

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ**

*С. Я. ФЕДОРЧУК, Е. А. ЄРЬОМЕНКО*

# **ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ**

**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

*Прийнято на засіданні Президії  
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»  
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 12 від 21.01.2023 р.)*



**Київ – 2023 р.**

**УДК 373.3.015.31:179.9:796.034.2**  
**ББК 75.715(4Укр)я7**  
**Ф83**

*Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 12 від 21.01.2023 р., протокол № 11 від 21.01.2023 р.*

**Автори:**

**Федорчук Сергій Ярославович**  
**Єрмоменко Едуард Анатолійович**

**Рецензенти:**

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

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

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

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

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

**Федорчук С. Я., Єрмоменко Е. А.**

**Ф83 Впровадження спортивної секції з бойового хортингу в середній школі** : метод. посіб. / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – 120 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Методичний посібник має на меті впровадження дитячо-юнацького гуртка з бойового хортингу у заклади освіти, містить теоретико-методичні і практичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу для вихованців гуртка дитячо-юнацького віку, формування цінностей здорового життя дітей та молоді засобами бойового хортингу, значення систематичних занять бойовим хортингом, як складової здорового способу життя дітей. Надаються рекомендації щодо впровадження здоров'язберігальних технологій, проведення занять з бойового хортингу, визначення навантажень, контролю під час тренувань, відновлення після занять, впровадження бойового хортингу як національного виду спорту України у навчально-виховний процес з предметів «Фізична культура» та «Захист України». У виданні надані рекомендації щодо планування занять з бойового хортингу для дітей різного віку, опис оздоровчих та загальноорозвивальних вправ, ігор для дітей та юнацтва, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні поради щодо виховної роботи з учнями на основі спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу.

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

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

ISBN 978-966-437-568-6

© Федорчук С. Я., Єрмоменко Е. А., 2023  
 © Видавець: ГС «НФБХУ», 2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>4</b>
1. Мета оздоровчих занять дітей та юнаків бойовим хортингом .....	6
2. Завдання занять дітей та юнаків бойовим хортингом .....	6
3. Діагностика фізичних даних у дітей, які займаються бойовим хортингом .....	7
4. Засоби дозування фізичних навантажень .....	15
5. Види та методи лікарсько-педагогічного контролю .....	18
6. Засоби відновлення .....	19
7. Документи планування та обліку .....	19
8. Критерії ефективності занять з бойового хортингу .....	20
9. Техніка безпеки на заняттях .....	20
10. Вимоги до тих, хто займається бойовим хортингом .....	21
11. Розрахунок годин програмного теоретичного та практичного матеріалу (у годинах) .....	22
12. Теоретичні та практичні програмні завдання для дітей .....	23
13. Побудова тренувального мікроциклу .....	31
14. Побудова тренувального заняття з бойового хортингу для дітей .....	32
15. Спортивно-підготовчий ефект фізичних вправ у процесі занять бойовим хортингу .....	34
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>86</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>181</b>
<i>Додаток 1. Опитувальник батьків учнів щодо занять бойовим хортингом .</i>	<i>181</i>
<i>Додаток 2. Експрес-комплекси спеціальних вправ бойового хортингу для розвитку різних груп м'язів .....</i>	<i>182</i>

## ВСТУП

Викладання бойового хортингу в дитячому гуртку для школярів включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти програми з даного виду спорту для учнів загальноосвітньої школи, вимоги Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

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

Програма гуртка «Бойовий хортинг» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, що потрібне для вивчення модуля. Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

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

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

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

Заняття з бойового хортингу проводить керівник гуртка або вчитель, який має належну фахову підготовку.

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

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

У процесі навчання бойового хортингу застосовуються такі групи методів:

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

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

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

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

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

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

## **1. МЕТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ ТА ЮНАКІВ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ**

**Мета занять** – досягнення міцного здоров'я, зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток фізичних якостей.

## **2. ЗАВДАННЯ ЗАНЯТЬ ДІТЕЙ ТА ЮНАКІВ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ**

1. Всебічний фізичний розвиток дітей засобами бойового хортингу.
2. Створення умов професійної орієнтації дітей в галузі спортивної діяльності.
3. Виховання моральних, вольових і етичних якостей.
4. Сприяння зміцненню здоров'я дітей, які займаються бойовим хортингом.
5. Виховання навичок самозахисту в дітей шкільного віку.

Завдяки правильно налагодженому педагогічному процесу, бойовий хортинг грає велику роль у формуванні здорового способу життя дітей. Оздоровчий потенціал бойового хортингу як засобу фізичної культури і масового спорту, якщо його використовувати повністю, дозволяє забезпечити стійке підвищення працездатності, запобігти масовим захворюванням і досягти збільшення позитивних емоцій та задоволення дитини.

Можливості бойового хортингу в укріпленні здоров'я дітей, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому фізичне виховання виступає як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток дитини, а й успішність освоєння рухової діяльності. Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний зі здоров'ям – це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму дитини протягом її подальшого життя (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень тощо).

### 3. ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНИХ ДАНИХ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

Головними методами діагностики фізичного стану дітей, які займаються бойовим хортингом можуть бути педагогічні спостереження: показники поведінки, рухів, забарвлення шкіри та їх педагогічна оцінка.

Поведінка:

трохи збуджена – 5;

дуже збуджена – 4;

пригнічена – 3;

апатична – 2.

Рухи:

впевнені – 5;

невпевнені – 4;

уповільнені – 3;

некоординовані – 2.

Забарвлення шкіри:

нормальне – 5;

незначне почервоніння – 4;

значне почервоніння – 3;

блідість – 2.

Також можна використовувати критерії схильності до проявлення якостей та здібностей.

#### Тести для оцінки фізичних можливостей дітей у процесі занять бойовим хортингом

Вправа	Оцінка		
	Відмінно	Добре	Задовільно
Присідання	30	20	10
Піднімання ніг на поперечині	10	8	6
Біг, 30 м, с	5,4	5,8	6,2
Перехід із упору присів, в упор лежачі та назад	20	15	10
Шпагат (залік)	-	-	-

Фізичний розвиток дітей та підлітків характеризують соматометричні величини (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини), фізіометричні (ЖЄЛ, показники динамометрії кисті і станової сили) та соматоскопічні (особливості розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава). Фізичний розвиток дітей та підлітків визначають методом індексів, методом антропометричних стандартів, методом перцентилей, рівнянням регресії.

Антропометричне обстеження дітей здійснюють стандартним інструментарієм за загальноприйнятою уніфікованою методикою. Антропометрія включає виміри довжини (см) і маси тіла (кг), охватних розмірів грудної клітки (ОГК, см).

Для виміру довжини тіла використовують антропометр (ростомір).

Маса тіла має істотне значення для оцінки впливу фізичних навантажень на організм школярів молодших класів. Тому зважування систематично здійснюється під час лікарсько-педагогічних досліджень. Для виміру маси тіла школярів молодших класів використовують ваги медичні.

При вимірі окружності грудної клітки вимірювальну стрічку на спині накладають під кутами лопаток і попереду над грудною залозою.

Оцінка рівня фізичного розвитку здійснюється за допомогою методу стандартів, суть якого полягає в порівнянні індивідуальних антропометричних величин з регіональними таблицями, що розробляються місцевими органами охорони здоров'я.

Для кожного антропометричного показника розробляється середньоарифметична величина і сигмальне відхилення від цієї величини. Нормою залежних ознак (маси тіла й ОГК) є діапазон розкиду щодо конкретних показників довжини тіла, що є базовими. Оцінка рівня кожного вимірюваного показника припускає п'ять рівнів розвитку: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий. Загальна оцінка рівня фізичного розвитку дається по групі довжини тіла і відповідності їй інших ознак (маси тіла й ОГК).

Гармонійність фізичного розвитку має для дітей молодшого шкільного віку



велике значення як показник здоров'я й оцінюється відповідністю маси тіла й ОГК довжині тіла або збігом оцінок усіх трьох показників фізичного розвитку. Оцінку «гармонійний розвиток» одержують діти з довжиною тіла нижче середньої, середньою і вище за середню, масою тіла, ОГК у межах  $M-1\sigma$  до  $M+1\sigma$ . Інші значення оцінюються як дисгармонійний розвиток: низька або висока довжина тіла, дефіцит або надлишок маси тіла.

Частота серцевих скорочень у спокої вимірюється методом пальпації, що є найбільш простим і доступним. Для виміру ЧССсп накладають 2–4 пальця на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця і злегка притискають судину до кисті. Для більшої вірогідності виміру ЧССсп, пульс підраховувався за 60 с.

Для виміру артеріального тиску використовують аускультативний (слуховий) метод, при якому АТ вимірюється на плечовій артерії. Вимір АТ здійснюють за допомогою тонометра, слуховим методом Н. С. Короткова.

Метод спірометрії використовують для виміру життєвої ємності легень (ЖЄЛ). З 15-секундним проміжком часу здійснюють 3 виміри і реєструють найбільший показник.

Метод кистьової динамометрії застосовують для виміру статичної сили м'язів згиначів кисті. Для цього використовують дитячий медичний динамометр, що береться в руку стрілкою до долоні. З двох спроб фіксується кращий результат з точністю до 1 кг.

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем використовують функціональні проби:

1) **проба Руф'є** – є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності, у якій використовуються значення частоти серцевих скорочень у різні часові періоди відновлення після відносно невеликих навантажень. У випробуваного, що знаходиться в положенні сидячи після 5 хв відпочинку вимірюється ЧСС за 15 с (ЧСС 1), потім обстежуваний виконує 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед, за 45 с і відразу ж сідає на стілець. Підраховується ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС 2), потім в останні

15 с першої хвилини після навантаження (ЧСС 3).

Індекс Руф'є розраховується за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС 1} + \text{ЧСС 2} + \text{ЧСС 3}) - 200}{10}$$

Оцінка індексу: менше 3 – висока працездатність, 4–6 – гарна, 7–9 – середня, 10–14 – задовільна, 15 і вище – погана.

2) **проба Штанге** – довільна затримка дихання на вдиху – полягає в тім, що обстежуваний у положенні стоячи робить кілька глибоких дихальних циклів і після повного вдиху закриває рот (щільно стискає губи), а великим і вказівним пальцями затискає крила носа. За секундоміром відзначають час з моменту зупинки дихання до його поновлення.

3) **проба Генчі** – затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів робить повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс. Тривалість затримки дихання реєструється за секундоміром. Оцінка рівня фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко) – у стані спокою вимірюються такі показники: ЖЄЛ, ЧСС, артеріальний тиск, маса тіла, зріст, динамометрія кисті. Необхідно провести тестування (проба Руф'є).

**Життєвий індекс (ЖІ)** розраховується за формулою:

$$\text{Життєвий індекс} = \frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{маса тіла}} \text{ (мл/кг)}$$

де ЖЄЛ – життєва ємність легких, мл; МТ - маса тіла, кг.

*Оцінка результатів.* Отриману величину ЖІ зіставляють з величинами, приведеними в табл. 1 і роблять висновок чи відповідає вона віково-статевому показнику, більш чи менш за нього.

## Оцінка життєвого індексу дітей та підлітків

Вік, років	Стать	
	М	Д
7–10	51–55	46–49
11–13	40–53	42–46
14–15	53–57	46–51

Силовий індекс розраховується за формулою:

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{динамометрія кисті}}{\text{маса тіла}} \times 100$$

Індекс Робінсона розраховується за формулою:

$$\text{Індекс Робінсона} = \frac{\text{ЧСС спокою (швид./хв)} \times \text{АТ сист. (мм.рт.ст.)}}{100} \quad (\text{умов. од.})$$

Вищеназвані показники оцінюються у балах за таблицею 2.

Рівень фізичної підготовленості оцінюють за результатами рухових тестів – Державна система тестів та нормативів фізичної підготовленості населення України, тест-програма мера Києва, Єврофіт, 12-хвилинний біговий тест Купера.

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я хлопчиків та дівчат 7-16 років  
(Г. Л. Апанасенко, 1992)**

Показники	хлопчики					дівчата				
	низький	Нижчий за середній	середній	Вищий за середній	високий	низький	Нижчий за середній	середній	Вищий за середній	високий
Життєвий індекс, мл/кг (бали)	45 (0)	56-50 (1)	51-60 (2)	61-69 (3)	70 (4)	40 (0)	41-47 (1)	48-55 (2)	56-65 (3)	66 (4)
Силовий індекс, % (бали)	45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	66 (4)	40 (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55 (3)	50 (4)
Індекс Робінсона, ум. од. (бали)	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)
Відповідність маси довжині тіла (бали)	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)
Індекс Руф'є, відн. од. (бали)	14 (-2)	11-13 (-1)	6-10 (2)	5-4 (5)	3 (7)	14 (-2)	11-13 (-2)	6-10 (2)	4-5 (5)	3 (7)
Сума балів	2	3-5	6-10	11-12	13	2	3-5	6-10	11-12	13

Оцінка фізичного розвитку методом індексу:

Прогнозні моделі гармонійності фізичного розвитку хлопчиків 10–17 років

1. Обхват плеча (розслабленого) =  $0,0598 \times ДТ + 0,7133 \times МТ - 0,0028 \times МТ \times ДТ$  1,2 см;
2. Обхват стегна =  $0,1453 \times ДТ + 1,0155 \times МТ - 0,0039 \times ДТ \times МТ \pm 2$  см;
3. Обхват талії =  $0,0012 \times ДТ^2 + 2,5543 \times МТ - 0,0112 \times ДТ \times МТ \pm 3$  см;
4. Сила кисті =  $0,2115 \times ДТ + 0,2602 \times МТ - 0,1658 \times ОТ \times МТ \pm 3$  кг;
5. ОГК =  $0,01 \times ДТ + 84,7 \pm 2,5$  см,

Де: ДТ – довжина тіла, см; МТ – маса тіла, кг; ОТ – обхват талії, см; ОГК – обхват грудної клітини, см.

Прогнозні моделі гармонійності фізичного розвитку дівчат 10–16 років

1. Обхват плеча (розслабленого) =  $0,1749 \times \text{ДТ} - 5,7073 \pm 1,2$  см;

2. Обхват стегна =  $0,457 \times \text{ДТ} - 24,81 \pm 2,0$  см;

3. Обхват талії =  $0,3204 \times \text{ДТ} + 12,09 \pm 3,0$  см;

4. Маса тіла =  $0,8008 \times \text{МТ} - 78,509 \pm 4,0$  кг;

5. Сила кисті =  $0,3158 \times \text{МТ} + 4,5448 \pm 3,0$  кг;

ОГК =  $0,16 \times \text{ДТ} + 62,0 \pm 2,5$  см.

*Гармонійність розвитку мускулатури для юнаків* за даними обхватних розмірів різних частин тіла визначається шляхом зіставлення індивідуальних даних з нормативами. Для цього необхідно значення обхвату таза помножити на відповідний коефіцієнт (середнього або вищого стандарту).

### **Розрахунок плечового індексу і оцінка постави.**

Плечовий індекс розраховують за формулою:

$$\text{ПІ} = \frac{\text{Ширина плеч, см}}{\text{Плечова дуга, см}} \times 100.$$

Оцінка результату: при ПІ менш 90 – осанка сутула, при 90–100 – нормальна.

**Проба Штанге** – довільна затримка дихання на вдиху – полягає в тому, що обстежуваний в положенні стоячи робить декілька глибоких дихальних циклів і після повного вдиху закриває рот (щільно стискає губи), а великим і вказівним пальцями затискає крила носу. По секундоміру відзначають час з моменту зупинки дихання до його поновлення.

**Проба Генчі** – затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів здійснює повний видих, закриває рот і стискає пальцями ніс. Час затримки дихання реєструють по секундоміру. Тривалість затримки дихання на видиху на 40-50 % менше, чим на вдиху. В середньому вона складає 20–39 с.

**Тести для визначення рівня розвитку сили.** Для визначення м'язової сили підбираються вправи з подоланням опору. При вимірі статичної сили використовуються різні динамометри (кистьові, станові). Для виміру динамічної сили дітей шкільного віку використовують вправи з подоланням маси власного тіла, що свідчить скоріш про рівень силової витривалості. Тести на силу повинні бути комплексними і підібрані до основних м'язових груп плечового поясу, спини, живота, ніг.

Прикладом комплексу тестів для визначення «мінімальної сили» є **тест Крауса-Вебера**, який складається з 6 вправ:

1. Для визначення сили м'язів живота і розгиначів тазостегнового суглоба використовується вправа «сід з положення лежачи на спині, руки за головою». В тому випадку, якщо учень не може піднятися, він одержує 0 балів, якщо виконує вправу частково за допомогою викладача – 5 балів, при правильному самостійному виконанні – 10 балів.

2. Для визначення сили м'язів живота використовується вправа «сід з положення лежачи на спині з зігнутими колінами». Підрахунок балів робиться так як і при виконанні першої вправи.

3. Для визначення сили м'язів-згиначів тазостегнового суглоба і м'язів живота застосовується вправа «піднімання ніг з положення лежачи на спині». Учень, що тестується повинен підняти ноги на висоту 10 дюймів (25,4 см) над підлогою і як можна довше утримати їх в цьому положенні. За кожен секунду присуджується один бал. Максимальна кількість присуджуваних балів – 10.

4. Для визначення сили м'язів спини використовується вправа «піднімання тулуба з положення лежачи на животі». Той, що тестується лягає на живіт на спеціальну подушку, руки кладе за голову.

Партнер фіксує його ноги, після чого він піднімає тулуб і утримує його в цьому положенні протягом 10 с. Підрахунок балів проводиться так як в попередній вправі.

5. Вихідне положення наступної вправи – «піднімання ніг у положенні лежачи на животі»: – таке ж, як і в попередньому. Партнер фіксує верхню частину

його тулуба, після чого випробуваний піднімає прямі ноги над підлогою і утримує їх в цьому положенні протягом 10 с.

Підрахунок балів проводиться також, як у вправі 3.

6. Остання вправа – нахил тулуба – виконується з метою визначення рівня розвитку гнучкості. Той, що тестується повинен торкнутися кінчиками пальців підлоги – в цьому випадку вправа вважається виконана. Якщо ж він не дотягується до підлоги, то результат складає кількість сантиметрів від підлоги до кінчиків пальців зі знаком мінус.

*Підраховується загальна кількість балів.* Краус вважає, що особи, які не в стані виконати ці мінімальні вимоги, не можуть вважатися в достатньому ступені фізично розвиненими.

#### **4. ЗАСОБИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

##### **Засоби дозування фізичних навантажень**

Інтенсивність навантажень характеризується:

величиною споживання кисню (СК) та його відсотком від максимального (МСК);

ЧСС, уд/хв<sup>-1</sup>;

порогом анаеробного обміну (ПАНО);

показником енергетичної вартості навантаження до інтенсивності основного обміну (МЕТ)

*Основним показником інтенсивності* роботи, що виконується, є величина споживання кисню. При споживанні 1 л кисню, необхідного для м'язової роботи, витрачається приблизно 21 кДж (5 ккал) енергії. Кількісним показником фізичної активності може бути аналіз ЧСС під час м'язової роботи. Реакція ЧСС досить точно відображає ступінь навантаження на організм і залежить від споживання кисню. Проте, інтенсивність не всіх навантажень може бути виражена ЧСС, а тільки тих, які тривають більше 2–3 хв.

*Інтенсивність навантажень на витривалість.* До таких навантажень відносяться вправи, спрямовані на загальну витривалість, оптимальна інтенсивність котрих для школярів знаходиться в межах 140-160 уд/хв<sup>-1</sup>.

Для визначення ефективного рівня робочої ЧСС для конкретного учня в залежності від віку та ЧСС у спокої американським дослідником (Siege, 1989) пропонується така система розрахунку:

$$220 - \text{Вік} = \text{ЧСС}_{\text{макс}};$$

$$(\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) 0,85 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{в}}$$

$$(\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) 0,65 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{н}}$$

Ефективний рівень ЧСС знаходиться між ЧСС<sub>в</sub> (верхній рівень) і ЧСС<sub>н</sub> (нижній рівень).

Наприклад, у школяра 13 років ЧСС у спокої дорівнює 82 уд/хв<sup>-1</sup>.

$$220 - 13 = 207 (\text{ЧСС}_{\text{макс}})$$

$$(207 - 82) 0,85 + 82 = 188 (\text{ЧСС}_{\text{в}})$$

$$(207 - 82) 0,65 + 82 = 163 (\text{ЧСС}_{\text{н}}).$$

Ефективний рівень ЧСС при виконанні циклічних навантажень аеробного характеру знаходиться в діапазоні від 163 до 188 уд/хв<sup>-1</sup>.

Для сумарної характеристики інтенсивності тренувального заняття необхідні відомості про інтенсивність кожного окремого навантаження.

