноборця / І. Ш. Зурабов, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 165–181.
604. Зябрев В. В. Планування самостійних тренувальних занять з бойового хортингу вихованця спортивної секції / В. В. Зябрев, Е. А. Єрмоєнко, Р. В. Зуб // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1414–1426.
605. Іванченко А. А. Основи всебічної підготовки хортингіста до змагальної діяльності / А. А. Іванченко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 64–77.
606. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
607. Івашковський В. В. Хортинг як навчально-наукова дисципліна / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 154–169.

608. Іващенко В. П. Філософське ставлення до самовиховання людини в бойовому мистецтві / В. П. Іващенко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 78–81.
609. Ільницький І. Р. Медичне спостереження за учасниками змагань з хортингу / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 349–371.
610. Ільницький І. Р. Основи профілактики стоматологічних захворювань хортингістів / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 484–503.
611. Ільницький І. Р. Розвивальне і здоров'язберігальне середовище тренувальної системи бойового хортингу / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 436–452.
612. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
613. Карасевич С. А. Вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей спортсмена бойового хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 51–69.
614. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
615. Карасевич С. А. Спортивна культура і самовиховання хортингіста / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 5–22.
616. Кацнельсон І. Є. Проведення туристичного походу як засобу військово-спортивної підготовки єдиноборців / І. Є. Кацнельсон, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 43–52.
617. Кіблицький Р. В. Медичне обслуговування змагань з хортингу / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 232–254.
618. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.
619. Кіблицький Р. В. Основні аспекти функціональної підготовленості організму спортсменів бойового хортингу до виконання фізичних навантажень / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 181–199.
620. Кіблицький Р. В. Профілактика захворювань зубощелепного апарату курсантів та співробітників правоохоронних органів у процесі занять хортингом / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, І. М. Самоха // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 254–267.
621. Кліпов Ю. О. Науково-практичні основи бойового хортингу як засобу фізичної культури / Ю. О. Кліпов, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 851–865.
622. Колонтай В. Є. Психодіагностика в системі хортингу / В. Є. Колонтай, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 240–256.
623. Кононко В. Р. Здоровий спосіб життя спортсменів у бойовому мистецтві / В. Р. Кононко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 10–13.
624. Кривенко В. П. Впровадження оздоровчої дихальної гімнастики для юних спортсменів бойового хортингу / В. П. Кривенко, Е. А. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 293–311.

625. Кривенко В. П. Методика вивчення пересувань спортсмена хортингу / В. П. Кривенко, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятиков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 94–109.
626. Кукушкін К. М. Засоби формування готовності до військової служби старшокласників у процесі тренувальних занять хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 727–741.
627. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.
628. Кукушкін К. М. Ціннісне ставлення учнів бойового хортингу до спортивної підготовки та здоров'я / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 22–38.
629. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
630. Куцкір М. С. Філософські орієнтири виховання в учнів системи бойовому хортингу відданого служіння українському народові / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 708–723.
631. Лисенко І. П. Формування вольових рис характеру юного спортсмена засобами бойового мистецтва / І. П. Лисенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 45–48.
632. Листопад В. С. Військово-патріотичне виховання у спортивних єдиноборствах / В. С. Листопад, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 53–70.
633. Литвинов С. А. Загальнокультурний, специфічний та особистісний рівні функціонування цінностей у навчально-тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу / С. А. Литвинов, Е. А. Єрмоєнко, Р. В. Зуб // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1398–1413.
634. Лісанов С. С. Застосування ефективних методів розвитку силових здібностей людини у тренувальному процесі з бойового хортингу / С. С. Лісанов, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1095–1110.
635. Лохманов С. С. Захвати в єдиноборствах / С. С. Лохманов, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 60–77.
636. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
637. Марич Р. Я. Пересування спортсмена бойового хортингу під час проведення змагальної сутички / Р. Я. Марич, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1196–1210.
638. Мартиненко М. Д. Психологічні настанови спеціалізації бойового мистецтва / М. Д. Мартиненко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 70–73.
639. Мастерук Д. Л. Поняття базової техніки бойового мистецтва / Д. Л. Мастерук, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 62–65.
640. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидко-силових здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятиков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.