У фізичному вихованні школярів, особливо в молодшому і середньому віці, не рекомендується використовувати навантаження з граничним і майже граничними опором, тому що це може негативно вплинути на формування скелету, викликати передчасну закостенілість росткових зон хрящу у довгих кістках тіла і тим самим уповільнити ріст, викликати травми суглобів, м'язів, сухожилок. Крім цього, вправи з граничними опорами вимагають більш тривалих інтервалів відпочинку, ніж вправи з меншими опорами, що призводить до великих витрат часу та ускладнює їхнє виконання в межах оздоровчого заняття з бойового хортингу.

Раціональним і ефективним є таке нормування силових навантажень, яке справляє паралельна дія на максимальну силу і динамічну силову витривалість.



Такими параметрами інтенсивності і обсягу можна вважати (Вайнбаум, 1991):

*величину опору* – помірно велика – ПМ – 8–12 разів або 75–85 % максимального зусилля. Застосовуються також і середні опори – ПМ – 13–20 разів або 65–75 % максимального зусилля;

*кількість повторень в одній серії* повинна бути максимальною по відношенню до ПМ. Чим більше це відношення, тим сильніше дія навантаження, тобто тренувальний ефект. Встановлено, що в групі, котра виконувала до 1,0–0,9 ПМ при меншій кількості серій та менших витратах часу, приріст сили і силової витривалості був більшим, ніж в групі, котра виконувала по 0,6 ПМ в одному підході та при більшій кількості серій;

*тривалість інтервалів відпочинку між підходами* повинна бути такою, щоб від серії до серії виникало недовідновлення, що характеризується другим ступенем стомлення. Встановлено, що у школярів і студентів при виконанні вправ, відповідних ПМ – 8–12 разів, пауза відпочинку достатня для того, щоб у другому підході виконати ту ж кількість повторень, що і в першому підході, коливається в межах 40–90 с в залежності від віку тих, хто займається, та структури вправи. Чим молодше вік, тим коротша пауза: у молодших школярів – 30–40 с, у середніх – 40–60 с, у старших – 60–90 с.

Мінімальні пауза, що дозволяє у другому підході повторити кількість вправ, виконаних у першому (тобто 1,0–0,9 ПМ), недостатня для відновлення, і в третьому підході настає другий ступінь стомлення (0,6–0,8 ПМ). Якщо паузу збільшити, то терміновий тренувальний ефект (ТТЕ) виникає після четвертого або п'ятого підходу, а якщо скоротити, то після другого підходу.

Отже, схема виконання вправи в серіях така:

I серія – 1,0 ПМ, інтервал відпочинку;

II серія – 1,0–0,9 ПМ, інтервал відпочинку;

III серія – 0,6–0,8 ПМ, інтервал відпочинку.

Загальний час (обсяг, навантаження) на одну групу м'язів біля 3 хв. У фізкультурно-оздоровчому занятті з дітьми необхідно виконувати силові вправи для основних м'язових груп - плечового поясу, спини, живота, ніг з відповідним

обсягом і інтенсивністю, що за часом триває 13–15 хв. Слід від попереднього заняття зберігається протягом 48–72 г, що обумовлює 3-кратні заняття на тиждень при розвиваючому режимі.

Норма підтримуючого навантаження відрізняється від розвиваючого виконанням вправ двома серіями з більш коротким інтервалом відпочинку (20 с). У другому підході внаслідок недовідновлення настає стомлення другого ступеню (кількість повторень знижується до 0,6–0,8 ПМ). Загальний час для чотирьох груп м'язів 6–7 хв. (на одну групу біля 1 хв.).

### **Параметри рухового режиму:**

Кількість занять на тиждень 2–4.

Тривалість занять 45–90 хв.

Кількість дітей у групі до 20 осіб.

Комплектування груп відбувається з урахуванням віку та фізичної підготовленості дітей, які займаються бойовим хортингом.

Основною формою проведення занять є урок.

Дозування навантажень на заняттях:

Пн. – заняття продовжується 60 хв, навантаження середнє, використання загально-розвиваючих вправ, вивчення техніки бойового хортингу, ігри.

Ср. – заняття продовжується 60 хв, навантаження мале, вивчення техніки бойового хортингу, розвиток фізичних якостей.

Пт. – заняття продовжується 60 хв, навантаження середнє, використання загально-розвиваючих вправ, відновлювальні заходи.

## **5. ВИДИ ТА МЕТОДИ ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ**

### **1. Оперативний контроль**

а) за суб'єктивним відчуттям (самопочуття, бажання тренуватися, перенесення тренувальних навантажень, активність на заняттях, настрій);

б) за ЧСС;

в) за зовнішніми ознаками (колір шкіряного покриву, частота дихання тощо).

## **2. Поточний контроль**

контроль за функціональними змінами організму та його реакцією на стандартне навантаження (за ЧСС через кожні 7–10 діб).

## **3. Етапний контроль**

порівняння вихідних показників рівня фізичної, технічної, функціональної підготовленості тих, хто займається, з аналогічними показниками на кінець року.

## **6. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ**

Засоби відновлення умовно розподіляють на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

**Педагогічні засоби** включають раціональне планування занять в мікроциклах, включення в тренування профілактичних вправ, раціональне чергування різних за обсягом та інтенсивністю навантажень.

**Медико-біологічні засоби** – раціональне харчування, вітамінізація, бальнеологічні (мінеральні ванни, грязелікування), фізіотерапевтичні (різновиди масажу, мануальна терапія, світлові та теплові процедури, солярій, лазня) та гігієнічні засоби.

**Психологічні** – психотерапевтичні (аутогенне тренування, навіюваний сон-відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи), психопрофілактичні (музика), психогігієнічні (різнобічний відпочинок, комфортні умови занять та побуту).

## **7. ДОКУМЕНТИ ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ**

Обов'язковими документами планування, що супроводжують тренувальний процес є:

розклад фізкультурно-оздоровчих занять;

робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу;

план-графік фізкультурно-оздоровчої роботи клубу бойового хортингу на рік;

план-графік фізкультурно-оздоровчої роботи клубу бойового хортингу на місяць;

плани-конспекти на кожне заняття.

Документи обліку:

медичні картки тих, хто займається;

журнал обліку роботи фізкультурно-оздоровчих груп клубу бойового хортингу, організації, місцевої федерації.

## **8. КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

1. Оцінка рівня фізичного розвитку, тих хто займається.
2. Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості (за контрольними вправами – у кінці року).
3. Оцінка якості виконання техніки атестаційних вимог програми бойового хортингу.

## **9. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ**

Причинами травм і пошкоджень під час занять можуть бути: погано проведена розминка, вади у техніці виконання вправ.

З метою попередження травм і пошкоджень на тренуваннях дотримуються таких вимог:

1. На початку кожного тренувального заняття виконується загальна та спеціальна розминка з метою розігрівання м'язів, підведення організму до виконання основної роботи;
2. Перед початком виконання вправ детально вивчається структура руху цієї вправи, амплітуда базової технічної дії програми бойового хортингу;
3. Чітко дотримуватися методики навчання технічним діям програми бойового хортингу.

4. У кінці тижневого мікроциклу бажано відвідати сауну чи зробити відновлювальний масаж.

## **10. ВИМОГИ ДО ТИХ, ХТО ЗАЙМАЄТЬСЯ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ**

1. **Медичні** – відсутність захворювань та протипоказань для занять в фізкультурно-оздоровчих групах бойового хортингу.

2. **Освітні** – знання правил техніки безпеки під час тренувань. Володіти навичками самоконтролю під час виконання вправ. Знання правил поведінки в фізкультурно-оздоровчому клубі.

3. **Санітарно-гігієнічні** – відповідна спортивна форма, уніформа бойового хортингу, виконання правил особистої гігієни до початку та після занять, фактори здорового способу життя.

**11. РОЗРАХУНОК ГОДИН ПРОГРАМНОГО  
ТЕОРЕТИЧНОГО ТА ПРАКТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ (У ГОДИНАХ)**

Зміст занять	Кількість годин	Місяці											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Теорія</b>													
1. Техніка безпеки на заняттях	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Обладнання місць занять	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Гігієнічні умови занять	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Основи техніки виконання технічних дій	5	-	2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Відновлювальні засоби	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Усього годин</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>								
<b>Практика</b>													
1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	64	10	6	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
2. Спеціальна фізична підготовка (СФП)	63	10	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
3. Вивчення бойових комбінацій та форм	49	-	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3
4. Вивчення базової техніки бойового хортингу	95	-	7	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9
5. Виконання контрольних нормативів	10	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	2
<b>Усього годин:</b>	<b>300</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки</b>													
1. Біг 30 м, с	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
2. Стрибок у довжину, см	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
3. Стрибок догори, см	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
4. Піднімання ніг на поперечині	3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-
5. Віджимання в упорі лежачи	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
6. Кистьова динамометрія	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
<b>Усього годин</b>	<b>10</b>						<b>4</b>					<b>4</b>	<b>2</b>

## 12. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ПРОГРАМНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ

№	Назва та зміст теми	Кількість годин
	<b>Теорія</b>	9
	<p>Значення фізичної культури й спорту в сучасному суспільстві.</p> <p>Короткий огляд історії виникнення й розвитку національних систем оздоровлення і одноборств (воїнських традицій, народжених в Запорізькій Січі на стародавній Хортиці).</p> <p>Короткі відомості про будову й функції організму людини.</p> <p>Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.</p> <p>Гігієнічні знання й навички, загартовування, режим і харчування при заняттях бойовим хортингом. Загальне поняття про гігієну.</p> <p>Лікарський контроль і самоконтроль, попередження травм.</p>	
	<b>Загальна фізична підготовка (ЗФП)</b>	64
	<p><b>Спрямованість загальної фізичної підготовки</b></p> <p>Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій спортсмена й підвищення спортивної працездатності.</p> <p><b>Стройові вправи</b></p> <p>Шиккування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання й змикання приставними кроками.</p> <p>Перешикування з однієї шеренги у дві. Рух по колу.</p> <p>Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід із строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шиккування по ранках. Спортивний етикет бойового хортингу – як система цінностей у вихованні спортсмена.</p> <p><b>Гімнастичні вправи без предметів</b></p> <p>Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади.</p> <p>Стрибки в присіді. Стоячи на зігнутих ногах, на місці, у русі, у русі з обертанням. Махи ногами стоячи й лежачи, на спині, на животі.</p>	

Елементи пластики в бойовому хортингу.

### **Вправи для формування правильної постави**

Стоячи у шведських сходів. На похилій площині. Лежачи на підлозі, на спині, на животі. Вправи на втримання обтяження на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету бойового хортингу.

### **Вправи для формування зводу ступні**

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

Масаж зводу стопи.

### **Вправи зі скакалкою**

Стрибки на одній, двох, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скакалку. Вбігання під обертову скакалку. Ходьба й біг зі скакалкою. Естафети.

### **Вправи з гімнастичним ціпком**

Нахили тулуба, ціпок у прямих руках. Нахили й повороти тулуба, ціпок на лопатках. Обертання тулубом, ціпок на спині. Випади вперед, убік. Ціпок вертикально по осі голова-спина притиснуті руками. Стрибки через ціпок. Вправи зі спортивною палицею.

### **Акробатичні вправи**

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Великий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Колесо в ліву і праву сторону. Колесо з опорою на одну руку. Сійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Сійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки із трампліна й через гімнастичного коня.

### **Вправи з обтяженнями**

Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, груди, ніг. Вправи з набивними м'ячами.

Вправи з партнером на плечах. Згинання й розгинання рук на брусах з вантажем на ногах. Підтягування на поперечині з вантажем.

Згинання й розгинання м'язів черевного пресу на похилій площині з вантажем за головою. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

### **Легкоатлетичні вправи**

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг на



	<p>пересіченій місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу.</p> <p>Човниковий біг. Біг по піску. У воді (по стегна, по пояс).</p> <p><b>Рухливі й спортивні ігри</b></p> <p>Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігцем, стрибками, акробатичними елементами. Естафети, з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, ручний м'яч, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.</p> <p><b>Плавання</b></p> <p>Плавання різними способами: кроль на груди, на спині.</p> <p>Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м</p> <p>Пірнавання на дистанцію й час (уздовж берега).</p> <p><b>Веслування</b></p> <p>Веслування на плотах, човнах, збірних байдарках. Походи на човнах на 1 і 2 дні.</p>	
	<p><b>Спеціальна фізична підготовка (СФП)</b></p>	<p>63</p>
	<p><b>Вправи для розвитку швидкості</b></p> <p>Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину й у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час. Виконання вправ за 10 с із максимальною швидкістю: участь в іграх з великою інтенсивністю й обмеженням у часі. Виконання вправ по зоровому, слуховому, тактильному сигналу (подразнику).</p> <p><b>Вправи для розвитку витривалості</b></p> <p>Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 с, 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік бойового хортингу, блоків, ударів, захоплень, кидків, прийомів партеру.</p> <p><b>Імітаційні вправи</b></p> <p>Відпрацьовування форм бойового хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів та блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів. Виконання імітаційних підворотів на борцівські кидки в стійці.</p> <p><b>Дихальні вправи й вправи на розслаблення</b></p> <p>Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потряхування, поколювання, погладжування й розтирання).</p> <p>Вправи на відновлення подиху й серцевого ритму, для</p>	

зняття болючого синдрому. Вільний подих, із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній крапці. Релаксація.

### **Вправи на розвиток гнучкості**

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах і на снарядах з використанням ваги тіла. Ротація кінцівок з різною амплітудою. Повороти й нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні й акробатичні вправи, потребуючі підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцовський килим (рух уперед, назад у сторони, по колу).

Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи, на руках.

Елементи розтягувань й самомасажу.

### **Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей**

Згинання й розгинання рук в упорі (стоячи, лежачи, ногами на стіну, у стійці на руках, об спинку стільця, гімнастичну стінку).

Присідання на двох і на одній нозі, з партнером на плечах, зі штангою з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба в напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків.

Підтягування на поперечині. Стрибки нагору по похилій площині.

Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші бойового хортингу. Бій із сильним супротивником, важким супротивником.

### **Вправи з партнером**

Ходьба й біг з партнером на плечах. Нахили з партнером висячим на шиї (тільки для старшої групи бойового хортингу). Нахили й повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією й двома руками, сидячи й стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, гімнастичний ціпок, пояс), двобій «півнів», двобій вершників.

Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи й сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера.

	<b>Технічна підготовка в бойовому хортингу</b>	144
	<p><b>Техніка рук</b> Удари вперед у верхню, середню нижню область, убік, по колу; прямим, переверненим кулаком. Удари різними частинами рук, ліктями, двома руками. Удар боковий/знизу в підборіддя, тулуб.</p> <p><b>Блоки</b> Верхній блок. Середній блок зовні, середній блок зсередини. Нижній блок. Верхня, середня бокова підставка передпліччям. Верхня подвійна підставка зап'ястями (глухий захист). Блоки руками з прихватом. Середній блок двома руками. Подвійний блок. Захист круговим рухом рук попереду, збоку. Верхній, середній долонний блок.</p> <p><b>Техніка ніг</b> Прямий удар ногою. Удар ногою збоку. Сторонній удар. Удар коліном уперед, нагору, збоку, подушечкою стопи вперед. Підйомом стопи по колу збоку. Удари прямими ногами по колу зсередини, зовні, убік, уперед, назад. Удар убік, вниз, у середню частину, нагору. Удар назад, п'ятою нагору, від себе, у середню частину. Удари з розворотом на 360 градусів. Удари в стрибку однією ногою, двома, з розворотом. Блок гомілкою від удару вперед, збоку, у передню ногу, задню ногу. Зупинка стопою (підставка).</p> <p><b>Стійки</b> Стійка етикету. Бойова стійка (лівостороння, правостороння). Фронтальна бойова стійка. Перехідна стійка. Положення тулуба.</p> <p><b>Пересування</b> Підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, переміщення обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Переміщення з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Переміщення з одночасною технікою ніг, рук. Переміщення в партері. Переведення суперника в партер, і навпаки.</p> <p><b>Бойова техніка в парах</b> Атакуючі комбінації з одним кроком, з декількома кроками. Напрацьовування ухилів та піднурень тулубом від прямих, та бокових ударів в підборіддя, відхилів тулуба від прямого удару та удару знизу. Кидки. Захоплення. Техніка партеру: больові та задушливі прийоми. Контрдії.</p> <p><b>Відходи з лінії атаки</b></p>	

Скороченням дистанції. Відходом з лінії атаки. Відходом з обертанням. Відхід з контрдією. Ухили та відхили тулуба.

#### **Техніка сутички бойового хортингу**

Обумовлений бій (один захищається, інший атакує й навпаки). Легкий вільний бій з технікою рук. Легкий вільний бій з технікою ніг. Бій на 50%, на 80% і більше, із застосуванням захисних засобів. Контрольний бій. Відбірні двобої. Бій без кидків, бій з кидками. Імітаційний бій без партеру, бій з партером.

#### **Практичне вивчення й освоєння формальних комплексних вправ (форм) бойового хортингу**

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

Групове виконання форм бойового хортингу під рахунок і самостійно.

#### **Прикладні прийоми самозахисту**

Звільнення від захоплення: зап'ясть рук, одягу на руках, шії й одягу на грудях, тулубу попереду, позаду, позаду ліктьовим способом за шию, ноги.

Заклад рук за спину («піднуренням», «замком»). Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на супротивника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападаючого. Захист предметами побуту (сумка, портфель, парасолька, верхній одяг, стілець, книги).

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

Зв'язування, удушення. Захоплення, контроль та конвоювання.

## ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ДІТЕЙ

№	Норматив	Критерії оцінки (задовільно)	Кіл-ть годин
1.	Присідання	10	1
2.	Піднімання ніг на поперечині	6	1
3.	Біг 30 м, с	6,2	2
4.	Перехід із упору присів, в упор лежачи та назад	10	3
5.	Шпагат (залік)	-	2

### Організаційно-методичні вказівки

Навчально-тренувальний процес в бойовому хортингу будується з урахуванням вікових особливостей спортсменів, які займаються.

У віці 6–9 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна.

Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на уроці емоційно-позитивної атмосфери.

У віці 11–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершено й триває в більше старшому віці.

У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості й сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15 літнього підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням дорослого спортсмена.

У віці 16–18 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій. Теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами. Для вивчення тем

гігієни, лікарського контролю й фізіологічних основ тренування необхідно залучати лікаря.

У старших групах розбирається техніка складних технічних і тактичних дій з використанням показників біомеханіки, фізіології, анатомії.

При проведенні практичних занять у молодших групах уроки проводять переважно ігровим методом при ретельному спостереженні за дозуванням навантаження.

Протягом усього процесу навчання й тренування багато уваги повинне приділятися страхувці й самострахувці.

Навчання прийомам необхідно проводити в обидва боки.

Заняття в спортивному залі необхідно сполучити із заняттями на повітрі. Навчально-тренувальні заняття проводяться у формі уроку.

Урок складається із трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тренер разом з лікарем здійснює контроль над впливом навантажень, періодичністю роботи й відпочинку, обсягом і інтенсивністю тренувальних занять.

Наприкінці кожного року спортсмени дитячого віку, які займаються бойовим хортингом, виконують контрольні випробування по фізичних якостях, техніці, тактиці, теорії.

### 13. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО МІКРОЦИКЛУ

Мікроцикл планується на основі річного плану, місячного плану підготовки в залежності від стану підготовки та вікових особливостей групи.

#### Приблизний план-графік тижневого мікроциклу для фізкультурно-оздоровчої групи дітей, які займаються бойовим хортингом

День мікроциклу	Сумарне навантаження	Зміст тренувального заняття	Обсяг тренувальної роботи (хв.)
1-й понеділок	мале	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі	30 45
2-й вівторок	середнє	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Тренування: підготовчі вправи, удосконалювання техніки на місці, удосконалювання техніки в русі, гімнастичні вправи, рухливі ігри.	30 20 20 25 10 15
3-й середа	мале	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі	30 45
4-й четвер	середнє	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Тренування: підготовчі вправи, удосконалювання обов'язкової комплексної програми (Форми бойового хортингу), акробатика, рухливі ігри.	30 20 40 15 15
5-й п'ятниця	мале	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі	30 45
6-й субота	велике	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Тренування: підготовчі вправи, робота на розвиток швидкісно- силових параметрів ударної техніки (боксерські мішки, лапи, подушки, груши), гімнастичні вправи	30 20 60 10
7-й неділя	мале	Оздоровчий біг. ЗФП на свіжому повітрі. Дихальна гімнастика.	20 40 20

## 14. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ

**Тема:** Вивчення базової техніки бойового хортингу.

**Завдання 1:** Навчити, техніці ударів руками у верхній, середній, нижній рівень на місці й у русі.

**Завдання 2:** Закріпити, пересування в бойовій стійці.

**Завдання 3:** Сприяти розвитку сили, швидкості, координації рухів ігровим методом, гімнастичними й силовими вправами.

**Місце проведення:** Спортзал з килимовим покриттям.

**Інвентар:** Набивні м'ячі 4 шт.

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
I	<p><b>Підготовча частина</b></p> <p>1. Шиккування. Вітання. Пояснення завдання уроку.</p> <p>2. З.Р.В. на місці:</p> <p>а) В. П. ноги на ширині плечей, кругові рухи в колінах;</p> <p>б) В. П. ноги на ширині плечей, обертання корпусом у ліву, праву сторони;</p> <p>в) В. П. ноги на ширині плечей, нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад.</p> <p>г) Кругові рухи прямими руками вперед, назад.</p> <p>3. Вправа в русі:</p> <p>а) перешикування в одну шеренгу;</p> <p>б) ходьба;</p> <p>— на носках;</p> <p>— на п'ятах;</p> <p>— на зовнішній стороні стопи;</p> <p>— на внутрішній стороні стопи;</p> <p>— гусячим кроком;</p> <p>в) легкий біг:</p> <p>— із захлестуванням гомілки;</p> <p>— із високим підніманням стегна;</p> <p>г) вправи на відновлення подиху в русі.</p> <p>4. Перешикування у дві шеренги.</p>	<p>15–20 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2–3 хв</p> <p>20 рахунків</p> <p>по 10 рахунків</p> <p>по 10 рахунків</p> <p>5–6 хв.</p> <p>1 хв</p> <p>2–3 хв</p> <p>25 с</p> <p>25 с</p> <p>25 с</p> <p>25 с</p> <p>30 с</p> <p>1–2 хв</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>1 хв</p> <p>6–8 разів</p> <p>1 хв</p>	<p>у дві шеренги на відстані прямих рук у сторони</p> <p>спину тримати вертикально, дивитися прямо, руки на колінах</p> <p>максимальна амплітуда, темп середній</p> <p>поступово збільшуючи темп</p> <p>«Група напра-во!. В обхід залу, праве плече вперед, кроком - руш!» Напрямний 2-ї шеренги слідом за замикаючим 1-ї.</p> <p>темп середній</p> <p>темп повільний, вдих через ніс, видих через рот</p> <p>«По ходу руху у дві шеренги шикуйсь!»</p>
II	<p><b>Основна частина</b></p> <p>1. Демонстрація, пояснення техніки.</p> <p>2. В. П. фронтальна бойова стійка (лівостороння, правостороння бойова стійка).</p>	<p>40–45 хв</p> <p>2–3 хв</p>	<p>Ноги ледве ширше плечей зігнуті в колінах, руки в бойовій позиції. На кожний рахунок зміна удару рук (лівою-правою).</p>



	<p>а) відпрацювання техніки удару — у середній рівень; — у верхній рівень; — у нижній рівень; б) вправи на відновлення подиху. 3. ЗФ - підготовка: а) лежачи на грудях: — піднімання прямих ніг і рук; — по черзі й разом; б) лежачи на спині: — піднімання прямих ніг; — підтягування колін до підборіддя; в) вправи на відновлення подиху. 4. Пояснення техніки пересування в стійці: а) відпрацювання техніки пересування вперед, назад; б) відпрацювання розвороту на 180 °; в) відпрацювання техніки пересування й розвороту разом. 5. Пояснення техніки ударів у русі: а) відпрацювання удару в русі: — с одним ударом; — с двома ударами; — с трьома ударами.  6. В.П. стійка на ширині плечей вправи на відновлення подиху. 7. Вправи на розвиток сили: а) згинання, розгинання рук в упорі лежачи; б) піднімання тулуба з положення лежачи на спині; в) присідання в положенні ноги на ширині плечей. 8. Вправи на відновлення подиху.</p>	<p>20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків 6–8 разів 4–5 хв  20 рахунків 20 рахунків  20 рахунків 20 рахунків  6–8 разів 2–3 хв  на 3 кроки 5–6 разів 5–6 разів  10–12 разів  3–4 хв  6–9 разів 6–9 разів 6–9 разів  6–8 разів  10–15 разів 2 підходи 15–20 разів 2 підходи 15–20 разів 1 підхід 6–8 разів</p>	<p>темп високий темп високий темп високий темп повільний  П'яти разом, плавно збільшуючи темп  до вертикального положення, руки за головою  темп повільний  руки на пояс  збільшуючи темп  крок лівою ногою, удар лівою рукою один крок, два удари - лівою, правою один крок, три удари - лівою, правою, лівою й навпаки. Плавне збільшення темпу  6 - 9 разів темп повільний  спина пряма, ноги разом, темп повільний  амплітуда не повна, темп середній  темп повільний</p>
III	<p><b>Заключна частина</b> 1. Шиккування на вихідну для проведення естафети. 2. Пояснення правил безпеки під час гри. 3. Гра із зміною завдання. 4. Вправи на відновлення подиху, зняття напруги. 5. Шиккування. Визначення команди-переможця. 6. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.</p>	<p>20–25 хв 2 хв  1–2 хв  6–8 разів 2–3 хв  2 хв  3 хв</p>	<p>«Група, напра-во! До позаду стоячого зімкнися!»  Поступове ускладнення завдання  Відпрацювання вивченого на уроці - самостійно</p>

Підготував тренер \_\_\_\_\_

## 15. СПОРТИВНО-ПІДГОТОВЧИЙ ЕФЕКТ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГУ

Фізичні вправи використовувалися в лікувальних і профілактичних цілях протягом багатьох тисячоліть. Найбільш ранні рукописи (2000–3000 років до н. е.), в яких викладалися питання, пов'язані з лікувальною дією рухів, знайдені в Китаї. Священні книги Веди, що з'явилися через тисячу років в Індії, містять докладний опис лікувальної дії дихальних вправ, спеціальних пасивних рухів, купання і розтирання тіла. У Стародавній Греції лікувальну гімнастику вивчав і розробляв Гіппократ. У своїх книгах він приводив методику застосування лікувальної гімнастики при хворобах серця, легень, шлунково-кишкового тракту.

У Стародавньому Римі лікувальна гімнастика також займала велике місце в лікуванні хворих. Римський лікар Авл Корнелій Цельс (лат. *Aulus Cornelius Celsus*; 25 до н. е. – 50 н. е.) – видатний давньоримський науковець, теоретик медицини часів імператорів Августа та Тиберія і Гален (грец. Γαληνός), чи Гален Пергамський, часто використовується латинізована форма імені Клавдій Гален (лат. *Claudius Galenus*; 129 або 131, Пергам – близько 200 р.) – грецький лікар, хірург і філософ римської доби, використовуючи досвід, широко застосовували і лікувальну гімнастику, і трудотерапію.

Досвід лікувального та профілактичного застосування руху був поглиблений і розширений видатним вченим Авіценною (Абу́ Алі́ аль-Хусейн ібн Абдаллах ібн Сіна, лат. *Avicenna*, 980–1037 рр. – перський науковець-енциклопедист, філософ, лікар, хімік, астроном, теолог, поет. Вважається найвпливовішим поліматом Золотої доби ісламу). Найважливішим елементом лікування він вважав правильно організований режим рухів з використанням фізичних вправ.

Велику увагу використанню фізичних вправ з профілактичною та лікувальною метою приділяли і українські лікарі в XVIII столітті. У XIX столітті великі відкриття у галузі природознавства справили величезний вплив на подальший розвиток науки, в тому числі і на еволюцію лікувальної гімнастики. Важливе значення надавали лікувальному використанню фізичних вправ творці українських терапевтичних шкіл.

Фахівці науково-методичної колегії Всесвітньої федерація хортингу вважають, що рухова активність у вигляді трудових операцій на виробництві, побутових та спеціальних фізкультурно-спортивних рухових дій і навичок робить благотворний вплив на організм. Але зміцненню здоров'я сприяють тільки глобальні рухові дії, виконання яких пов'язане з інтенсивною діяльністю серцево-судинної і дихальної систем і значними енерговитратами. Особливо корисними є рухи, використовувані у загальній фізичній культурі: ходьба і біг, плавання,

пересування на лижах, їзда на велосипеді, веслування, вправи на гімнастичних снарядах, рухливі та спортивні ігри тощо.

Існують конкретні чинники, що обумовлюють зміцнення здоров'я.

**Підвищення рівня загартовуваності.** Цьому особливо сприяє інтенсивне плавання, біг, їзда на велосипеді, біг на лижах. Досить ефективні фізичні навантаження, що виконуються на відкритому повітрі в будь-яку погоду, в різні пори року і при різній температурі повітря. Якщо до них додати спеціальні процедури, що гартують (холодний душ, обтирання снігом, купання в холодній воді тощо), то ефект буде ще більшим. При підвищенні рівня загартовуваності, організм стає менш сприйнятливим до різних простудних захворювань.

**Підвищення механічної міцності опорно-рухового апарату.** При тривалих і регулярних заняттях бойовим хортингом (особливо з високою інтенсивністю), поступово підвищується міцність кісток скелета, збільшується еластичність зв'язок, сухожилів і м'язів, поліпшується гнучкість.

Структурні і функціональні зміни в скелетних м'язах і внутрішніх органах спортсмена бойового хортингу: поліпшення еластичності судин, збільшення маси і розмірів серця, зменшення жирової маси, збільшення маси м'язової тканини тощо. Такі зміни, в сукупності з розширенням резервних можливостей організму, так само, як і загартовування, підвищують його стійкість до різних захворювань. Крім того, тренований організм легше переносить критичні ситуації (серйозне захворювання, важку операцію, психологічний стрес тощо).

Тренувальний та оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу, як уже було сказано вище, був відомий від самого початку заснування виду спорту, однак, міцну наукову основу проблема «рух – здоров'я» ця спортивна діяльність отримало порівняно недавно. У процесі занять бойовим хортингом скелетні м'язи спортсменів (їх маса складає 40 % від загальної маси тіла), внаслідок активного функціонування стають більш працездатними.

Фізичні навантаження сприяють поліпшенню стану деяких внутрішніх органів і систем, наприклад, дихання і кровообігу. Ці системи під час м'язової роботи функціонують з підвищеним навантаженням, беруть участь у забезпеченні мускулатури киснем і необхідними енергетичними запасами. Виявилось також, що м'язи мають тісні функціональні зв'язки практично з усіма органами тіла. Таким чином, активне функціонування скелетних м'язів здійснює благотворний вплив на організм.

Тривалість життя у людей з великою руховою активністю, в переважній більшості випадків вище, ніж в осіб з низьким рівнем фізичної активності (особливо наочно це проявилось при аналізі способу життя довгожителів).

При моделюванні умов гіпокінезії, що означає стан організму, пов'язаний з недостатньою руховою активністю (наприклад перебування випробуваного в

приміщенні, подібне безперервній кабінетній роботі), виявився його негативний вплив на деякі органи і системи: зменшення обсягу серця, зниження максимального споживання кисню, погіршення стану скелетних м'язів тощо.

Давно ведуться суперечки про оздоровчі дії виробничих і побутових фізичних навантажень, а також спеціальних режимів фізкультурно-спортивного типу. Перевага віддається останнім, оскільки тренер-методист з бойового хортингу має широкі можливості в підборі і дозуванні фізичних вправ. Більшість же виробничих операцій являють собою рух локального і регіонального типу, і тому не є дієвими засобами оздоровлення.

Крім того, ряд чинників (наприклад, забрудненість і загазованість повітря в цехах, статична робоча поза тощо) негативно впливають на організм. Не випадково виникла проблема професійних захворювань. Однак, якщо праця різноманітна і досить інтенсивна, а гігієнічні умови на виробництві нормальні, то фізичні навантаження такого типу також здійснюють позитивний вплив на організм.

Ні посилена праця, ні форсовані виснажливі походи самі по собі не в змозі викликати розлад здоров'я, якщо нервові апарати працюють добре. І навпаки, при нестачі рухів спостерігається, як правило, ослаблення фізіологічних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму. Тренування активізують фізіологічні процеси і сприяють відновленню порушених функцій у спортсмена. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики ряду функціональних розладів і захворювань, а лікувальну гімнастику слід розглядати як метод відновної терапії.

При виконанні фізичних вправ у м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленням потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які у процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. При русі в м'язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення обміну речовин.

Якщо ж м'язи природно не діють – погіршується їх харчування, зменшується обсяг і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими, в'ялими. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять до різних передпатологічних і патологічних змін в організмі людини.

Фізичні навантаження роблять різнобічний вплив на організм людини, підвищують його стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Так, наприклад, у фізично тренуваних спортсменів бойового хортингу у порівнянні з нетренованими людьми спостерігається краща переносимість кисневого голодування. Відзначено високу здатність працювати при підвищенні температури тіла вище 38 С під час фізичних напружень.

Помічено, що у рентгенологів, які займаються фізичними вправами, менший ступінь впливу проникаючої радіації на морфологічний склад крові. У дослідах на тваринах показано, що систематичні м'язові тренування уповільнюють розвиток злоякісних пухлин.

У відповідній реакції організму на фізичне навантаження перше місце займає вплив кори головного мозку на регуляцію функцій основних систем: відбувається зміна в кардіореспіраторній системі, газообміні, метаболізмі тощо. Фізичні вправи посилюють функціональну перебудову всіх ланок опорно-рухового апарату, серцево-судинної та інших систем, покращують процеси тканинного обміну. Під впливом фізичних навантажень збільшується працездатність серця, вміст гемоглобіну і кількість еритроцитів, підвищується фагоцитарна функція крові, вдосконалюється функція і будова самих внутрішніх органів, поліпшується хімічна обробка і просування їжі по кишечнику.

Поєднана діяльність м'язів і внутрішніх органів регулюється нервовою системою, яка також вдосконалюється при систематичному виконанні фізичних вправ.

Існує тісний зв'язок дихання з м'язовою діяльністю. Виконання різних фізичних вправ впливає на дихання і вентиляцію повітря в легенях, на обмін в легенях кисню і вуглекислоти між повітрям і кров'ю, на використання кисню тканинами організму.

Будь-яке захворювання, як відомо, супроводжується порушенням функцій систем організму і їх компенсацією. Водночас, фізичні вправи сприяють прискоренню регенеративних процесів, насиченню крові киснем, пластичними (вмістовними) матеріалами, що прискорює одужання.

При хворобах знижується загальний тонус, в корі головного мозку поглиблюються гальмівні стани. Фізичні ж вправи підвищують загальний тонус, стимулюють захисні сили організму. Ось чому лікувальна гімнастика знаходить широке застосування в практиці роботи лікарень, поліклінік, санаторіїв, лікарсько-фізкультурних диспансерів тощо. З великим успіхом використовуються фізичні вправи при лікуванні хронічних захворювань і в домашніх умовах, особливо якщо пацієнт з ряду причин не може відвідувати поліклініку або інший лікувальний заклад. Однак, не можна застосовувати фізичні вправи в період загострення захворювання, при високій температурі і інших захворюваннях.

Існує тісний зв'язок між діяльністю м'язів і внутрішніх органів. Це пояснюється наявністю нервово-вісцеральних зв'язків. Так, при подразненні нервових закінчень м'язово-суглобової чутливості імпульси надходять до нервових центрів, що регулюють роботу внутрішніх органів. Відповідно змінюється діяльність серця, легень, нирок, пристосовуючись до запитів працюючих м'язів і всього організму.

При застосуванні фізичних вправ, крім нормальної реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосовність людини до кліматичних чинників, підвищується її стійкість до різних захворювань, стресів тощо. Це відбувається швидше, якщо використовуються гімнастичні вправи, спортивні ігри, загартовувальні процедури тощо.

При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження сповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють швидшому відновленню порушених функцій.

Таким чином, під впливом фізичних вправ удосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем організму людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Разом з тим численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що великі фізичні навантаження сприяють розвитку значних зрушень в морфологічних структурах і хімізмі тканин і органів, призводять до значних змін гомеостазу (відбувається підвищення вмісту в крові лактату, сечовини тощо), відбуваються порушення обміну речовин, гіпоксії тканин та інші.

Зміни, що виникають під впливом надмірних фізичних навантажень, охоплюють весь організм і проявляються певним чином у діяльності, як в кожній системі, так і при їх взаємодії. Наприклад, у спортсменів бойового хортингу після навантажень у відновлювальному періоді спостерігаються відхилення (зміни) на електрокардіограмі і бронхоспазми. У таких випадках доводиться застосовувати відповідні відновлювальні заходи спеціального характеру.

Відповідна реакція організму на великі фізичні навантаження різна, і пов'язана з підготовленістю спортсмена бойового хортингу на даному етапі – віковому, статевому тощо. Не слід забувати, що дуже інтенсивні спортивні тренування надають глибокий вплив на всі фізіологічні процеси, у результаті чого нерідко виникає стан перетренованості, який часто супроводжується пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися бойовим хортингом тощо. Стан перетренованості в даному разі схожий зі станом фізичного і нервового виснаження, і такий спортсмен є потенційним пацієнтом лікаря.

У подібних випадках потрібно змінити зміст тренувань з бойового хортингу, зменшити їх тривалість, переключитися на інший вид фізичних навантажень, і взагалі на якийсь період припинити тренування. При цьому корисними будуть прогулянки, масаж, прийом полівітамінних комплексів та інші підтримувальні заходи.

Слід також зазначити, що перетренованість (перевтома) зачіпає не тільки фізичний стан спортсмена, але і проявляється в нервовому перенапруженні (невроз). Все це сприяє виникненню травм, особливо опорно-рухового апарату. Відбувається також зниження загальної опірності організму до різних інфекцій і

простудних захворювань. Такими є найбільш поширені наслідки тренувальних навантажень, які підвищують психічні та фізичні можливості спортсмена бойового хортингу. Для попередження переліченими необхідними заходами є лікарський нагляд і самоконтроль.

Слід мати на увазі, що мова йде не взагалі про застосування великих фізичних навантажень, а про їх нераціональне використання, коли вони стають надмірними. Виконання великих фізичних навантажень здоровим спортсменом, підготовленим до їх виконання, не може бути причиною виникнення хвороби. Але, якщо спортсмен бойового хортингу недостатньо підготовлений до таких навантажень, якщо є осередки хронічної інфекції (холецистит, карієс зубів), то в таких випадках великі фізичні навантаження можуть стати причиною виникнення різних захворювань спортсмена і надовго вивести його з ладу.

Розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень досягається в результаті постійних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації. Неповноцінний та неадекватний прояв пристосувальних реакцій сприяє розвитку захворювання і виникнення травм опорно-рухового апарату.

Звичайно, у здорового спортсмена пристосувальні механізми більш досконалі, ніж в учнів, що мають хронічні захворювання. В останніх спостерігається ослаблення пристосувальних реакцій, а тому при надмірних фізичних навантаженнях настає зрив адаптаційних механізмів. Хронічні перевантаження, перенапруги при заняттях бойовим хортингом підвищують загрозу травмування та виникнення посттравматичних захворювань у спортсменів. Тому важливо якомога швидше виявити причини, які можуть викликати у них той чи інший патологічний стан.

### **Методика застосування дихальних вправ у процесі занять бойовим хортингом**

Принципи та основні засади дихальної гімнастики бойового хортингу має знати кожний спортсмен. Засновник бойового хортингу створив спеціальну дихальну гімнастику, що отримала назву «Бойове та оздоровче дихання». Ця методика складається з двох частин: перша частина – активний енергійний подих символізує життєву енергію, і друга частина вивчає способи затримки дихання, паузи. Тому система дихання у бойовому хортингу – це система управління диханням із затримкою, паузою.

Згідно з ученням бойового хортингу, організм отримує енергію з їжі, води і повітря. Усі життєві процеси в організмі визначаються цими компонентами. На питання про те, де найбільше міститься енергії, відповідають просто, майже з дитячим розумінням загальновідомого: «Якщо позбавити людину їжі, але вона зможе пити і дихати, вона зможе прожити 60 днів, а без води не більше тижня. Без

повітря, нехай навіть удосталь будуть їжа і питво, життя людини обчислюється хвилинами».

Фахівці бойового хортингу визначають енергію як життєву силу, при цьому припускають, що дихальні вправи підсилюють циркуляцію енергії в тілі людини, і цей процес посилюється, якщо під час процесу дихання на допомогу приходить мозок. Розподіл енергії по організму визначається «енергетичної батареєю», що знаходиться в сонячному сплетінні.

Дихальна гімнастика бойового хортингу здійснює очищувальну дію, стимулює і зміцнює нервову систему, забезпечує масаж і загальний тонус роботи органів дихання. Це досягається наступними прийомами:

- диханням тільки через ніс;
- диханням животом (або за рахунок руху діафрагми);
- затримками дихання різної частоти і тривалості;
- диханням з опором на вдосі і видосі.

В бойовому хортингу також була розроблена методика поверхневого дихання. Її основний принцип полягає в тому, що сучасна людина може «перетренуватися» в глибокому диханні, від чого і походить більшість хвороб, пов'язаних зі всілякими спазмами з причини браку вуглекислоти в організмі. У першу чергу це відноситься до бронхіальної астми.