641. Митрофанов О. С. Методика складання особистого плану самостійних занять бойовим хортингом / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 472–492.
642. Мірчев Д. В. Ментальні аспекти формування національно-патріотичної свідомості школярів і студентів у процесі спортивних занять хортингом / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, Є. М. Сокол // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1310–1330.
643. Мірчев Д. В. Реалізація навчальних завдань спортсменів хортингу / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.
644. Мірчев Д. В. Система декларованих принципів виховання особистості у процесі навчально-тренувальних занять бойовим хортингом / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Зуб // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 754–769.
645. Міщенко Т. В. Розділ змагань «Форма» як вид змагальної програми спортсменів бойового хортингу / Т. В. Міщенко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1045–1060.
646. Нетребко О. В. Режим раціонального харчування спортсмена-диноборця / О. В. Нетребко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 38–41.
647. Одарич П. А. Залучення школярів до здорового способу життя засобами бойового мистецтва / П. А. Одарич, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 50–53.
648. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.
649. Одновол С. О. Розвиток координації у спортсменів бойового хортингу шляхом ускладнення рухових завдань / С. О. Одновол, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1138–1150.
650. Ойслендер В. А. Підвищення функціональних можливостей спортсмена в бойових мистецтвах / В. А. Ойслендер, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 37–49.
651. Пальоха О. І. Всебічне виховання школярів засобами хортингу / О. І. Пальоха, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 286–300.
652. Пашенко П. Л. Система підготовки курсантів до служби в силових структурах держави / П. Л. Пашенко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 19–33.
653. Пеньков Ю. М. Застосування методів навантажувального тестування для визначення рівня фізичної працездатності спортсменів бойового хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 539–553.
654. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.
655. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
656. Плиска В. І. Фізичні навантаження в системі бойових мистецтв / В. І. Плиска, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 39–51.

657. Поливняний С. А. Основні параметри самоконтролю у процесі фізичних тренувань в системі хортингу / С. А. Поливняний, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 47–63.
658. Полторацький С. С. Методика військово-патріотичного виховання хортингістів / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 229–245.
659. Попович Ю. Ю. Обов'язки членів суддівської колегії на спортивному змаганні з бойового хортингу / Ю. Ю. Попович, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 933–948.
660. Похілов В. О. Змістовні характеристики складових здорового способу життя учнівської та студентської молоді в системі бойового хортингу / В. О. Похілов, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1238–1251.
661. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
662. П'ятіков С. В. Матеріал для самостійних практичних занять хортингом / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрмоєнко, М. Г. Вознюк // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 205–227.
663. П'ятіков С. В. Методи організації тренування в бойовому хортингу у взаємопов'язаній діяльності тренера і учня / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрмоєнко, М. Г. Вознюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 273–292.
664. П'ятіков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.
665. Рачко В. І. Бойові мистецтва як засіб підготовки до військової служби / В. І. Рачко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 95–110.
666. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 47–67.
667. Рибалко В. Б. Цілеспрямований вплив на фізичний і морально-емоційний розвиток людини тренувальними засобами бойового хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 824–837.
668. Роханський В. М. Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками / В. М. Роханський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 125–138.
669. Самоха Д. М. Застосування комплексів дихальних вправ у тренувальному процесі хортингістів / Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Шевчук // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 2. – Ч. 2. – С. 578–594.
670. Самоха Д. М. Зміст програми самостійних тренувань з хортингу / Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 70–83.
671. Самоха Д. М. Механізми функціональної діяльності систем організму спортсменів бойового хортингу в процесі тренування / Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 220–238.
672. Самоха Д. М. Хортинг як провідна система виховання моральних цінностей особистості / Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 390–402.
673. Самоха І. М. Етапи підготовки учнів у системі хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 69–84.