Засновник бойового хортингу розробив метод, за допомогою якого кожна людина може визначити глибину свого подиху, а значить, ступінь свого здоров'я або нездоров'я. Метод полягає в зупинці дихання після звичайного спокійного вдиху, помітивши час за секундною стрілкою на годиннику. Чим довше людина витримує без напруги цю паузу, тим «нормальніше» вона дихає. Найчастіше у здорових людей ця пауза коливається в межах 20–30 с, у хворих вона менше.

Однак, по-справжньому здоровим може вважати себе тільки той, хто без напруги витримує паузу в 60 с, причому не відчуваючи при цьому ніяких неприємних відчуттів.

Перед тим, як приступати до лікування цим методом, необхідно провести пробу з глибоким диханням. Хворому з бронхіальною астмою під час нападу задухи пропонується дихати дуже поверхнево, роблячи паузи тривалістю 3–4 с після кожного видиху. Максимум через 5 хв задуха зменшується або зникає. Після цього хворому пропонують знову поглибити дихання. Якщо у відповідь на поглиблене дихання стан погіршується, а при поверхневому диханні – поліпшується, то проба з глибоким диханням вважається позитивною. Таких хворих можна вилікувати методом лікувальної дихальної вправи бойового хортингу.



## **Методичні особливості та завдання дихальної гімнастики бойового хортингу**

**Дихальна гімнастика бойового хортингу** – це певна, історично та методично сформована сукупність специфічних засобів і методів тренування, фізичного виховання та оздоровлення спортсменів бойового хортингу за допомогою вдиху, видиху і затримки дихання.

**Засоби дихальної гімнастики бойового хортингу** – це дихальні вправи і музичний супровід при їх виконанні.

**Методи дихальної гімнастики бойового хортингу** – це способи застосування засобів дихальної гімнастики з метою спеціально запланованого спортивно-підготовчого, педагогічного та оздоровчого впливу на спортсменів бойового хортингу.

Дихальній гімнастиці бойового хортингу при впровадженні у систему тренувань притаманний метод строго регламентованих вправ та організації діяльності спортсменів на занятті за заздалегідь розробленою тренером програмою навчання. Також тренером створюються оптимальні умови для успішного оволодіння новими вправами шляхом планування їх відповідно до принципів дидактики; передбачається емоційний фон занять; активізується воля, розумова і рухова діяльність; формується позитивне ставлення спортсменів до оволодіння досліджуваними вправами і до заняття в цілому.

Цей метод реалізується в наступних методичних особливостях дихальної гімнастики бойового хортингу:

можливість логічно обґрунтовано розкласти складну дихальну вправу на окремі частини, фази і вивчати її спочатку за цими частинами, а потім і в цілому;

аналітичний характер дихальних вправ дозволяє застосовувати їх для вирішення строго визначених тренувальних, оздоровчих і педагогічних завдань;

у дихальній гімнастиці бойового хортингу існує безліч самих різних за руховою і дихальною структурою способів виконання і енергозабезпечення вправ. З них можуть складатися комплекси для вирішення багатьох тренувальних, оздоровчих і виховних завдань. Крім того, кожна окрема дихальна вправа, залежно від методу її застосування, може бути багатофункціональною;

можна визначати пульсову вартість кожної включеної у заняття дихальної вправи, знаючи її, скласти криву фізіологічного навантаження, управляти її величиною в ході заняття бойовим хортингом;

можливість ускладнювати дихальні вправи за рахунок зміни вихідних положень, з'єднуючи їх у зв'язки, включення в комбінації, виконання в умовах м'язового, розумового стомлення, емоційного збудження або пригнічення в різних умовах;

можливість виконання дихальних вправ бойового хортингу під музичний супровід, підбирати вправи під характер музичного твору, або навпаки, музичний твір – під комбінацію дихальних вправ;

методичні особливості дихальної гімнастики бойового хортингу органічно взаємопов'язані і застосовуються у відповідності з основними завданнями, що розв'язуються на уроках з предмету «Фізична культура» закладів загальної середньої освіти на заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» в закладах вищої освіти.

Ефективність впливу на спортсменів бойового хортингу за допомогою дихальних вправ залежить не тільки від вмілого добору їх навчальних, але і від їх словесних впливів на спортсменів, зовнішніх умов, у яких проводяться заняття, та інших засобів, що об'єднані в єдиний комплекс дихальних вправ бойового хортингу.

Виходячи з перерахованих можливостей дихальних вправ, перед дихальною гімнастикою бойового хортингу ставляться цілком певні тренувально-підготовчі, оздоровчі, освітні та виховні завдання.

**Оздоровчі завдання:** зміцнення здоров'я (дихальної системи організму), підвищення фізичного розвитку і спортивної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, формування правильної і красивої постави, загартовування організму.

**Освітні завдання:** збагачення спортсменів бойового хортингу знаннями в області дихальної гімнастики і способів її застосування з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності тощо.

**Тренувальні завдання:** формування рухових умінь і навичок, необхідних у спортивній діяльності в бойовому хортингу, побуті, військовій справі; розвиток пам'яті та здібностей, що полегшують оволодіння новими формами рухів.

**Виховні завдання:** підготовка спортсмена бойового хортингу до здорового способу життя, трудової діяльності, служби у лавах Збройних Сил України.

Усі ці завдання вирішуються в тісному взаємозв'язку, носять ознаки самодисципліни.

### **Вплив занять дихальною гімнастикою на організм спортсменів**

Здоров'я – це коштовність, заради якої не варто шкодувати час і сили. Здорова людина – це щаслива людина. Досягнення цивілізації докорінно змінюють наш спосіб життя. Автомобілі та потяги, телевізори та телефони, екологічне середовище і малорухливий спосіб життя поступово перетворюють людину здорову і активну в людини слабку, схильну до різного роду захворювань. Життя стає все більш комфортним, але біда в тому, що людей починають підстерігати хвороби індустріалізації та цивілізації.

Основна причина бурхливого зростання хвороб полягає в грубому нехтуванні вимогами біологічної природи людини, що виражається у зниженні рухової активності, малорухливому способі життя.

Підраховано, що всякій людині для зміцнення здоров'я необхідно приділяти активній руховій діяльності приблизно годину в день. Можна бути впевненим у тому, що жоден із медичних засобів не здатний зрівнятися за добродійною силою впливу на організм, як цілеспрямоване дихання з рухом, за яке, до речі, і не треба платити.

Про залежність здоров'я від фізичної культури людям відомо з незапам'ятних часів. Більшість довгожителів, як з'ясувалося – живуть тільки в горах, а не в долині. Пояснюється це чистим повітрям, натуральним харчуванням і постійною руховою активністю: кожен крок – це підйом або спуск.

Питання здоров'я, розвитку та виховання спортсменів залишається найважливішою проблемою Всесвітньої федерація хортингу. Принцип шляху до здоров'я через навчання і тренування стає провідним напрямом у сучасній педагогіці бойового хортингу, тобто – неодмінною умовою досягнення тренувальної та виховної мети.

Мета української школи бойового хортингу – це формування духовно багатой, вільної, фізично здорової, творчо мислячої особистості, здатної адаптуватися до умов нового життя. Особистості, що володіє міцними знаннями всебічної освіти. Щоб вижити і бути здоровим в екологічно нездоровому середовищі, в бойовому хортингу з'явилися нові програми щодо здоров'язберігальних технологій, які впроваджують гуртки і спортивні секції з бойового хортингу, що працюють у закладах загальної середньої і вищої освіти України.

З цього випливає, що важлива роль у профілактиці різних захворювань спортсменів бойового хортингу, підвищення якості знань належить навичкам здорового способу життя і постійному руховому тренуванню. Заняття спеціальною дихальною гімнастикою бойового хортингу позитивно впливають на фізичне здоров'я школярів і студентів.

### **Роль дихання для організму спортсмена бойового хортингу**

Так вже заведено природою, що існування людини залежить від постійного надходження їжі, води і повітря, які необхідні для правильного обміну речовин. Зрозуміло, здавна люди намагалися регулювати і належним чином організовувати ці найпростіші процеси взаємодії із зовнішнім середовищем. Однак, саме диханню приділяли особливу увагу практично всі стародавні оздоровчі, розвивальні та містичні школи. Мудреці і філософи, цілителі старовини та античні зачинателі основ сучасної медицини завжди шукали в диханні ключі до оволодіння

потаємними механізмами досконалого здоров'я, позамежного довголіття і містичної досконалості.

У чому ж причина настільки уважного ставлення до процесу дихання в самих різних, не пов'язаних одна з одною оздоровчих методиках. Як показують сучасні дослідження, процес дихання – це основне джерело енергії людини. У процесі поглинання кисню із зовнішнього середовища, в організм людини приходить життєво необхідна енергія, яка запускає всі інші процеси, що регулюють обмін речовин всього організму. Без цієї енергії ніякі складні клітинні процеси, що служать основою життєдіяльності людини, неможливі. Медики і біологи доводять, що з диханням приходить кисень, який надходить у кров і підтримує нормальні хімічні реакції в організмі.

Цілителі та енергетичні практики кажуть, що при вдосі в людину входить енергія, яка потім надходить у її енергоцентри, щоб потім з них розтектися по всьому тілу. По суті, це одне і те ж твердження, тільки сказане іншими словами з різних позицій. Суть цього твердження в тому, що дихання – це основа життєдіяльності людини.

Сучасні дослідники підтвердили, що в правильному диханні криється величезний потенціал розвитку та оздоровлення людини. Більш того, багато захворювань і проблем людей кореняться саме у неправильному диханні. Відповідно, у провідних фахівців бойового хортингу виникає питання: раз дихання – це основний процес в енергообміні із зовнішнім середовищем, то чи можна змінювати стан людини, змінюючи стиль дихання? Зрозуміло, можна.

Є велика кількість дихальних технік – стилів дихання, що дозволяють радикально змінити ситуацію у фізичному та енергетичному тілі людини. Більшість із них мають дуже давнє походження, але є й сучасні методики, що добре зарекомендували себе серед спеціалістів бойових мистецтв і медиків. Це, насамперед, дихання за методикою бойового хортингу – спеціальна дихальна гімнастика.

При бажанні, будь-яка людина може легко навчитися дихати правильно, тому що для цього не потрібно якихось особливих талантів або великих зусиль. Правильний підхід до дихання пробуджує енергію людини і правильно налаштовує весь організм. Емоційний спокій і стресостійкість стають нормою життя такої людини, зняття розумового напруження і фізичної втоми більше не становлять їй проблеми.

Дихальна гімнастика бойового хортингу також спрямована на зміну світосприйняття. У результаті деяких вправ, енергія може почати сприйматися людиною в повній мірі, усім організмом, а не частково. Наприклад, помічено, що правильне дихання дозволяє задіяти шишковидну залозу, яка не використовується людством вже багато років. При її пожвавленні відбуваються зрушення

сприйняття, людина перестає відчувати себе відокремленою від світу, розчиняються багато комплексів і уявні психологічні блоки, що заважають фізичному і духовному прогресу. Іншими словами, правильне дихання дозволяє людині повернути собі стан гармонії існування із зовнішнім світом. А без гармонії немає здоров'я, немає розвитку, спокою і сили.

### **Дихальна гімнастика для спортсмена бойового хортингу**

В даний час дихальна гімнастика бойового хортингу отримала особливого поширення в Україні. Вона популярна не тільки як методика оздоровлення, але і в якості способу профілактики різних захворювань. Потрібно відзначити, що висока ефективність методики відома і за кордоном. Іноземні фахівці також сьогодні включають у терапевтичні комплекси вправи на дихання, розроблені та апробовані у системі бойового хортингу.

Діапазон захворювань, яких можна позбутися завдяки дихальній гімнастиці бойового хортингу протягом порівняно короткого періоду часу, обширний. Існують свідчення того, як люди виліковувалися від таких серйозних патологій, як: ожиріння, заїкання, астма, хронічний бронхіт, тонзиліт, гайморит. Крім того, за допомогою дихальних вправ можна подолати нікотинову залежність, позбавитися від захворювань серцево-судинної системи, нервових хвороб і статевих розладів. Навіть лежачих хворих можна поставити на ноги.

Дихальна гімнастика бойового хортингу вирівнює процеси збудження і гальмування в корі головного мозку, здійснює позитивний вплив на нервово-регуляторні механізми, які управляють процесом дихання.

Дана гімнастика заснована на динамічних дихальних вправах, що супроводжуються рухом рук, ніг і тулуба.

Вправи дихальної гімнастики слід виконувати точно і регулярно. Для цього потрібні сила волі і дисципліна. Крім того, потрібно враховувати також і рекомендації, що стосуються захворювання, яке є, і якого слід позбутися.

Суть методики – в активному напруженому короткому вдосі, який тренує всі м'язи дихальної системи. Видих після активного «емоційного» вдиху відбувається як би сам собою. Ні в якому разі не можна тягнути вдих, намагаючись набрати повітря побільше. Це найсерйозніша помилка. Потрібно звучно втягувати повітря. При цій вправі стежити потрібно тільки за вдихами. Видихи ж мають бути мимовільними, пасивними, непомітними, на них не слід звертати уваги. Чим активніше вдих, тим легше, вільніше видих.

### **Дихальні вправи для спортсменів у системі бойового хортингу**

Споконвіку дихання ототожнювалося з самим життям. Тому у всіх переказах і легендах про створення світу і всього суцього на землі дихання оголошується як головний елемент життя. Дихальна гімнастика займала провідне місце в народній медицині українців. Найбільш широке поширення і розвиток отримала вона в

Придніпров'ї та Приазов'ї, на територіях яких тепер знаходяться оздоровчі та лікувальні установи курортного типу.

Дихальні вправи за системою бойового хортингу зазвичай починаються з якомога більш повного видиху при максимально розгорнутій грудній клітці. Це сприяє більш повному звільненню легень від застою в них, особливо в нижній їх частині, повітря. Потім за рахунок висунення живота створюються сприятливі умови для заповнення нижніх часток легень свіжим повітрям. Потім, не відпускаючи живота, проводиться вдих за рахунок розширення грудей вшир і вгору. Але для того, щоб повітря проникло в усі відділи легень, рекомендується затримати дихання наприкінці вдиху, втягуючи при цьому живіт. Видих робиться плавно і повільно, спочатку за рахунок живота, потім грудей. Тривалість дихання встановлюється так, щоб виникло відчуття легкої нестачі повітря і з'явилося бажання зробити новий вдих.

При складанні комплексу фізичних вправ фахівці бойового хортингу рекомендують насамперед враховувати особливості анатомічної будови і фізичні функції того чи іншого органу. Для кожного органу є особливі вправи, також наводиться і комплекс дихальних вправ. Вправа для грудей і дихальних органів: людина по черзі подає то дуже низький голос, то високий і середній, при цьому вправляються і такі органи, як рот, язик, а також шия. Крім того, покращується колір обличчя та очищаються груди. До числа вправ відноситься також вдихання повітря, при якому вправляється все тіло і розширюються всі канали легень.

Велика увага в бойовому хортингу завжди приділяється постановці правильного дихання при заняттях фізичними вправами і проведенні спортивних сутичок. Вся система фізичних вправ, пропонована фахівцями бойового хортингу, побудована на положенні про можливість цілеспрямованого впливу спеціально розробленими комплексами фізичних вправ на розвиток як окремих органів людського тіла, так і всього організму. Завдання фізичного виховання фахівці бойового хортингу бачать у тому, щоб навчити спортсмена володіти своїм тілом і своїми потребами, вміти свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, долаючи їх з якомога більшою спритністю і наполегливістю.

Повноцінне дихання сприяє більш ефективному переміщенню крові і лімфи у внутрішньочерепному просторі. При вдосі кров відтікає від черепа, тиск в шлуночках мозку трохи спадає, і в розкритий підпаутинний простір спрямовується ліквор (спинномозкова рідина), а при видосі кровонаповнення мозку зростає, внаслідок цього об'єм мозку збільшується і ліквор виганяється з підпаутинного простору. Іншими словами, технологія оздоровчого дихання за методикою бойового хортингу сприяє поліпшенню крові та лікводинаміки головного мозку, впливаючи на загальне самопочуття і розумову працездатність спортсмена бойового хортингу.

Запропоновані оздоровчим напрямом бойового хортингу різні варіанти дихальної гімнастики, спрямовані як на зміцнення здоров'я, так і на лікування ряду захворювань. Усі види вправ за принципом їх виконання можна розділити на чотири групи.

1. Вправи, що характеризуються поглибленим вдихом і видихом. Це досягається шляхом раціонального поєднання грудного і черевного дихання.

2. Вправи, що характеризуються певним ритмом: стабільним (наприклад: ритмічне дихання), уповільненим (дихання з паузами), прискореним, наприклад з частотою до 90–140 дихальних циклів на 1 хв.

3. Вправи, що відрізняються підвищеною інтенсивністю вдиху, видих відбувається поштовхом. Це досягається за рахунок залучення до дихального акту деяких додаткових груп м'язів (наприклад: «рухи гребця», «рубання дров» тощо).

4. Вправи, засновані на зміні просвіту повітроносних шляхів, наприклад: дихання через одну ніздрю.

Всі види дихальних вправ бойового хортингу підкоряються певному, заздалегідь заданому ритму, який контролюється за допомогою рахунку, за пульсом або секундоміром. Ритм тих же вправ, що виконуються в русі, перевіряється кількістю кроків на вдосі, видосі або при затримці дихання. Регулярні тренування дихання в уповільненому темпі є хорошим засобом активізації механізмів, що захищають мозок спортсмена бойового хортингу від нестачі кисню.

Водночас, уповільнення і затримка дихання в кожному циклі вправи супроводжується зниженням вмісту кисню і підвищенням вуглекислоти в крові, що включає рефлекторні механізми, які розширюють судини і посилюють мозковий кровообіг. Неодноразові повторення цього процесу при систематичному виконанні вправ протягом тривалого часу супроводжуються підвищенням активності зазначених захисних механізмів. На подібному міркуванні побудована дихальна гімнастика бойового хортингу неглибокого дихання, при заняттях якою відбувається не перенасичення крові киснем, а навпаки, деяке надмірне накопичення в ній вуглекислого газу.

Інші комплекси дихальних вправ бойового хортингу орієнтовані на те, щоб видалити з крові надлишок вуглекислоти і наситити її киснем. Передумовою для створення саме такої дихальної гімнастики є те, що активно працюючому організму спортсмена бойового хортингу потрібно дня підтримки життя більше кисню. На цьому принципі і побудована дихальна гімнастика, розроблена засновником бойового хортингу.

На відміну від усіх інших різновидів дихальної гімнастики, які приділяють основну увагу затримці дихання і видиху, у дихальній гімнастиці бойового хортингу головне – вдих. Вдих треба вміти робити і жорстко, і повільно, і

переривчасто, а при проведенні сутички треба вміти підбирати моменти для вдихів.

У традиційних вправах дихання з рухом поєднується інакше, що також використовується спеціалістами бойового хортингу. При нахилі видих, а при випрямленні – вдих. При зведенні рук видих, розведенні – вдих. Рух як би допомагає диханню. Формулюючи основні положення своєї гімнастики, фахівці бойового хортингу виходить з того, що чим більше взято повітря при вдосі, тим більше може бути видихнуто. Вдих – первинний, видих – вторинний.

Спортсмен бойового хортингу має усвідомити ще з перших тренувань, що спарингова і тренувальна витривалість повністю залежить від правильного дихання, а саме – своєчасного і регульованого процесу підбирання моментів для вдиху. При цьому, підкоряючись рухам потужної скелетної мускулатури, органи дихання спортсмена змушені опиратися повітряному потоку, що сприяє їхньому розвитку.

Оскільки дихальна гімнастика бойового хортингу принципово відрізняється від традиційної, її нерідко називають «зворотною». Але у повсякденному житті практично здоровій людині слід тренувати природне гармонійне дихання, а якщо підхід бойового хортингу пасує, то використовувати ці елементи дихання постійно.

### **Дихальні вправи системи бойового хортингу**

Ефективний шлях зцілення людини починається з регуляції дихання. Загальновідомо, що не дихати людина не може, але як дихати правильно, над цим питанням люди замислювалися здавна. Перші відомості та поради з питання про правильність дихання датуються ще XI століттям до н. е. За поданням древніх філософів і лікарів, дихання дозволяє людині підтримувати на належному рівні життєву енергію, що є основою всього живого. Ця енергія зберігає хитку рівновагу між двома полярними космічними силами, умовно: світлою і темною (як і сторони життя людини). Постійне протиборство і взаємодія двох енергетичних начал і створює неповторну гармонію життя.

Правильне дихання, яке є основою всієї оздоровчої системи бойового хортингу, дозволяє підготувати організм спортсмена до майбутньої роботи або до відпочинку після важкої роботи, дозволяє відновити розмірність мислення, зняти неприємну напругу після навчально-тренувальних занять, хвилювання або роздратування, подолати стан розбитості та апатії.