674. Самоха І. М. Родинно-виховний вплив сімейного середовища на спортивні успіхи школяра в бойовому хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Кіблицький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 109–124.
675. Саченко М. В. Хортинг як чинник виховання основних вольових якостей спортсменів / М. В. Саченко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 166–185.
676. Семигал О. М. Користь людському організму від фізичних вправ бойового хортингу / О. М. Семигал, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 787–804.
677. Семигал О. М. Оцінка фізичного стану та нормування навантаження спортсменів хортингу / О. М. Семигал, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 186–202.
678. Сікан В. Ю. Біолого-генетичні та психолого-соціальні резерви здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 770–786.
679. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
680. Сокол Є. М. Бойовий хортинг як ефективний засіб фізичної та психічної реабілітації людини / Є. М. Сокол, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Кіблицький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 580–597.
681. Сокол Є. М. Вивчення стійок спортсменами хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 82–93.
682. Сокол Є. М. Впровадження оздоровчих тренувань з хортингу в закладах позашкільної освіти / Є. М. Сокол, Е. А. Єрьоменко, М. Г. Вознюк // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 187–201.
683. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
684. Степанюк А. В. Режими помірних фізичних навантажень для учнів з ослабленим здоров'ям у процесі гурткових занять з бойового хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, С. Р. Демчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 507–524.
685. Столітник Г. В. Дидактичні принципи навчання і тренування в бойовому мистецтві / Г. В. Столітник, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 61–64.
686. 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.
687. Телли С. П. Популяризація бойових мистецтв / С. П. Телли, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 177–190.
688. Суліма І. В. Формування світоглядної культури і національно-патріотичне виховання юних спортсменів бойового хортингу / І. В. Суліма, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1301–1320.
689. Терен А. А. Атестація на підвищення ступеня з бойового хортингу як тестування підготовленості спортсменів / А. А. Терен, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 897–912.

690. Терен А. А. Методика вивчення і застосування ефективної техніки боротьби / А. А. Терен, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 96–110.
691. Тодорук С. І. Виховна система хортингу на захисті інтересів України / С. І. Тодорук, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 5–18.
692. Трошин І. Л. Військово-спортивна підготовка школярів, які займаються бойовими мистецтвами / І. Л. Трошин, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 138–154.
693. Удовенко В. Р. Організація діяльності дітей у спортивній секції з бойового мистецтва / В. Р. Удовенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 5–8.
694. Удовицький О. І. Складові раціонально організованого способу життєдіяльності і тренування студентів у системі бойового хортингу / О. І. Удовицький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1370–1383.
695. Удовицький О. І. Хортинг як засіб фізичної підготовки школярів старших класів до військової служби / О. І. Удовицький, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 6–20.
696. Ульяненко В. І. Викладання національного виду спорту хортингу на уроках фізичної культури в школі / В. І. Ульяненко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 178–192.
697. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 150–159.
698. Хоменко К. М. Виховання фізичної культури студентів засобами спортивних єдиноборств / К. М. Хоменко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 80–90.
699. Цимбал В. О. Бойове мистецтво українців як продукт історичних умов розвитку суспільства / В. О. Цимбал, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 13–16.
700. Черненко В. С. Витоки і подальший розвиток бойового мистецтва в Україні / В. С. Черненко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 21–24.
701. Шаповал М. В. Формування відкритого співтовариства і патріотичного ставлення українців до спортивної діяльності в бойовому хортингу / М. В. Шаповал, Е. А. Єрмоєнко, Д. М. Самоха // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1337–1352.
702. Шаповалов Б. Б., Єрмоєнко Е. А. & Нечерда В. Б. (2018d). Хортинг – національний вид спорту України. Поліцейський центр бойових мистецтв, 1, 16-17.
703. Шевчук В. С. Вплив козацького військового звичаю на процес становлення і розвитку тренувальних методик системи бойового хортингу / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 613–634.
704. Шевчук В. С. Контроль фізіологічних показників учасника шкільного гуртка з хортингу / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 2. – С. 418–430.
705. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 149–169.
706. Шевчук В. С. Хортинг як виховний осередок бойових звичаїв українського козацтва / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 613–626.