Ще у трактатах стародавньої Київської Русі вказувалося, що дихання допомагає створити передумови для сталого настрою. Наприклад «дихання має бути безперервним, ненапруженим, спокійним і тонким, як ніби його немає, потрібно бути радісним, тоді дихання стане тихіше і тонше, а настрої рівним і



спокійним». Ця думка знаходить розвиток в хортовому козацькому вислові: «Настрій робить розум сильним, а мозок розумним».

### **Проміжні дихальні вправи бойового хортингу**

#### **1. Нижнє дихання**

В. П. – Лежачи, стоячи, сидячи. Вдих через ніс, під час вдиху плечі і груди залишаються у спокої, живіт випинається вперед, діафрагма опускається вниз, допомагаючи наповнити нижні відділи легень повітрям. Видих через ніс або через відкритий рот вільний, під час видиху живіт втягується,

#### **2. Середнє дихання**

В. П. – теж. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і плечі залишаються нерухомими, а грудна клітка розширюється, ребра трохи розгортаються, повітря заповнює в основному середні сегменти легень. Видих через ніс або відкритий рот вільний, грудна клітка стискається.

#### **3. Верхнє дихання**

В. П. – теж. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і груди залишаються нерухомими, плечі піднімаються, голова трохи відхиляється назад, що сприяє заповненню повітрям переважно верхніх відділів легень. Видих у зворотному порядку, голова нахиляється вперед, плечі опускаються.

#### **4. Об'єднане дихання**

В. П. – Вдих через ніс вільний, спочатку випинається живіт, діафрагма опускається вниз, далі розширюється грудна клітка, і в останню чергу піднімаються плечі, і трохи назад відхиляється голова. Видих через ніс або відкритий рот у наступному порядку: спочатку втягується живіт, піднімається діафрагма, стискається грудна клітка, опускається голова та опускаються плечі.

Дихальні вправи бойового хортингу наведені у міру їх поступового освоєння. Почати заняття можна з ранкового і денного комплексів, проробляючи кожен дихальну вправу по 3–4 рази, вільно, без напруги. Згодом, після освоєння, дихальні вправи можна робити під час перерв у закладі освіти та на роботі, перед початком і після закінчення навчальних занять і після роботи.

### **Повна дихальна вправа**

В. П. – Стоячи або сидячи. Вдих такий же як і в об'єднаній дихальній вправі. Під час вдиху руки згинаються в ліктях і підтягуються до пахвової області, кисті стиснуті в кулаки. Видих складається з двох фаз: перша фаза видиху – видих через ніс. Порядок виходу повітря такий же як і у вправі об'єднаного подиху. Під час цієї фази видиху руки рухаються вперед – вниз, потім вгору – назовні, роблячи повний оборот, знову опускаються вниз і підтягуються до пахвової області. Потім виконується друга фаза – видих через рот, трохи напружений, з посиленою

роботою м'язів передньої черевної стінки та міжреберних м'язів. Під час цієї фази видиху руки з напругою опускаються вперед – вниз.

Для людей, які страждають головними болями, підвищеним тиском, запамороченням, цю вправу необхідно виконувати спокійно і без напруги в другій фазі видиху.

### **Дихання із затримкою**

1. В. П. – Сидячи, стоячи, лежачи. Вдих виконується через ніс, при цьому кінчик язика піднімається до верхнього піднебіння, потім слідує пауза (язик притискається до піднебіння) і видих повітря відбувається або через рот і ніс одночасно, або через ніс. При цьому в думках вимовляються слова, складові спеціальні фрази, при чому перше слово вимовляється на вдосі, останнє – на видосі, решта – під час паузи. Таким чином, поступово у процесі тренування пауза подовжується разом з подовженням фрази. Кількість слів поступово зростає: 2–4–6–8 або 3–5–7–9, що сприяє подовженню паузи між вдихом і видихом.

Зразкові фрази для повторення (1 варіант – 2–4–6–8 слів):

сьогодні тренування (2 слова);

я сьогодні гарно потренуюся (4 слова);

мені треба гарно заспокоїться перед тренуванням (6 слів);

спокійне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на тренування (8 слів).

Зразкові фрази для повторення (2 варіант – 3–5–7–9 слів):

я рівно дихаю (3 слова);

мені треба дихати спокійно, рівно (5 слів);

спокійне, рівне, ритмічне дихання допомагає мені заспокоїться (7 слів);

спокійне рівне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на роботу (9 слів).

Можна придумати свої варіанти слів або просто повільно думати, промовляючи подумки цифри. Вправу також можна виконувати: в школі у перерві між уроками чи після уроків; на роботі у перерві між роботою або після закінчення роботи.

2. Цей варіант відрізняється від першого тим, що пауза робиться після видиху. Необхідно зробити вдих, видих, потім – пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння і подумки проговорюється велика частина фрази.

### **Комплексні дихальні вправи**

1. Зустрічне дихання.

При вдосі грудна клітка розширюється, живіт втягується, а при видосі навпаки: живіт випинається, груди стискаються.

2. Очисне дихання.

В. П. – Стоячи, сидячи. Вдих через ніс, при цьому руки згинаються в ліктях, кисті підтягуються до пахвових западин, живіт випинається, груди розширюються. Маленька пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння. Далі слідує видих, під час якого зуби щільно стиснуті; видих проводиться через рот за рахунок легких скорочень м'язів грудей і живота. При цьому відчувається легкий свистячий звук. Руки у момент видиху опускаються вниз по мірі випускання повітря, долоні спрямовані вниз у напрямку – до підлоги. При цій дихальній вправі тривалість видиху перевищує тривалість вдиху в 4–8 разів. Не слід дуже сильно напружуватися, оскільки це може призвести до підйому артеріального тиску.

Вправи добре та ефективно застосовувати після тривалого сидіння в нерухомій або незручній позі, після знаходження в погано провітрюваному приміщенні. Для людей, які страждають на гіпертонічну хворобу, ці вправи слід виконувати по-іншому: при видосі зуби розтискаються, губи утворюють округлий отвір, через який повністю здійснюється видих.

### **Наслідувальна система дихання**

Вправи цього розділу дихальної гімнастики бойового хортингу імітують поведінку тварин, що приношуються до повітря, відчувши близьке знаходження жертви або запідозривши наближення хижака. Дихання виконується з різним емоційним забарвленням: радість, гнів, настороженість. Вдих завжди проводиться через ніс – він різкий, короткий, активний. Видих – пасивний, без акцентації на ньому.

Ритм дихання від 60 до 180 раз/хв. Під час виконання вправи виконується 10–12 активних вдихів із певним емоційним забарвленням, а далі слідує 1–2 повних дихальних вправи. Після чого знову виконується активне наслідувальне дихання і знову 1–2 повних дихальних вправи. Причому після перерви можлива зміна емоційного фону.

Дані вправи допоможуть спортсмену бойового хортингу краще підготуватися до навчання з певним психоемоційним забарвленням або швидко відновити настрій після важкого навчального навантаження. Не треба поспішати у вивченні дихальних вправ, оскільки від правильності і всебічності вивчення дихальних вправ залежить правильність виконання статичних та динамічних комплексів усієї дихальної системи бойового хортингу.

### **Тренування дихання**

Пропоновані комплекси дихальної гімнастики спрямовані на вироблення правильного дихання при заняттях бойовим хортингом, а також для профілактики ряду захворювань.

У багатьох людей порушується дихання, воно стає поверхневим, прискореним, і дуже скоро у них з'являється задишка. Щоб такого не траплялося,

потрібно відповідне тренування. Поєднання активних рухів із дихальними вправами бойового хортингу підтримує еластичність легеневої тканини людини, збільшує рухливість грудної клітки, тим самим значно збільшуючи її резервні можливості, а також сприяє тренуванню дихальних м'язів, підвищуючи їх працездатність.

Дихальна гімнастика бойового хортингу, що поєднується з відпрацюванням прийомів одноборства, активними рухами і навантаженнями, призводить до перебудови координаційних відносин у функціональній системі дихання у відповідності з підвищеними вимогами, що пред'являються до організму спортсмена бойового хортингу. У результаті тренування поступово відбувається урівноваження між потребою організму в кисні і роботою його функціональних систем.

У пропорованих комплексах дихальної гімнастики бойового хортингу позитивний ефект досягається за рахунок як дихальних, так і фізичних вправ. Крім того, сама гімнастика дихання, як і будь-яка фізична вправа, створює додаткове навантаження на організм спортсмена. А це сприяє розкриттю додаткової кількості легневих альвеол, що були до того в неактивному стані.

Підвищується кількість забираного повітря, поліпшується вентиляція легень, посилюється робота серця, і у зв'язку з цим прискорюється швидкість кровотоку. У крові спортсменів бойового хортингу збільшується кількість еритроцитів, а значить, і постачання кисню до інтенсивно працюючих клітин і тканин, виділяється надлишок вуглекислого газу і тепла, що утворюються при окисленні поживних речовин.

Усі ці зміни виникають тільки в результаті систематичних тренувань. Регулярні заняття бойовим хортингом сприяють розвитку і зміцненню тих властивостей організму, що захищають його від шкідливих впливів, допомагають краще пристосуватися до постійно мінливих умов зовнішнього середовища і фізичних навантажень, пов'язаних з відпрацюванням специфічних спортивних прийомів бойового хортингу.

Особлива увага в процесі освоєння комплексів дихальної гімнастики приділяється розвитку і вдосконаленню діафрагмального дихання. Адже сама різноспрямована робота діафрагми створює умови для спільної роботи органів дихання і кровообігу, сприяє більш повному розширенню грудної клітки, що створює умови для більшого забору повітря, сприяючи тим самим постачанню організму киснем.

Займатися дихальною гімнастикою бойового хортингу можна в будь-якому віці. Треба лише враховувати свій фізичний стан при дозуванні навантажень. Приступаючи до занять даною дихальною гімнастикою, рекомендуємо дотримуватися наступних правил:

заняття проводьте на свіжому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні. Одяг може бути не тільки спеціальною спортивною хортвовкою (куртка, брюки, пояс), а й простим спортивним видом одягу (футболка, брюки тощо), що має відповідати погоді, але не утрудняти рухів;

займайтеся регулярно, виконуючи вправи в тій послідовності, яка пропонується методикою бойового хортингу;

строго стежте за правильністю дихання;

навантаження вибирайте, виходячи зі свого самопочуття. Якщо вважаєте за необхідне, можна зменшити навантаження, зменшивши число виконуваних вправ і кількість повторень;

закінчуйте заняття повними водними процедурами або частковим вмиванням.

Заведіть щоденник самоконтролю, у якому 1–2 рази на тиждень фіксуйте такі показники: самопочуття, сон, апетит, вагу, частоту дихання, пульс до початку занять і після їх закінчення.

Арсенал засобів, що у позатренувальний час забезпечують високий рівень фізичного стану спортсмена бойового хортингу, різноманітний: ранкова зарядка, плавання, їзда на велосипеді, веслування, спортивні ігри, і в цьому переліку тепер можна додати дихальну гімнастику бойового хортингу.

**Дихальна гімнастика бойового хортингу у профілактиці захворювань та шкідливих звичок**

**Куріння.** Куріння завдає величезної шкоди організму людини. Під час куріння в кров викидаються адреналіноподібні речовини, що ушкоджують стінки судин і міокарда. Нікотин викликає спазми судин серця і нижніх кінцівок. Нікотин, потрапляючи в кров, збільшує можливість злипання тромбоцитів, що призводить до утворення в судинах тромбів, тобто згустків крові.

Оскільки при курінні в кров посилено викидається адреналін, значно збільшується потреба серцевого м'язу в кисні. Курять не тільки абсолютно здорові люди, але й ті у кого і так від природи слабкі судини. Натомість, дихальна гімнастика бойового хортингу відбиває охоту курити. Вона знімає нікотиновий наліт із голосових зв'язок. Бронхи і трахеї також поступово і легко очищаються від шкідливого нальоту на них.

**Ішемічна хвороба серця.** При серцевому нападі потрібно починати робити дихальну вправу сидячи. Сядьте на край ліжка, руки покладіть на коліна, злегка нахиліть голову вниз і починайте робити легкі нахили вперед. Робіть короткі гучні вдихи через ніс. Спину не напружуйте. Все робіть розслаблено та легко. Нахилилися – вдих, випрямили спину – вільний видих. Потім знову легкий нахил вперед – вдих, короткий, гучний. Випрямилися – видих. Видих непомітний, без жодних зусиль з вашого боку.

**Ожиріння.** Як відомо, центр, що регулює потребу людини в їжі, знаходиться в гіпоталамусі. Коли вміст глюкози в крові сильно знижується, людина починає відчувати почуття голоду, активність цього центру підвищується. Під час прийому їжі вміст глюкози в крові наростає і на певному рівні відбувається пригнічення харчового центру. Збільшення об'єму жирової тканини вимагає великого кровообігу, а це означає, що на серце лягає додаткове навантаження. В дуже хворих людей жирові відкладення можуть навіть змістити серце і тим самим порушити його нормальну роботу.

Заняття дихальною гімнастикою бойового хортингу насичують киснем кору обох півкуль головного мозку, покращується, активізується діяльність усіх центрів, у тому числі і харчового центру. За допомогою дихальних вправ гімнастики можна без жодних дієт схуднути, не заподіявши організму ні найменшої шкоди.

**Вегето-судинна дистонія.** При цьому захворюванні артеріальний тиск коливається, частота пульсу порушується, з'являються невротичні реакції різного роду. В якості основних причин цього називають соціальну невлаштованість деяких верств населення, проблеми в особистому житті тощо. У тих, хто займається дихальною гімнастикою бойового хортингу, проходять напади задухи, викликані неврозом, легені дихають вільно, болі відступають, знімається нервова напруга, поліпшується настрій.

**Неврози, неврити та депресія.** В основі даних захворювань і патологій лежать оборотні порушення психічної діяльності, зриви вищої нервової діяльності. Причиною невротичного розладу може стати хронічний емоційний стрес, тривала фізична або розумова перевтома. Не кожен може вчасно взяти себе в руки, заспокоїтися, перестати злитися, сердитися, нервувати, обурюватися.

Дихальна гімнастика бойового хортингу вже через короткий час після початку занять змінить настрій у кращий бік: у людини з'явиться бажання жити, вона відчує радість, задоволення. Вдихи і видихи за оздоровчою методикою бойового хортингу діють як своєрідний допінг. Дихальні вправи допомагають включити в обмінні процеси всі центри, що знаходяться в корі великих півкуль, особливо впливають вони на центр позитивних емоцій людини.

**Хронічний нежить.** Хвороби носа і придаткових пазух починаються з порушення носового дихання. Якщо порушена дихальна функція, то порушується і чіткість у роботі всіх систем та органів людського організму. При порушенні носового дихання легені не заповнюються повітрям повністю, кисень надходить у кров у меншій кількості. При цьому, внутрішні органи людини недостатньо забезпечуються необхідним харчуванням. Ліки при лікуванні хронічного нежитю дають лише тимчасовий ефект і дуже часто надають побічний негативний вплив

на людину. Дихальна гімнастика бойового хортингу благотворно впливає не через місяці і роки, а з самого початкового етапу занять.

**Гайморит.** При лікуванні гаймориту оздоровча дихальна гімнастика бойового хортингу дає позитивні результати. Гайморит – це гостре запалення верхньощелепної пазухи. Тривале запалення веде до хронічного гаймориту. Для усунення запалення практикується прокол щелепної пазухи, проте це не рятує від рецидивів. Система дихальних вправ бойового хортингу у подібних випадках також дає позитивні результати. Ці вправи відновлюють носове дихання без жодних операцій.

**Бронхіт.** Бронхіт – захворювання бронхів, що може супроводжуватися відтечею слизової оболонки і посиленою секрецією мокротиння. Якщо бронхіт хронічний, то він може тягнутися місяцями. Дихальна гімнастика бойового хортингу допомагає і при гострому, і при хронічному бронхіті. Вона сприяє знищенню застою секрету в бронхах і зняттю запалення. При бронхіті необхідно виконувати весь комплекс оздоровчих дихальних вправ бойового хортингу щодня вранці і ввечері протягом 2–3 тижнів.

**Бронхіальна астма.** Астма – захворювання, ліки від якого досі ніде в світі не знайдено. Вона проявляється нападами задухи, які викликаються бронхоспазмом, гіперсекрецією і набряком слизової оболонки. Щоб зупинити напад задухи, дихальна гімнастика бойового хортингу пропонує наступне: сядьте прямо, упріться долонями в коліна і починайте робити жорсткі вдихи і повільні видихи, при цьому не випрямляйтеся повністю при видосі і не відкидайтеся назад. Така гімнастика допоможе запобігти черговому нападу астми.

**Заїкання.** Заїкання відноситься до числа тих захворювань, при яких чудово допомагає дихальна гімнастика бойового хортингу. При цьому потрібно дуже велике терпіння, бо швидких результатів при лікуванні заїкання за допомогою названої гімнастики не буває. Крім того, потрібні ще спеціальні звукові вправи, за допомогою яких голосові зв'язки будуть змикатися, і весь мовний апарат буде приходити в потрібний стан.

Людина, що страждає заїканням, вже через декілька днів регулярних занять дихальною гімнастикою бойового хортингу перестає задихатися, тобто відчуває реальні результати, але заїкання відступає набагато повільніше. Сил і часу на подолання цієї недуги доведеться витратити значно більше. Треба також врахувати, що поліпшення мови при заїкуватості йде стрибками. При лікуванні цього захворювання не всі логопеди враховують, що в звукоутворенні беруть участь дихальна, нервова і статева системи. Причому дві останні пов'язані найтіснішим чином. Дихальна гімнастика тренує і вдихи, і видихи.

## **Ходьба і біг для розвитку правильного дихання спортсменів бойового хортингу**

Найбільш звичним і доступним засобом підтримки життєвого тону спортсмена бойового хортингу є ходьба і біг. Недарма в Україні ще за старих часів ходьбу та легкий біг вважали «ключем життєвої сили» і в народі говорили, що «Ходок їздця довговічніше!». Для тренування дихання при ходьбі та легкому бігу можна використовувати час, коли школяр чи студент добирається до закладу освіти, працівник до роботи або повертається додому після навчання або трудового дня, а також під час прогулянок по вулиці або в лісі.

Поставивши дихання при ходьбі, можна перейти на легкий біг, який, як і ходьбу, легко дозувати за інтенсивністю та тривалістю.

Для молодих і не досить підготовлених спортсменів бойового хортингу попередимо, що не слід гнатися одразу за швидкістю і дальністю бігу, головне – навчитися правильно дихати. Справедливе твердження, що людина бігає не так ногами, скільки легкими і серцем. Ось чому навантаження треба збільшувати поступово.

Перед тим, як приступити до занять, виміряйте пульс. Це необхідно для правильного визначення ритму дихання. Наприклад, якщо пульс 60–80 уд/хв, тобто кількість ударів парна, то при русі вдих розподіляється на 4–6 кроків, і також видих. Якщо пульс непарний, 61–81 уд/хв, то вдих і видих розподіляється на 3–7 кроків. Ритм дихання треба обов'язково пристосувати до ритму руху для якомога більш повного і корисного функціонування дихальної системи.

Вдих робиться через ніс, видих – ротом, спокійно, без поштовхів, губи при цьому складені сопілочкою для створення деякого опору видихуваному повітряному струменю.

Розминку починаємо з повільної ходьби і поступово переходимо на легкий біг – за самопочуттям. Відразу основну увагу приділяємо виробленню правильного дихання. На 4–6 (3–7) кроків, залежно від пульсу, робимо вдих через ніс переважно за рахунок діафрагми. Це створює умови для більш повного заповнення повітрям нижньої частини легень. На наступні 4–6 (3–7) кроків затримуємо дихання, і на наступні 6–8 (5–9) кроків – видих через рот.

Час на розминку – 10 хв, з них 3 хв – повільна ходьба з прискоренням і 4 хв – легкий біг або прискорена ходьба. Після цього відразу ж вимірюємо пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», яка і буде служити орієнтиром величини навантаження. Останні 3 хв – спокійна ходьба. В кінці її знову вимірюємо пульс, і він має повернутися до початкової величини. Цей вимір дасть спортсмену бойового хортингу уявлення про здатність його організму до відновлення після навантаження, що також важливо під час основного тренування на хорті. У міру тренуваності час відновлення має скорочуватися.



Затримка повітря в легенях потрібна не тільки для фіксації дихання, але і для того, щоб виробити навичку стійкості грудної клітки і діафрагми в моменти невеликого розтягування, що сприятливо впливає на функціонування гортані і резонаторів, а також усього мовного апарату та дихальної системи спортсмена в цілому.

Постановку правильного дихання умовно можна розділити на три етапи.

На першому етапі після розминки і вимірювання пульсу відбувається освоєння діафрагмального дихання. Навички такого дихання спортсмен бойового хортингу вже отримав під час розминки, яка допомогла визначити прийнятне робоче навантаження.

Отже, виконується ходьба або легкий біг протягом 10–15 хв за системою: вдих – затримка дихання – видих. Мета такого тренування – домогтися автоматизму діафрагмального дихання. Ці вправи дозволять спортсмену бойового хортингу збільшити рухливість діафрагми з 2–3 до 8–9 см, щоб забезпечити додатковий забір повітря. Таке дихання вкрай необхідне навіть і дорослій людині у стресових ситуаціях, при болях у серці, коли м'язи сильно напружуються, а діафрагма, піднімаючись вгору – ускладнює роботу серця.

Закінчивши 10–15-хвилинну пробіжку, відразу виміряйте пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», а по закінченні 3–5 хв має прийти в норму. Якщо пульс вище, навантаження для спортсмена-початківця було надмірним, і наступного разу його потрібно знизити.

Освоївши діафрагмальне дихання (на це піде приблизно місяць щоденних занять), переходьте до другого етапу – освоєння і закріплення навичок змішаного діафрагмально-міжреберного дихання.

Робиться це так. Виробляємо на 4–6 (3–7) кроків вдих діафрагмою, а на наступні 4–6 (3–7) кроків продовжуємо вдих, включаючи у процес дихання і міжреберні м'язи. Потім – затримка, як при діафрагмальному диханні, і видих на 6–8 (5–9) кроків. Тривалість заняття – 15–20 хв, природно, з 10-ти хвилинною розминкою, з якої починається кожне заняття. Освоєння цього типу дихання забере також близько місяця за умови щоденних тренувань.

Після того як діафрагмально-міжреберне дихання буде освоєно і закріплено до автоматизму, можна переходити до третього етапу тренувань – освоєння повного дихання.

При повному диханні в роботі спільно беруть участь діафрагма, нижні міжреберні м'язи і грудинно-міжреберні м'язи, що сприяє більш повному заповненню грудної порожнини повітрям і максимальному звільненню альвеолярного повітря від вуглекислого газу. Внаслідок цього в організмі спортсмена бойового хортингу більш активно протікає обмін речовин, стабілізується робота серцево-судинної та нервової систем.

Заняття, як завжди, починається з розминки. Через 3–5 хв, коли пульс прийде до норми, переходимо до основної частини.

Вдих при такому типі дихання слід виконувати вдумливо і строго послідовно. Ритм наступний: вдих через ніс діафрагмою на 2–4 (3–5) кроки, на наступні 2–4 (3–5) кроки продовжується вдих із подальшим включенням міжреберних м'язів і, нарешті, у наступній серії на 2–4 (3–5) кроки – закінчуємо вдих, розгортаючи при цьому плечі і підключаючи тим самим верхню частину грудної клітки. Потім – затримка дихання на 2–4 (3–5) кроки і тривалий видих. Тривалість заняття 20–25 хв.

Пульс спортсмена бойового хортингу по закінченні не повинен перевищувати його «контрольної зони». Через 5–6 хв, проробивши вправи на розслаблення (почергово струшуючи розслабленими руками і ногами), знову виміряйте пульс – він має повернутися до норми.

Освоївши повне глибоке дихання, спортсмен бойового хортингу досягне того, що серце буде скорочуватися повільніше і ритмічніше, дихання поглибиться, а це позитивно відобразиться на спортивній підготовці.

### **Тренування дихання під час велосипедних прогулянок**

Це заняття доступне всім. Систематичні велосипедні заняття на свіжому повітрі – відмінний засіб розжарювання організму. Під час велосипедної прогулянки, спілкуючись з природою, спортсмен бойового хортингу скидає накопичену м'язову і нервову втому, залучаючи до активної діяльності всі органи і системи організму.

Такі прогулянки не без підстави називають природною гімнастикою легень. Можна без перебільшення сказати, що велосипедні прогулянки – універсальні літні та міжсезонні ліки багатоцільової дії, прийняття дози яких людина сама собі призначає залежно від самопочуття.

Під час велосипедних прогулянок необхідно вибрати темп їзди. Не менш важливо і правильно дихати під час їзди, оскільки саме від характеру дихання буде залежати ефективність відновлення сил і працездатність.

Основним проявом порушення ритму і глибини дихання при їзді на велосипеді є задишка, яка виникає у більшості випадків через поверхневе дихання. Проте, всього цього можна уникнути шляхом тренування дихальних м'язів.

В іншому випадку, якщо буквально сприйняти пораду дихати глибше, то при їзді на велосипеді, відбудеться наступне: через 2–3 хв організм спортсмена бойового хортингу перенасититься свіжим повітрям, у крові виникне надлишок кисню і доведеться зупинитися, для того, щоб відпочити і відновити сили.

Як же правильно дихати при їзді на велосипеді? Тому, хто має обов'язково тренувати м'язи видиху (астматикам), ритм рекомендуємо такий: на 2 оберти ніг – вдихнути через ніс, діафрагма при цьому опускається. Видих розтягнути на

наступні 3–4 оберти ніг, у залежності від ступеня тренуваності. Не забувайте витягнути губи для створення опору видихуваному повітряному струменю.

При порушенні діяльності серцево-судинної системи дихання має бути інше – діафрагмально-міжреберне. Воно сприяє зміцненню серцевого м'яза. Рухаючись на велосипеді, вдих робиться через ніс на 1–2 оберти ніг за рахунок не тільки скорочення діафрагми і м'язів черевного преса, а й за рахунок активного залучення міжреберних м'язів. Видих має бути спокійним, через ніс і розтягнутий на 2–3 оберти ніг.

### **Ранкова гімнастика в режимі дня спортсмена бойового хортингу**

У сучасному суспільстві людина відчуває на собі цілий комплекс несприятливих факторів: емоційні напруги, інформаційні перевантаження, погані екологічні умови. Ці фактори дуже часто поєднуються з недостатньою фізичною активністю. Сукупна дія несприятливих факторів навколишнього середовища і малорухливого способу життя надає надзвичайно негативний вплив на організм, порушуючи його нормальне функціонування і сприяючи розвитку різних захворювань.

У подібних умовах для успішної спортивної діяльності в бойовому хортингу спортсмену дуже важливо застосовувати комплекс різноманітних засобів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я організму. Успішний спортсмен бойового хортингу – це, насамперед, здорова людина, повноцінний член суспільства, який відрізняється високим рівнем фізичної і розумової працездатності, хорошим самопочуттям, внутрішнім душевним комфортом.

Одним із засобів, що надають сприятливий вплив на здоров'я організму спортсмена, є ранкова гігієнічна гімнастика. Крім специфічного впливу, що полегшує процес переходу від стану спокою до стану активного неспання, виконання вправ ранкової гімнастики збільшує рівень загальної фізичної активності спортсмена. Для більшості міського населення ранкова гімнастика часто є єдиним спеціально організованим заняттям фізичними вправами.

Як і більшість впливів на організм, ранкова гімнастика корисна лише за умови її грамотного застосування, що враховує специфіку функціонування організму після сну, а також індивідуальні особливості конкретної людини.

#### **1. Значення ранкової гігієнічної гімнастики**

Справа в тому, що під час сну кров в організмі людини циркулює повільніше, ніж під час неспання, биття серця стає повільніше і кров густіє. Нервова система, як і весь організм, теж відпочиває, і після пробудження в організмі спортсмена бойового хортингу продовжує діяти гальмівний процес, знижена фізична і розумова працездатність, швидкість реакції, чутливість.

Причому, стан нормалізації організму може тривати досить довго, близько 2–3 годин. Але, як це, не сумно, багато хто зі спортсменів не можуть собі

дозволити лягти назад у ліжку і дати організму спокійно перейти в стан неспання. Доводиться напівсонними добиратися до закладу освіти чи роботи, всю дорогу намагатися сконцентруватися. «Підняти підняли, а розбудити забули», – жартують люди, дивлячись один на одного на початку дня.

Зате завдяки ранковій зарядці, яка може проходити всього 10–15 хв, відбувається просинання і повна нормалізація організму. А при регулярних заняттях зарядкою, хоча б 5 днів на тиждень, в організмі спортсмена бойового хортингу підвищується загальний тонус, нормалізується обмін речовин, а значить, знижується і ризик ожиріння.

Сімейний бюджет буде суттєво економити на ліках, якщо спортсмен буде щодня приділяти 15 хв ранковій зарядці. Завдяки їй, посилюються захисні процеси організму, зміцнюється імунітет спортсмена, застуди турбують набагато рідше. Долучатися до здорового способу життя, виконуючи вправи вранці корисно абсолютно всім, адже ваше власне здоров'я вам за це і подякує.

Перше, що має знати спортсмен бойового хортингу, який тільки починає займатися ранковою зарядкою – це те, що в цей час ні в якому разі не можна проводити комплекс серйозних фізичних вправ. Після пробудження організм не пристосований до важких навантажень, та й головне завдання ранкової зарядки – це не накачування м'язів і підвищення спортивної форми, а нормалізація процесів організму. Це ми залишимо для тих занять, де під час тренування в залі бойового хортингу спортсмени серйозно займаються фізичною підготовкою, тренуються за спеціальними програмами і отримують спортивне навантаження.

Завдання ранкової гімнастики – перемогти власну ліню, долучитися до фізкультури, привести організм у нормальний працездатний стан і отримати бадьорий енергетичний заряд на весь день. На думку професійних інструкторів з бойового хортингу, готуватися до ранкової зарядки потрібно з вечора. Наприклад, лягаючи спати, спробуйте уявити, яким хорошим буде ваше пробудження, як ви вчасно піднімаєтеся, відкриваєте штори, і у вікна почне світити яскраве сонечко.

Ви включаєте улюблену музику, неквапливо умиваєтеся, а потім проводите серію вправ. Потім з позитивним зарядом енергії і усмішкою відправляєтеся по своїх справах. Саме завдяки таким думкам, мозок, запрограмований на дію ще ввечері, підштовхне вас вранці до їх виконання.

## **2. Використання фізичних вправ ранкової гімнастики**

Зарядка має проводитися в добре провітреній кімнаті, а якщо дозволяють умови – на свіжому повітрі. Виконувати вправи слід у легкому одязі, що не стискає рухів. Після зарядки рекомендуються водні процедури – вологе обтирання, обмивання, прийом душа, влітку – купання. При виконанні зарядки треба стежити за самопочуттям і правильним диханням під час вправи.

Дітям і юнакам з якими-небудь порушеннями стану здоров'я перш ніж розпочати заняття зарядкою слід порадитися з лікарем і проводити заняття за його порадами. Для регулювання навантаження під час занять зарядкою важливий самоконтроль – спостереження за фізичним станом (підрахунок пульсу, періодичне зважування).

Кожен організм характеризується комплексом специфічних, властивих тільки йому властивостей. На землі не існує двох однакових організмів, більше того, в одному багатоклітинному організмі немає двох однакових клітин – кожна клітина унікальна і відрізняється від інших. Тому, поряд із загальними принципами побудови комплексу ранкової гімнастики, при його розробці необхідно враховувати індивідуальні особливості організму. При розробці комплексу ранкової гімнастики необхідно враховувати наступні найбільш важливі фактори:

стан здоров'я організму;

загальну фізичну підготовленість організму;

індивідуальні біологічні ритми організму.

### **3. Комплекс вправ ранкової гімнастики спортсмена бойового хортингу**

Даний комплекс вправ максимально наближений до універсального.

1. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 с.

2. З вихідного положення ноги разом, руки опущені, підняти обидві руки, одночасно відводячи назад ногу, і повернутися у вихідне положення. Потім те ж, відводячи назад іншу ногу.

3. Вихідне положення: основна стійка, руки на поясі. Обертання голови в повільному темпі в праву і ліву сторону.

4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові обертання руками позмінно вперед і назад.

5. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі; нахили вперед, назад, вліво, вправо. Подих рівномірний, темп середній.

6. Стоячи, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Нахилитися (видих), дістаючи руками носки ніг. Темп середній.

7. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Присідати на видосі, руки вперед, при підйомі – вдих. Темп середній.

8. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій, лівій і відразу двох ногах. Дихання довільне. Темп середній.

9. Дихальна вправа. Вдих. Руки підняти вгору, стати на носки, потягнутися. Видих. Опуститися на всю ступню, трохи нахилитися вперед, опустити і розслабити руки.

10. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 с.

#### **4. Самоконтроль під час занять ранковою гімнастикою**

При виконанні фізичних вправ необхідний самоконтроль. Навантаження треба давати з таким розрахунком, щоб кількість серцевих скорочень не перевищувала 110–120 уд/хв. Після закінчення зарядки пульс має становити 120–150 % від початкового рівня. Навантаження слід підвищувати поступово. Величина пульсу може дещо коливатися в кожній частині зарядки у залежності від індивідуальних особливостей організму спортсмена бойового хортингу. Крім того, необхідно пам'ятати, що при виконанні ранкових фізичних вправ не повинно бути надмірного потовиділення, сильного почервоніння обличчя, частої задишки. Зарядка має викликати помірні фізіологічні зрушення.

Таким чином, при серйозному і вдумливому відношенні до організації та проведення ранкової фізичної зарядки можна домогтися значного підвищення її ефективності, а значить, і поліпшення фізичного стану, самопочуття і підвищення працездатності – одного з головних умов зростання навчально-тренувальних здібностей спортсмена до специфіки бойового хортингу, професійної майстерності.

Обов'язковими умовами, виконання яких абсолютно необхідно для отримання ефекту при використанні фізичних вправ, є системність і регулярність занять. Системність виражається в підборі окремих вправ і їх поєднанні, а регулярність – у щоденних заняттях.

Таким чином, щоденне виконання спортсменом бойового хортингу комплексу ранкової гімнастики, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування організму після сну та індивідуальних особливостей людини, дозволяє підготувати організм до майбутніх розумових, фізичних та емоційних навантажень, є гарним засобом збереження і зміцнення здоров'я, профілактики і в окремих випадках – лікування захворювань, забезпечує високу розумову і фізичну працездатність протягом дня.

Зарядка збільшує загальний рівень рухової активності людини, знижуючи несприятливі наслідки малорухомого способу життя. Грамотно складений комплекс ранкової зарядки не викликає у спортсмена бойового хортингу негативних емоцій, одночасно підвищуючи настрій, самопочуття і активність людини. Ранкова фізична зарядка необхідна кожній людині для поліпшення і підтримки нормального стану здоров'я.

Особливо актуальна вона для міських жителів, а також для школярів і студентів, чия навчальна діяльність передбачає тривале перебування в одному положенні, так звана «сидяча робота». Водночас, спортсмен бойового хортингу, який постійно з ранку виконує фізичні вправи комплексу зарядки, має набагато більше можливостей підвищити свої спортивні результати.

## Методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу

Ставлення спортсменів, які займаються бойовим хортингом, до свого здоров'я обумовлене об'єктивними обставинами, в тому числі навчанням і вихованням. Воно проявляється в діях і вчинках, думках і судженнях молодих людей щодо факторів, які впливають на їх фізичне і психічне благополуччя. Диференціюючи ставлення спортсменів до власного здоров'я на адекватне (розумне) і неадекватне (безтурботне), тим самим можна умовно виділити два діаметрально протилежних типи поведінки спортсменів по відношенню до факторів, що сприяють укріпленню здоров'я або є загрозливими щодо здоров'я людей.

Кожна людина хоче бути здоровою. Однак, навіть у ситуації хвороби люди нерідко поведуться неадекватно до свого фізичного стану, не кажучи вже про те, що у разі відсутності хвороби вони далеко не завжди дотримуються санітарно-гігієнічний вимог. Очевидно, причина невідповідності між потребою у здоров'ї та його дійсною повсякденною реалізацією спортсменом полягає в тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось безумовно дане, як само собою зрозумілий факт, потреба в якому хоча і усвідомлюється, але подібно кисню, відчувається лише в ситуації його дефіциту. Чим адекватніше відношення спортсмена бойового хортингу до свого здоров'я, тим інтенсивніше турбота про нього, і тим вище його спортивні досягнення.

Має сенс виділити два типи орієнтації (відношення) до власного здоров'я школярів і студентів, які займаються у спортивних секціях бойового хортингу закладів освіти.

Перший – на охорону і укріплення здоров'я орієнтована, перш за все сама людина. До першого типу відносяться, в основному, особи з гарною самооцінкою здоров'я; вони є переважно *інтеріалами*, яких характеризує схильність приписувати відповідальність за результат своєї діяльності власним зусиллям і здібностям.

Другий тип орієнтації переважно «зовнішній», коли зусиллям людини відводиться другорядна роль. До другого типу відносяться особи переважно з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я, *екстеріали*, що приписують відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам і обставинам, отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з її особистісними якостями.

Звідси випливає, що виховання адекватного ставлення спортсменів до здоров'я нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому і передбачає відмінності у змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів, які спричиняють

адекватні, раціональні та ефективні фізичні навантаження під час занять бойовим хортингом.

### **Загальне уявлення про здоров'язберігальні технології бойового хортингу**

Останнім часом стає зрозумілою деяка обмеженість традиційної урочної системи організації навчального процесу у закладах освіти, в зв'язку з чим стає актуальним завдання пошуку найбільш ефективного застосування сучасних освітніх технологій, однією з яких є національний професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг.

Технологія бойового хортингу – це, перш за все, системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння спортсменами знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти.

Часто дуже близько з терміном «педагогічна технологія» використовується термін «методика», оскільки це поняття як сукупність конкретних дій педагога бойового хортингу, найбільш близьке за змістом з поняттям «освітня технологія». Однак, методика описує організацію і систему роботи тренера, а технологія описує систему роботи спортсмена як діяльність до досягнення поставленої освітньої мети, і розглядає систему роботи тренера як діяльність, що забезпечує умови для роботи спортсмена.

Здоров'язберігальна педагогіка бойового хортингу не може виражатися якоюсь конкретною освітньою технологією. У той же час, поняття «здоров'язберігальні технології бойового хортингу» об'єднує в собі всі напрями діяльності Всесвітньої федерація хортингу як установи щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я спортсменів.

Мета сучасного закладу освіти – підготовка дітей та молоді до життя. Кожен школяр і студент має отримати під час навчання знання, які будуть надалі затребувані в їхньому житті. Досягнення названої мети в сучасному закладі освіти може бути вирішено за допомогою технологій здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу, які розглядають як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я спортсменів і тренерів.

Педагог, володіючи сучасними педагогічними знаннями, в тісній взаємодії зі спортсменами бойового хортингу, з їх батьками, з медичними працівниками, з колегами, планує свою роботу з урахуванням пріоритетів збереження і зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу.

За останні роки у суспільстві відбулися великі зміни. Заклад освіти відповідно реагує на ці зміни. Педагоги усвідомлюють свою причетність до відповідальності за неблагополуччя стану спортсменів в оволодінні необхідними здоров'язберігальними освітніми технологіями.



Немає якоїсь однієї унікальної технології для укріплення здоров'я спортсмена бойового хортингу. Здоров'язбереження може виступати як одне із завдань якогось освітнього процесу. Це може бути освітній процес:

медико-гігієнічної спрямованості (здійснюваний при тісному контакті педагога з медичним працівником і спортсменом);

фізкультурно-оздоровчої спрямованості (віддається пріоритет знанням фізкультурної спрямованості);

екологічної спрямованості (створення гармонійних взаємин з природою) тощо.

Тільки завдяки комплексному підходу до навчання і тренування спортсменів можуть бути вирішені завдання формування і зміцнення їхнього здоров'я. Ми тільки тоді можемо сказати, що навчально-освітній і тренувальний процес здійснюється за здоров'язберігальними освітніми технологіями, якщо при реалізації використовуваної педагогічної системи вирішується завдання збереження здоров'я спортсменів і тренерів.

Основоположні пріоритети для педагогіки оздоровлення засобами бойового хортингу наступні.

1. Здоров'я людини – практично досяжна норма учнівського і студентського розвитку.

2. Оздоровлення – не сукупність лікувально-профілактичних заходів, а необхідна форма розвитку психофізіологічних можливостей спортсменів бойового хортингу.

3. Індивідуально-диференційований підхід – основний засіб оздоровчо-розвивальної роботи зі спортсменами.

Мета здоров'язберігальних освітніх технологій бойового хортингу – забезпечити спортсменові можливість збереження здоров'я за період навчання в закладі освіти, сформувані у нього необхідні знання, вміння та навички щодо здорового способу життя. Основний показник, що відрізняє здоров'язберігальні освітні технології – регулярна експрес діагностика стану спортсменів і відстеження основних параметрів розвитку організму в динаміці (початок, середина і кінець навчального року), що, за результатами медичних і педагогічних спостережень, дозволяє зробити відповідні висновки про стан здоров'я спортсменів.