707. Шевчук І. В. Види спортивної підготовки вихованців шкільного гуртка з хортингу / І. В. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 1045–1059.
708. Шевчук І. В. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування в бойовому хортингу / І. В. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 327–342.
709. Шеремет С. В. Фізичне виховання особистості у системі спортивних єдиноборств / С. В. Шеремет, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 54–57.
710. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.
711. Шишко А. П. Методика оптимізації ударної техніки руками на тренуванні з бойового хортингу / А. П. Шишко, Е. А. Єрмоєнко, І. М. Самоха // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1225–1237.
712. Шишко А. П. Формування інтересу учнів до занять хортингом / А. П. Шишко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 144–157.
713. Шукалюк Ю. С. Зміст програми занять з хортингу для підлітків 12–13 років / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 290–309.
714. Шукалюк Ю. С. Фізична реабілітація осіб з інвалідністю та визначення толерантності до навантажень у процесі занять бойовим хортингом / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 525–538.
715. Шульга А. В. Здоровий спосіб життя як умова забезпечення спортивних досягнень у хортингу / А. В. Шульга, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятіков // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 559–577.
716. Шульга А. В. Програма занять з хортингу для юних спортсменів 8–9 років / А. В. Шульга, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 254–271.
717. Щербаков В. С. Патріотичне виховання спортсмена-єдиноборця / В. С. Щербаков, Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 36–47.
718. Щербина В. В. Впровадження комплексів фізичних вправ хортингу в навчально-тренувальний процес учнів / В. В. Щербина, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 98–113.
719. Щербина В. В. Функціональна структура здорового способу життя учня бойового хортингу / В. В. Щербина, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 838–850.
720. Юрченко С. Д. Форми і види занять фізичною культурою / С. Д. Юрченко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 22–25.
721. Яровий Д. І. Бойове мистецтво як засіб фізкультурного виховання юного спортсмена / Д. І. Яровий, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 34–37.
722. MEN, FOFUM (2014). Eduard Yeromenko. Military–patriotic program and applied horting.
723. Savchenko, A. (2017). Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.
724. Yeromenko, E. (1995). A difficult path to the top of the sport / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 6. DGIFCS. P. 34–46.

725. Yeromenko, E. (1994). A wide arsenal of techniques in sports wrestling / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 5. DGIFCS. P. 27–34.
726. Yeromenko, E. (1998). Basics of sports training / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 9. DGIFCS. P. 25–33.
727. 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.
728. Yeromenko, E. (2019). Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.
729. Yeromenko, E. (1997). Complexes of sports physical exercises for children / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 8. DGIFCS. P. 32–41.
730. Yeromenko, E. (1999). Conducting morning gymnastics for children at school / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 10. DGIFCS. P. 74–86.
731. 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.
732. 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.
733. 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.
734. 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.
735. 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.
736. 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.
737. 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.
738. 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.
- 739.
740. 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.
741. Yeromenko, E. (1991). Development and optimization of an athlete's willpower / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 2. DGIFCS. P. 23–34.
742. 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.
743. Yeromenko, E. (1994). Endurance in the process of a sports fight / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 5. DGIFCS. P. 35–44.
744. Yeromenko, E. (1999). Improving the health of children by means of physical education and sports / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 10. DGIFCS. P. 87–96.
745. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.
746. Yeromenko, E. (2000). Formation of special endurance of athletes in strength sports / E. Yeromenko // Dnipro: Educational activity. 64 p.
747. Yeromenko, E. (1997). General education in sports / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 8. DGIFCS. P. 32–41.
748. Yeromenko, E. (2000). Harmonious upbringing of children in sports / E. Yeromenko // Dnipro: Educational activity. 56 p.