Освіта та здоровий спосіб життя в ХХІ столітті мають домінувати серед важливих факторів створення безпечного життя кожної людини. Роль і значення культури здорового способу життя як основи якості життя людей у вихованні нової генерації громадян обумовлена, насамперед, потребами збереження здоров'я людини як найвищої суспільної цінності, а також визначається загрозливою

тенденцією швидкого погіршення стану здоров'я населення України, зокрема здоров'я молодого покоління.

Учнівська та студентська молодь, як ніхто інший, піддається взаємовпливу системи «освіта – учень – середовище», тому вказані проблеми можуть і мають бути врегульовані та сформовані через освіту і виховання у процесі занять бойовим хортингом. Отже, ефективність навчально-виховного процесу оздоровчої педагогічної системи має визначатися не лише формуванням професійної компетентності спортсменів бойового хортингу, а також і формуванням надійних соціальних орієнтирів, здатністю молодих людей адекватно протистояти молодіжним проблемам, що виникатимуть у процесі професійного самовираження і залишатися при цьому здоровими.

Наприклад, студенти факультетів фізичного виховання педагогічних закладів вищої освіти, фахівці бойового хортингу – майбутні вчителі мають стати гідними наставниками для своїх учнів, а тому формування здорового способу життя для них є невід'ємною складовою фахової компетенції вчителя, незалежно від предметного спрямування.

Актуальність цього завдання зростає у рамках проголошення Національною доктриною розвитку освіти ХХІ століття пріоритетними напрямками:

збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді;

формування свідомої мотивації щодо здорового способу життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя інших;

уміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (курінню, вживанню алкоголю та наркотиків, раннім статевим стосункам тощо).

Однак, система освіти, що склалася, не достатньо зорієнтована на сприяння виконанню цієї програми. Ефективне розв'язання поставлених завдань вимагає вибору нових соціальних і педагогічних технологій, які б сприяли формуванню у людей стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя, виховували б у них позитивні морально-ціннісні орієнтації. При цьому, навчально-виховні заходи з бойового хортингу мають спиратися на формування практичних умінь і навичок, сприятливих для здоров'я.

Слід зазначити, що проблема здоров'я носить глобальний характер і визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична, психологічна і педагогічна категорії. А тому зростає інтерес учених, педагогів, тренерів Всесвітньої федерація хортингу до вивчення теоретико-методологічних засад саме соціально-психологічного здоров'я населення, яке виражається в оптимальній здатності людини вступати в соціальні зв'язки, високій мотивації до здоров'язбереження, глибокій усвідомленості суспільної значущості здоров'язберігальної системи виховання спортсменів бойового хортингу.

Аналіз напрямів формування фізичної культури і здорового способу життя як основи поведінки спортсменів постає як проблема невідкладна і практично значуща. Тому Всесвітня федерація хортингу впроваджує у практичну діяльність здоров'язберігальні технології.

### **Принципи здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу**

Цілі здоров'язберігальних освітніх технологій навчання і тренування спортсменів бойового хортингу визначають принципи навчання, які відображають нагальні суспільні потреби. Принципи виступають в органічній єдності, утворюючи систему, в яку входять загальнометодичні і специфічні принципи, які виражають специфічні закономірності педагогіки оздоровлення.

Ці основні положення визначають зміст, організаційні форми і методи навчально-тренувального процесу відповідно до загальних цілей здоров'язберігальних освітніх технологій системи бойового хортингу. Систематичний позитивний вплив на організм і психіку спортсменів може бути успішним лише в тому випадку, якщо методика застосування засобів здоров'язберігальної дії специфічних навантажень бойового хортингу буде узгоджена з закономірностями цього застосування.

**Принцип свідомості та активності** – націлює на формування у спортсменів глибокого розуміння, стійкого інтересу, осмисленого ставлення до пізнавальної діяльності, освоєння прийомів самозахисту та оздоровчих вправ бойового хортингу. Підвищенню свідомості і активності сприяє застосування тренером спеціальних методичних прийомів, які вирішують проблеми педагогіки оздоровлення.

Усвідомлюючи оздоровчий вплив активної діяльності на організм, спортсмен вчиться свідомо, самостійно і творчо вирішувати завдання пізнавального характеру. Принцип свідомості та активності – передбачає в спортсменів високий ступінь самостійності, ініціативи і творчості під час тренувань і змагань.

**Принцип наочності** – зобов'язує будувати процес навчання з максимальним використанням форм залучення органів почуттів спортсмена бойового хортингу до процесу пізнання. Принцип наочності призначений для зв'язку чуттєвого сприйняття з мисленням. Він сприяє спрямованому впливу на функції сенсорних систем, що беруть участь у пізнавальному і тренувальному процесі.

**Принцип систематичності і послідовності** – проявляється у взаємозв'язку знань, умінь і навичок спортсменів бойового хортингу. Система підготовчих і підвідних педагогічних дій і фізичних вправ дозволяє перейти до освоєння нового і, спираючись на нього, приступити до пізнання подальшого, більш складного матеріалу. Регулярність, планомірність, безперервність у навчально-виховному

процесі на протязі всього періоду навчання і тренування в спортивній секції закладу освіти забезпечують принцип систематичності і послідовності.

Серед принципів, що виражають специфічні закономірності педагогіки оздоровлення засобами бойового хортингу, найважливішим можна назвати принцип «Не нашкодь!» – однаково актуальний як для медиків, так і для педагогів. Засвоєння користі здоров'язберігальних заходів з бойового хортингу вимагає їх повторюваності.

**Принцип повторення умінь і навичок** – є одним з найважливіших. У результаті багаторазових повторень прийомів бойового хортингу та фізичних вправ виробляються динамічні стереотипи. Характер елементів діяльності може виявлятися в зміні вправ і умов їх виконання, в розмаїтті методів і прийомів, в різних формах завдань.

**Принцип поступовості.** Включення варіантних змін у ці стереотипи передбачає дотримання принципу поступовості. Він передбачає спадкоємність від одного ступеня навчання до іншого.

**Принцип допустимості та індивідуальності** має свої особливості в оздоровчій спрямованості здоров'язберігальних освітніх технологій бойового хортингу. Принцип індивідуалізації здійснюється на основі загальних закономірностей навчання і виховання. Спираючись на індивідуальні особливості, педагог всебічно розвиває спортсмена, планує і прогнозує його розвиток. З урахуванням рівня індивідуальної підготовленості спортсмена, його рухових здібностей і стану здоров'я, намічаються шляхи вдосконалення умінь і навичок, побудови рухового режиму, залучення до різних форм пізнавальної діяльності.

Використовуючи природні дані спортсмена бойового хортингу, тренер спрямовує і стабілізує його всебічний розвиток. Призначення принципу допустимості і індивідуалізації бачиться у виключенні негативних і шкідливих наслідків для організму спортсменів внаслідок надмірних навчальних вимог і завдань.

**Принцип безперервності** виражає закономірності побудови педагогіки оздоровлення спортсменів бойового хортингу як цілісного процесу. Він тісно пов'язаний з принципом системного чергування навантажень і відпочинку.

**Принцип чергування навантажень і відпочинку.** Сполучення високої активності і відпочинку в різних формах діяльності спортсменів підвищує їх ефективність, що виражається в динамічності закономірних змін змісту і форми параметрів функціональних навантажень від заняття до заняття, від етапу до етапу.

**Принцип циклічності.** Упорядкуванню процесу педагогіки оздоровлення спортсменів бойового хортингу сприяє принцип циклічності. Він полягає у

повторюваній послідовності занять, що покращує підготовленість спортсмена до кожного наступного етапу навчання і тренування.

**Принцип врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.** Рухові здібності спортсмена, який займається бойовим хортингом, функціональні можливості його організму розвиваються у процесі використання засобів здоров'язберігальних технологій на основі принципу врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів. Найважливіше значення має принцип всебічного і грамотного розвитку особистості.

**Принцип всебічного і грамотного розвитку особистості.** Він сприяє розвитку психофізичних здібностей, рухових умінь і навичок, що здійснюються в єдності і спрямовані на всебічний фізичний, інтелектуальний, духовний, моральний і естетичний розвиток особистості спортсмена.

**Принцип оздоровчої спрямованості** вирішує завдання укріплення здоров'я спортсмена в процесі навчання і тренування у системі занять бойовим хортингом.

**Принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання** спортсменів передбачає тісну взаємодію педагогів і медичних працівників.

**Принцип активного навчання і тренування**, що полягає в широкому використанні активних форм і методів навчання і тренування системи бойового хортингу (заняття в парах, групова робота, методика проведення змагальних естафет, ігрові технології тощо).

**Принцип формування відповідальності** в спортсменів, які займаються бойовим хортингом, за своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

**Принцип зв'язку теорії з практикою** закликає наполегливо привчати спортсменів застосовувати свої знання щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я на практиці, використовуючи навколишню дійсність не тільки як джерело знань, але і як місце їх практичного застосування.

### **Засоби здоров'язберігальних технологій бойового хортингу**

Для досягнення цілей здоров'язберігальних освітніх технологій навчання у системі бойового хортингу застосовуються такі групи засобів:

- засоби рухової спрямованості;
- оздоровчі сили природи;
- гігієнічні фактори.

Комплексне використання цих засобів дозволяє вирішувати завдання педагогіки оздоровлення.

**Засоби рухової спрямованості.** До засобів рухової спрямованості відносять такі рухові дії, які спрямовані на реалізацію завдань здоров'язберігальних освітніх технологій навчання. Це – рух; фізичні вправи; фізкультхвилинки і рухливі зміни; емоційні розрядки і «хвилинки спокою»; гімнастика (оздоровча гімнастика, пальчикова, коригувальна, дихальна, для профілактики простудних захворювань,

для бадьорості); лікувальна фізкультура; рухливі ігри; спеціально організована рухова активність спортсмена (заняття оздоровчою фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навичок); масаж; самомасаж; психогімнастика; тренінги тощо.

**Оздоровчі сили природи.** Використання оздоровчих сил природи робить істотний вплив на досягнення цілей здоров'язберігальних освітніх технологій навчання. Проведення занять на свіжому повітрі сприяє активізації біологічних процесів, що викликаються процесом навчання, підвищують загальну працездатність організму, сповільнюють процес стомлення тощо. Облік впливу метеорологічних умов (сонячне випромінювання, вплив температури повітря і води, зміни атмосферного тиску, рух та іонізація повітря тощо) на певні біохімічні зміни в організмі людини, які призводять до зміни стану здоров'я і працездатності спортсменів, може сприяти зняттю негативного впливу на учнів і студентів монотонного навчання у сидячій позі.

Як відносно самостійні засоби оздоровлення можна виділити сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапію, ароматерапію, інгаляцію, вітамінотерапію (вітамінізацію харчового раціону, йодування питної води, використання амінокислоти гліцину двічі на рік – у грудні і навесні з метою зміцнення пам'яті); можливе привнесення в життя закладу освіти нових елементів – фітобар, кабінет фізіотерапії, оздоровчі тренінги для педагогів бойового хортингу і спортсменів.

**Гігієнічні фактори.** До гігієнічних засобів досягнення цілей здоров'язберігальних освітніх технологій бойового хортингу, що сприяють зміцненню здоров'я спортсменів, і стимулюють розвиток адаптивних властивостей організму, відносяться: виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місць занять, повітря тощо); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму дня, режиму рухової активності, режиму харчування і сну; прищеплення дітям і молоді елементарних навичок при митті рук, використання носової хустки при чханні і кашлі тощо; навчання спортсменів бойового хортингу основним важливим прийомам здорового способу життя, найпростішим навичкам надання першої медичної допомоги при порізах, саднах, опіках, укусах; організація порядку проведення щеплень з метою попередження інфекцій; обмеження граничного рівня навчального навантаження, щоб уникнути перевтоми.

Недотримання гігієнічних вимог до проведення занять знижує позитивний ефект здоров'язберігальних освітніх технологій навчання.

Одним з головних вимог до використання перерахованих вище засобів є: системне і комплексне застосування засобів навчання у вигляді занять з використанням профілактичних методик; із застосуванням функціональної

музики; аудіосупровід тренувань з бойового хортингу, з чергуванням занять з високою і низькою руховою активністю; у вигляді реабілітаційних заходів; через масові оздоровчі заходи, спортивно-оздоровчі свята, тематичні свята здоров'я; вихід на природу, екскурсії; через здоров'язрозвивальні технології процесу навчання і розвитку в роботі з сім'єю з метою популяризації здорового способу життя; в системі організаційно-теоретичних і практичних занять у батьківських лекторіях; в роботі з педагогічним колективом для навчання педагогічного колективу в умовах інноваційного освітнього простору.

### **Методи здоров'язберігальних технологій бойового хортингу**

Під методами здоров'язберігальних освітніх технологій бойового хортингу розуміються способи застосування засобів, що дозволяють вирішувати завдання педагогіки оздоровлення у процесі занять.

Метод навчання (від грец. *metodos* – буквально шлях до чого-небудь) – це впорядкована діяльність педагога, спрямована на досягнення заданої мети навчання. Під методами навчання часто розуміють сукупність шляхів, способів досягнення цілей, вирішення освітніх завдань.

У здоров'язберігальних освітніх технологіях бойового хортингу застосовуються дві групи методів:

**специфічні методи**, характерні тільки для процесу педагогіки оздоровлення засобами бойового хортингу;

**загальнопедагогічні методи**, застосовувані у всіх випадках навчання і виховання.

Жодним із методів не можна обмежуватися в методиці оздоровлення спортсменів бойового хортингу як найкращим – тільки оптимальне поєднання специфічних і загальних педагогічних методів, відповідно до методичних принципів, може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань здоров'язберігальних освітніх технологій навчання і тренування.

На основі існуючої і домінуючої педагогічної практики бойового хортингу можна виділити наступні методи: специфічні та загальнопедагогічні.

**Методи навчання спортсменів бойового хортингу:** розповідь, дидактичне спілкування, бесіда, лекція, дискусія, робота з книгою, демонстрація, ілюстрація, відеометод, вправи, наочність, лабораторний метод, практичний метод, пізнавальна гра, методи програмованого навчання, навчальний контроль, ситуаційний метод, ігровий метод, змагальний метод, активні методи навчання, виховні, просвітницькі та освітні програми.

У структурі методу виявляють прийоми, як складову частину, окремий крок у реалізації методу.

Прийоми можна класифікувати в такий спосіб:

захисно-профілактичні (особиста гігієна та гігієна навчання);

компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальцева, коригувальна, дихальна гімнастика, лікувальна фізкультура, масаж; самомасаж; психогімнастика, тренінг, що дозволяють частково нейтралізувати стресові ситуації);

стимулюючі (елементи загартовування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії, фототерапії тощо);

інформаційно-навчальні (листи, адресовані батькам, спортсменам, тренерам).

Використання методів і прийомів залежить від багатьох умов: від професіоналізму педагога та його особистої зацікавленості; рівня міста, району, закладу освіти, групи. Тільки за умови, що всі окремі підходи будуть об'єднані в єдине ціле, можна розраховувати на те, що буде сформований здоров'яосвітній простір, реалізуються ідеї здоров'язберігальної педагогіки.

Одним з методів здоров'язберігальної педагогіки можна вважати ведення спеціального щоденника здоров'я, в який спортсмен буде привчатися щодня записувати (спочатку за допомогою батьків, а потім самостійно) результати самопостережень за своїм здоров'ям. При заповненні щоденника зазначається час спостережень. Їх слід проводити в один і той же час, вранці відразу після сну, потім ввечері перед сном. При характеристиці даних спостережень враховують показники, типові для хорошого стану організму, і їх зміни при порушенні способу життя.

**Самопочуття** – почуття, яке відчувається людиною в залежності від стану її фізичних і душевних сил. У щоденнику записують: самопочуття гарне (відчуття бадьорості, життєрадісності наявність інтересу до виконуваної роботи); погане (наявність скарг на болі, слабкість, млявість, запаморочення, серцебиття й інші неприємні відчуття).

**Біль** – це захисний безумовний рефлекс. Болі супроводжуються почастишенням серцевих скорочень, підвищенням артеріального тиску, збільшенням вмісту цукру в крові тощо. При появі болю необхідно з'ясувати причину болю (потрібна консультація лікаря) і вжити необхідних заходів.

**Зміни самопочуття**, викликані погіршенням загального стану організму, вимагають в ряді випадків корінних змін у режимі дня спортсмена. У щоденнику відзначають: ввечері, перед сном – втомився, не втомився, перевтомився, на наступний день – втоми немає, залишилося відчуття втоми тощо.

**Настрій** – внутрішній душевний стан спортсмена бойового хортингу. Звичайне самопочуття і настрої збігаються, але можлива і невідповідність між ними – задовільне самопочуття при поганому настрої тощо. Поганий настрій може бути і у здорової людини при невдачах, неприємних відчуттях, а хороший



можливий і у хворого, наприклад при хороших вістях, що викликають позитивні емоції. У щоденнику записують: настроїй хороший, задовільний, поганий.

**Сон** має виняткове значення для підтримування здоров'я, працездатності і життєдіяльності людини. Він попереджає виснаження життєвих клітин, створює умови для відновлення їх працездатності. Сон нічим не можна замінити. Він має тривати у середньому 8 год. У житті спортсмена бойового хортингу важливе значення має організація сну. Ефективність сну залежить від дотримання ряду гігієнічних правил: вечеряти слід за 2–3 год до сну; корисна прогулянка 20–30 хв перед сном; спати треба з відкритим вікном або кватиркою, в крайньому випадку в добре провітреному приміщенні; не кутатися під ковдру з головою.

Повноцінність сну визначається трьома основними якостями: періодичністю, тривалістю і глибиною. Періодичність має на увазі цілком певний час відходу до сну і просинання – це виробляє звичку відразу прокидатися в конкретний час, а також швидко і міцно засинати саме в зазначений час. Тривалість сну визначається часом, необхідним для повноцінного відпочинку. Скорочення тривалості сну різко негативно позначається на стані організму спортсмена, який займається бойовим хортингом: знижує працездатність під час тренувань; швидше настає стомлення; виникає перевтома.

Безсоння або підвищена сонливість часто є одним з ознак перевтоми. Після такого сну не відчувається бадьорості. З'являється відчуття розбитості, млявисть. У щоденнику записується тривалість, якість сну, а також причини його порушення.

**Апетит** – це одна з ознак нормальної життєдіяльності організму. Ослаблення апетиту чи його відсутність, можуть бути при захворюваннях, а також у результаті стомлення або хворобливого стану. Для нормальної діяльності організму має значення склад їжі і дотримання певних гігієнічних правил.

Прийом їжі в один і той же час викликає апетит, покращує роботу травних залоз, сприяє виділенню шлункового соку, завдяки цьому їжа краще перетравлюється і засвоюється. У спортивному щоденнику здоров'я в графі «Апетит» записують: хороший, задовільний, підвищений, поганий, відсутній. Травлення і апетит взаємопов'язані. Розлад травлення у спортсмена бойового хортингу може бути одним з ознак недостатнього відновлення організму, перевтоми.

**Працездатність** залежить від багатьох причин: від самопочуття, настрою, втоми. У щоденнику записують: підвищена, звичайна, знижена.

Педагоги є організаторами самоконтролю, і тому мають добре знати його особливості. Вони проводять бесіди зі спортсменами бойового хортингу про дотримання правильного режиму дня, вказують на неприпустимість шкідливих звичок, розповідають про сутність кожного показника, його сприятливі і несприятливі зміни, шляхи виправлення виниклих відхилень. Вивчивши динаміку

результатів спостережень за станом здоров'я спортсменів, тренер разом з батьками може підвести підсумок роботи щодо збереження здоров'я у спортсменів бойового хортингу під час навчання, тренувань і змагань.

### **Структура процесу навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу**

Навчання – це цілеспрямований, систематичний і організований процес формування та розвитку в спортсменів бойового хортингу якостей, необхідних їм для виконання навчальної діяльності. Навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки включає в себе передачу знань, умінь і навичок, які сприяють формуванню у спортсменів уявлень про здоров'язбереження і навчають відрізнити здоровий спосіб життя від нездорового, що допоможе в подальшому спортсменам і педагогам охороняти і берегти як своє власне здоров'я, так і здоров'я оточуючих людей.

У процесі навчання відповідно до ідей здоров'язберігальних освітніх технологій бойового хортингу ставиться завдання сформувати у спортсмена необхідні знання, вміння та навички фізичної культури і здорового способу життя, навчити спортсменів використовувати отримані знання в повсякденному житті. Весь процес навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу включає в себе три етапи, які відрізняються один від одного як приватними завданнями, так і особливостями методики.

1. Етап початкового уявлення про основні поняття та методики бойового хортингу як національного професійно-прикладного виду спорту України.

Мета – сформувати засобами бойового хортингу у спортсменів основи здорового способу життя і добитися виконання основних правил здоров'язбереження.

Основні правила: сформувати смислове уявлення про елементарні правила здоров'язбереження; створити елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя; домогтися виконання елементарних правил здоров'язбереження (на рівні первісного вміння); попередити нерозуміння основних понять здорового способу життя.