749. Yeromenko, E. A. (2010). Horting. The curriculum for youth sports schools / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.
750. 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.
751. Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.
752. 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.
753. 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.
754. 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.
755. 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.
756. Yeromenko, E. (2008). Horting is a Ukrainian national sport / Ministry of Education and Science of Ukraine. – 217 p. – Kyiv: Palyvoda A. V.
757. Yeromenko, E. A. (2014). Horting – A National Sport of Ukraine. Kyiv: Palyvoda A. V.
758. Yeromenko, E. (1998). Methodology of development of children's sports / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 9. DGIFCS. P. 64–76.*
759. Yeromenko, E. (1994). Methods of performing high-speed throws during a wrestling match / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 5. DGIFCS. P. 45–53.*
760. Yeromenko, E. (1993). Methods of training an athlete in wrestling / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 4. DGIFCS. P. 57–64.*
761. Yeromenko, E. (1997). Organization and conduct of sports activities for children / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 8. DGIFCS. P. 55–64.*
762. Yeromenko, E. (1997). Peculiarities of organizing training classes for children of primary school age / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 8. DGIFCS. P. 65–73.*
763. Yeromenko, E. (1992). Physical and psychological preparation for a sports match / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 3. DGIFCS. P. 35–46.*
764. Yeromenko, E. (2001). Physical culture of the child at school and at home / E. Yeromenko // *Dnipro: Educational activity. 48 p.*
765. Yeromenko, E. (1995). Physical education of children / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 6. DGIFCS. P. 26–33.*
766. Yeromenko, E. (1996). Physical training for schoolchildren / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 7. DGIFCS. P. 57–69.*
767. Yeromenko, E. (1999). Promoting the harmonious physical development of children at school / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. 87 p. DGIFCS.*
768. 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.
769. Yeromenko, E. (1998). Sports training and body recovery methods / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 9. DGIFCS. P. 34–46.*
770. Yeromenko, E. (1992). Sports training in martial arts / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 3. DGIFCS. P. 25–36.*
771. Yeromenko, E. (1996). Sports training for student youth / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. Issue 7. DGIFCS. P. 70–81.*
772. Yeromenko, E. (1999). Strengthening children's health by means of sports training / E. Yeromenko // *Physical culture and sports. 96 p. DGIFCS.*

773. Yeromenko, E. (1992). The importance of psychological stability in sports / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 3. DGIFCS. P. 45–56.
774. Yeromenko, E. A. (2008). The structure of the positive attitude of older adolescents to patriotic education / EA Yeromenko // Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University, 2008.
775. Yeromenko, E. A. (2009). Training in Horting. Kyiv: Palyvoda A. V.
776. Yeromenko, E. (1994). Training in sports / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 5. DGIFCS. P. 54–63.
777. Yeromenko, E. (1991). Training of a highly qualified athlete / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 2. DGIFCS. P. 14–22.
778. Yeromenko, E. (1997). Types of training in sports / E. Yeromenko // Physical culture and sports. Issue 8. DGIFCS. P. 42–54.
779. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.
780. 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.
781. 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.

Monograph

"Combat horting and system of formation of physical readiness of athletes"

The monograph "Combat horting and system of formation of physical readiness of athletes" contains practical material on application of means and methods of physical training, training and education of athletes of combat horting of different age groups, characteristics of physical exercises for education of the basic physical qualities: force, speed, endurance, agility, flexibility. . Recommendations for physical training of young athletes, a description of special exercises, as well as methodological advice on physical training and education of children and youth in the cultural, health and martial traditions of the Ukrainian people. The purpose of the monograph is to provide methodological and practical material for educational work on the development of physical qualities and physical training of athletes, health promotion, comprehensive physical training, formation of moral and ethical qualities and patriotic education of the younger generation by means of combat horting. The publication has an interdisciplinary nature and combines pedagogical, sports-preparatory, methodological-physiological, medical-psychological, social and educational components.

The monograph is addressed to specialists and amateurs, teachers of combat horting, heads of educational institutions, physical education teachers and physical education teachers, heads of sports sections of combat horting, coaches-teachers of higher education institutions, children's and youth sports schools, sports clubs, military and national-patriotic direction.

Наукове видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ І СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Монографія

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

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

Підписано до друку 29.01.2019 р.
Формат 84x108/16

Папір офсетний
Друк офсетний

Зам. № 0146
Наклад 500 пр.

Умов. друк. арк. 46,31

Гарнітура Times

Підготовлено до друку Всесвітньою федерацією хортингу.

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

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
КИЇВ – 2019**