Вирішення цих завдань здійснюється по черзі. Уявлення про елементарні правила здоров'язбереження формуються в результаті пояснення педагогом про сприйняття рухів комплексів фізкультхвилинок, ранкової гігієнічної гімнастики, перегляду наочних посібників, аналізу власних м'язових та інших відчуттів, спостереження за діями інших спортсменів. Все це створює орієнтовну основу, без якої неможливе освоєння правил здоров'язбереження.

2. Етап поглибленого вивчення.

Мета – сформувати у спортсменів бойового хортингу повноцінне розуміння основ фізичної культури і здорового способу життя.

Основні завдання: уточнити уявлення про елементарні правила здоров'язбереження; домогтися свідомого виконання елементарних правил здоров'язбереження; формування практично необхідних знань, умінь, навичок, раціональних прийомів мислення та діяльності.

Дані завдання можуть вирішуватися одночасно. Ефективність навчання на цьому етапі багато в чому залежить від правильного і оптимального підбору методів, прийомів і засобів навчання. Використовуючи методи активного навчання, необхідно в комплексі з ним широко застосовувати наочність, спрямовану на створення відчуттів здорового способу життя.

Метод словесного впливу змінює свої форми, провідними стають аналіз і розбір правил здоров'язбереження, бесіда, дискусія. Такий підхід дозволяє більш поглиблено пізнавати основи здоров'язбереження. На цьому етапі у роботі зі спортсменами, які займаються бойовим хортингом, широко використовується комплекс різноманітних засобів (засоби рухової спрямованості; оздоровчі сили природи; гігієнічні чинники).

Ефективність використання різних засобів здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу досягається при чіткому дотриманні наступних моментів: цілі і завдання використання конкретного засобу на конкретному занятті з бойового хортингу; структурний взаємозв'язок даного засобу і методу з основним змістом заняття; контроль і самоконтроль виконання правил здоров'язбереження у процесі занять бойовим хортингом.

3. Етап закріплення знань, умінь і навичок зі здоров'язбереження і подальшого їх застосування.

Мета – вміння застосовувати навичку, що володіє можливістю його цільового використання.

Основні завдання: досягти стабільності та автоматизму виконання правил здоров'язбереження; домогтися виконання правил здоров'язбереження відповідно до вимог їх практичного використання; забезпечити варіативне використання правил здорового способу життя у залежності від конкретних практичних обставин.

Ці завдання можуть вирішуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки всі вони тісно взаємопов'язані. На цьому етапі збільшується кількість методів використання основних понять і уявлень про здоровий спосіб життя у звичайних і нових, незвичних умовах, що дозволяє виробляти гнучку навичку застосування наявних знань в різних умовах. З метою вдосконалення знань, умінь і навичок зі здоров'язбереження використовують різні методи і прийоми: практичний метод, пізнавальна гра, ситуаційний метод, ігровий метод, змагальний метод, активні методи навчання, виховні, просвітницькі та освітні програми.

Педагог з бойового хортингу вибирає засоби відповідно до конкретних умов роботи. Це можуть бути елементарні рухи під час заняття; фізичні вправи, фізкультхвилинки і рухливі перерви, «хвилинки спокою»; різні види гімнастики (оздоровча гімнастика, пальчикова, коригувальна, дихальна для профілактики простудних захворювань, для бадьорості); лікувальна фізкультура; рухливі ігри; спеціально організована рухова активність спортсмена (заняття оздоровчою фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навичок); масаж, самомасаж; психогімнастика; тренінги та елементи фізіотерапії, ароматерапії, вітамінотерапія (вітамінізація харчового раціону, йодування питної води, використання амінокислоти гліцину двічі на рік – у грудні і навесні з метою зміцнення пам'яті), фітобар в стінах закладу освіти, кабінет фізіотерапії, оздоровчі тренінги для тренерів і спортсменів бойового хортингу, різні реабілітаційні заходи; масові оздоровчі заходи; спортивно-оздоровчі свята, тематичні свята здоров'я.

### **Проведення занять з бойового хортингу в умовах здоров'язберігальних технологій**

Успішність вивчення бойового хортингу в закладі освіти визначається рівнем стану здоров'я, з яким школяр або студент прийшов у заклад освіти, що є вихідним фоном на старті навчання. На цьому тлі в подальшому не менш важливою є правильна організація навчальної діяльності. Чому кількість учнів, які прийшли у заклад освіти і мають фізичні вади або хронічні захворювання 25–35 %, збільшується до кінця навчання в закладі? Чому тільки 8–10 % випускників закладів освіти можна вважати дійсно здоровими? А сьогоднішні хворі школярі і студенти – це хворе майбутнє покоління нашого народу. Система бойового хортингу порушує ці питання, оскільки вже в даний час фізіологічно зрілими народжуються не більше 14 % дітей.

В один і той же час існують і практично застосовуються кілька різних видів навчання, що не заперечуються один одним, а еволюціонують до більш досконалих. У кожній з відомих технологій можна назвати ряд переваг і недоліків. Найбільш розповсюджені в діяльності сучасного закладу освіти технології: традиційне та розвивальне навчання.

**Традиційне навчання.** Істотну особливість традиційного навчання становить авторитарна педагогіка, яка перетворює заклад освіти у «справжню школу знань», що в чималому ступені сприяє виникненню глибокої перевтоми в основної маси школярів чи студентів як в кінці навчального дня, так і до кінця навчального року.

**Розвивальне навчання.** В системі розвивального навчання весь процес навчання вибудовується через спільну діяльність тренера і спортсменів з бойового хортингу, що впливає в першу чергу на успішність розвитку спортсмена як успішної особистості. Основні характеристики технології розвивального навчання,

на відміну від традиційного, відповідають принципам здоров'язберігальних технологій бойового хортингу. Такі технології, що протікають в спеціально організованих умовах за певними правилами, розвертаючись на діяльній основі шляхами і засобами, адекватними віку спортсменів, поступово розвиваються в навчальну діяльність.

Загальновідомо, що мотиви пізнавального характеру, з якими спортсмени прийшли до закладу, мають важливе значення для організації навчально-тренувального процесу, оскільки вони допомагають швидше освоювати те, що спортсменам цікаво. До кінця першого року навчання більшість спортсменів, які займаються бойовим хортингом, починають говорити про своє небажання ходити регулярно на навчання з загальних дисциплін. Тому не випадково, що мета системи бойового хортингу звучить як розвиток стійкого інтересу до «країни здоров'я». І здоров'я спортсменів відіграє не останню роль.

Тільки при правильній організації навчальної діяльності (суворе дотримання режиму навчальних занять; побудова кожного заняття з урахуванням працездатності спортсменів, використання засобів наочності; обов'язкове виконання гігієнічних вимог; сприятливий емоційний настрій тощо) можливе вирішення одного із завдань здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу – збереження високої працездатності, виключення перевтоми учнів, а також підвищення готовності спортсменів бойового хортингу до тренувальної діяльності та змагань.

Інтенсифікація навчання, підвищення вимог до освітнього процесу вимагають використання в роботі зі спортсменами ефективних засобів і методів, що підвищують і утримують на належному рівні розумову працездатність учнів. У закладі освіти від школярів і студентів очікують не стільки будь-яких спеціальних знань і умінь, скільки більш складних форм розумової аналітико-синтетичної діяльності, набагато більшої розумової працездатності, ніж раніше.

Під працездатністю розуміється властивість людини, яка визначається станом вищих психічних функцій і характеризує її здатність виконувати певну діяльність з необхідною якістю і протягом необхідного інтервалу часу.

**Розумова працездатність** – це можливість спортсмена бойового хортингу продуктивно і тривало виконувати певну розумову діяльність, доступну його віку, при економних нервово-фізіологічних витратах; це одне з важливих умов успішного навчання і тренування в системі закладу освіти. Критеріями розумової працездатності служать такі показники, як продуктивність, якість і точність (безпомилковість роботи або наявність помилок, що виникають як наслідок втоми).

У спортсменів, які займаються бойовим хортингом, розумова працездатність може досягати високих меж, особливо при навчанні за інноваційними програмами.

Однак, це стосується не всіх спортсменів. На практиці ми відзначаємо, що у частини спортсменів швидко розвивається стомлення, в результаті чого виникають передумови для їх майбутньої навчальної неуспішності.

Величезний вплив на розвиток розумової працездатності спортсменів надає рівень фізичного розвитку і стану здоров'я. Паспортний вік людини не завжди відповідає рівню її біологічного розвитку, фізичної підготовленості. Вік аж ніяк не свідчить про психологічну зрілість і готовність організму школяра чи студента до навчання в закладі освіти. Це говорить про необхідність більш уважного ставлення до учнів з різними відхиленнями у стані здоров'я і фізичному розвитку.

У 90 % від загальної кількості учнівської та студентської молоді зі слабкою працездатністю виявляється пасивність на уроках: школярі і студенти рідко відповідають на запитання, часто не справляються з різними завданнями, швидко втомлюються. У них відсутній інтерес до навчання, до конкретних завдань, які вимагають розумового напруження. З метою підвищення рівня навчально-виховного процесу необхідно постійно змінювати умови організації навчання, проводити фізкультхвилинки, а в змісті навчального матеріалу більше вносити ігрових ситуацій.

На єдність фізичного і розумового розвитку спортсмена вказують дослідження фахівців науково-методичної колегії Всесвітньої федерація хортингу. Однак, домогтися цієї єдності дуже складно, тому що фізична і розумова працездатність спортсмена залежить від цілого ряду причин. Організована рухова діяльність спортсмена повинна регулюватися з урахуванням вікових особливостей та динаміки фізичної підготовленості спортсмена, і тільки тоді вона буде сприяти його фізичному і психічному розвитку.

З одного боку, потреба в русі біосоціальна, з іншого – вона має бути соціально сформованою. За допомогою різноманітних за змістом рухливих ігор, фізичних вправ, оптимально дозованих фізичних навантажень можна успішно впливати на біологічну природу спортсмена, зміцнювати його здоров'я, домагатися його фізичного вдосконалення.

Особливої уваги потребують учні, які мають низький рівень розвитку. Тільки шляхом щоденної та індивідуальної роботи можна домогтися певних успіхів у розвитку їх розумової працездатності. Збільшення щоденної рухової активності школярів і студентів за допомогою занять бойовим хортингом, фізичних вправ і рухливих ігор позитивно позначається на запобіганні втоми і збереженні у них розумової працездатності протягом всього навчального року. У порівнянні з учнівською та студентською молоддю, представники якої працюють за звичайним руховим режимом, для спортсменів бойового хортингу характерна тенденція до збільшення обсягу виконуваної роботи і підвищення її якості.

У шкільному віці відбуваються тимчасові зміни працездатності. В одного і того ж учня працездатність може коливатися у залежності від пори року, дня, тижня, часу доби. У методичній літературі Всесвітньої федерація хортингу є численні дані про те, що побудова правильного режиму навчання, грамотний вибір педагогічних засобів є одним з основних шляхів збереження працездатності та зменшення стомлюваності спортсменів шкільного віку.

Фахівцями бойового хортингу розроблена теорія втоми і відновних процесів, яка в значній мірі ґрунтується на результатах наукових експериментів і досліджень. Основний практичний об'єкт даної теорії полягає в тому, що вперше була глибоко обґрунтована можливість спрямованого розвитку адаптації шляхом спеціального тренування, в результаті чого несприятливі сторони впливу статистичних навантажень на організм при оволодінні загальнонавчальних умінь і навичок можна скорегувати.

Динаміка працездатності протягом дня показує 2 типи підвищеної працездатності, що збігаються у часі з періодами високого рівня дії фізіологічних функцій: з 8 до 12 години; з 16 до 18 години.

На 12 годину дня, зазвичай, відзначається падіння працездатності. Більш того, працездатність школярів і студентів не залишається постійною і в години її оптимального стану, з 8 до 12 годин. Вона перебуває під впливом різних змін навіть у процесі проведення одного тренування.

Перший період, як тільки спортсмен приступив до роботи, називається фазою впрацювання. При цьому його працездатність відносно невелика і поступово підвищується. У дітей та юнаків, у порівнянні з дорослими, працюючими на виробництві, фаза формування дещо коротша, що пов'язано з більш високою чутливістю систем організму. Період формування в 80 % випадків у школярів і студентів триває від 2 до 7 хв. Потім працездатність встановлюється на відносно високому рівні. Через 20 хв роботи вона знижується. Внаслідок цього, найбільш складні елементи навчальної програми слід викладати учням після 7 хв від початку заняття.

Якщо проаналізувати денну динаміку працездатності, то можна сказати, що 1-й урок не дуже продуктивний, оскільки потрапляє на фазу впрацювання, 2-й і 3-й уроки – відповідають періоду оптимальної стійкості працездатності, отже, максимально продуктивні. Але 4-й урок потрапляє в фазу некомпенсованого стомлення і є малоефективним. У денній динаміці працездатності явище «кінцевого прориву» щодо останніх уроків дослідниками не спостерігалось.

Динаміка зміни фізіологічних функцій і працездатності учнів протягом навчального дня і тижня визначається фізіолого-гігієнічними вимогами до складання розкладу занять у закладі освіти. У раціонально складеному розкладі занять має бути врахована складність предметів і переважання динамічного або

статичного компонентів під час занять. В якості одного з можливих способів оцінки уроків можна використовувати рангову шкалу складності дисциплін.

У спортсмена, який займається бойовим хортингом, робоча працездатність зазнає змін не тільки в перебігу дня, але і протягом тижня, року. В учнів у вівторок функціональний стан центральної нервової системи найбільш сприятливий, а працездатність найвища і стійка. Від середи до суботи працездатність знижується. Найнижчі її показники відзначені в понеділок. Це пояснюється порушенням звичного для організму режиму діяльності спортсменів бойового хортингу і вважається за доцільне в понеділок і в суботу проводити заняття полегшеного характеру. Іноді може бути показано поліпшення працездатності навіть по п'ятницях.

У спортсменів виникає велика залежність показників тижневої динаміки, працездатності від навчальних режимів різної складності. Спортсмени потребують організації полегшеного режиму дня в середині тижня, оскільки з середини тижня показники працездатності помітно знижуються і різко погіршують самопочуття.

За час навчання в закладі освіти спортсмен бойового хортингу повинен всім оволодіти і все зрозуміти. Викладач бачить головне своє завдання в тому, щоб його навчати, тобто, він має ініціювати, просувати вперед і контролювати навчальний і тренувальний процес з тим, щоб спортсмени вчилися мистецтву навчання. Успішна навчальна діяльність і стан здоров'я спортсменів не можуть сьогодні розглядатися ізольовано один від одного. Вони взаємопов'язані і вимагають до себе пильної уваги викладачів і батьків. Гарне здоров'я сприяє повноцінному розвитку спортсменів, безболісній адаптації до нової для спортсмена навчальної діяльності, пов'язаної з напруженим розумовим навантаженням.

### **Основні форми організації навчання здоров'ю спортсменів бойового хортингу**

Історія розвитку педагогіки розкриває різні системи навчання, в яких перевага віддавалася різним формам організації: індивідуально-груповій, взаємонавчання, бригадного навчання, найбільш поширена форма навчання – урочна, що виникла в XVII столітті (І. Штурм, Я. А. Коменський). У сучасному закладі освіти урочна форма навчання є основною. Вона передбачає різні форми організації навчально-виховного процесу: навчальні уроки, факультативні заняття, домашня робота, консультації, заліки, іспити. Але основною формою навчання в закладі освіти є урок.

Для визначених форм занять з бойового хортингу у закладі освіти характерно те, що діяльністю спортсменів управляє педагог, який протягом строго встановленого часу в спеціально відведеному місці керує навчальним процесом з постійною за складом навчальною групою спортсменів відповідно до вимог



педагогічних закономірностей навчання і виховання. При цьому строго дотримується частота занять, їх тривалість і взаємозв'язок.

Педагогічна наука і освітня практика спрямовують свої зусилля на пошук шляхів вдосконалення уроку. Основні напрями наступні: мобілізація спортсменів на виконання поставлених завдань, досягнення цілей безпосередньо на занятті; здійснення організаційної чіткості кожного заняття від першої до останньої хвилини; підвищення пізнавальної самостійності і творчої активності спортсменів на занятті; цілеспрямований вибір оптимальних варіантів поєднання різних методів, прийомів засіб навчання, що приводять найкоротшим шляхом до досягнення цілей уроку; інтенсифікація навчально-виховного процесу на уроці; здійснення предметних і міжпредметних зв'язків; удосконалення типології та структури уроку.

Кожен урок спрямовується на досягнення триєдиної мети: *навчити, виховати, розвинути*. З урахуванням цього, загальні вимоги до уроку конкретизуються в дидактичних, виховних і розвивальних вимогах. Крім того, для навчальних форм характерна побудова занять у рамках загальноприйнятої структури, під якою прийнято розуміти поділ уроку на три складові частини:

підготовчу (1–3 хв організаційної роботи);

основну (35–40 хв – формування знань, умов повторення, контроль тощо);

заключну (2–3 хв – підведення підсумків заняття та завдання додому).

Структура уроку з бойового хортингу, відображаючи його конкретні освітньо-виховні завдання, зміст і методи навчання, відрізняється логічною стрункістю, складністю, гнучкістю. Загальна дидактична структура уроку характеризується наступними компонентами: актуалізацією колишніх знань і способів дій; формуванням нових знань і способів дій; формуванням умінь.

У практиці навчання найчастіше виділяють наступні основні етапи уроку: постановка мети уроку; перевірка домашнього завдання; повторення пройденого; пояснення матеріалу; закріплення вивченого; узагальнення і систематизація нових знань; контроль знань і вмінь спортсменів; формування нового домашнього завдання.

У теорії і практиці навчання традиційними є наступні класифікації уроків: за основною дидактичною метою; за основним способом їх проведення; за основними етапами навчального процесу. Класифікація за основним способом проведення поділяє їх на уроки: у формі бесіди; у формі лекції; у формі екскурсії; самостійної роботи спортсменів; лабораторних і практичних робіт; поєднання різних форм занять.

Якщо ж за основу класифікації беруться основні етапи навчального процесу, виділяють уроки таких типів: вступні; первинного ознайомлення з матеріалом;

висвітлення понять, встановлення законів на практиці; повторення та узагальнення; контрольні; змішані або комбіновані.

У нескінченному потоці безлічі уроків можна відзначити відому повторюваність і визначити структури уроків, що зустрічаються частіше інших. Таким чином, визначаються структури уроків різних типів: комбіновані (змішані); уроки вивчення нових знань; уроки формування нових умінь; уроки узагальнення і систематизації вивченого; уроки контролю і корекції знань, умінь; уроки практичного застосування знань, умінь;

Завдання, зміст уроку з бойового хортингу, його структура і методи навчання – все це має бути направлено на те, щоб спортсмени отримували задоволення в процесі навчальної роботи на занятті. Сучасний педагог вільний в своєму виборі побудови заняття. Важливо, щоб була досягнута головна мета навчання.

### **Технологія організації заняття в умовах здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу**

Початок навчання пов'язаний не тільки зі зміною способу життя спортсменів. Перехід на режим навчання сприяє різкому збільшенню числа контактів, що на тлі основних особливостей спортсмена і зниженої опірності його організму, зумовленої необхідністю пристосування до нових умов життя, веде до підвищеної захворюваності. Тому всі заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я та загартовування спортсменів, набувають особливого значення.

Дослідженнями гігієністів встановлено, що побудова навчального і продовженого дня без врахування вікових особливостей спортсменів навіть при впровадженні всіх форм оздоровчо-фізкультурної роботи призводить до вираженого стомлення спортсменів протягом навчального дня, тижня, року. Це, в свою чергу, викликає несприятливі зрушення у функціональному стані різних органів і систем, що в кінцевому підсумку веде до погіршення здоров'я спортсменів у кінці року.

Раціональний режим, насамперед, передбачає чітке формування видів діяльності і відпочинку спортсменів бойового хортингу на протязі доби і сувору регламентацію різних видів діяльності. Переважна більшість функціональних відносин в організмі спортсменів в міру збільшення учнівського стажу пов'язана з виконанням навчального навантаження, умовами протікання навчально-виховного процесу, гігієнічно правильно побудованим заняттям.

Перш за все обґрунтований урок з бойового хортингу має бути побудований з урахуванням потреб спортсменів: у самореалізації; в наслідуванні; у придбанні досвіду.

## **Основні вимоги до проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу**

1. Побудова заняття на основі закономірностей навчально-виховного процесу з використанням останніх досягнень передової педагогіки з урахуванням питань здоров'язбереження.

2. Реалізація в оптимальному співвідношенні принципів і методів як загальнодидактичних, так і специфічних.

3. Забезпечення необхідних умов для продуктивної пізнавальної діяльності спортсменів з урахуванням їх стану здоров'я, особливостей розвитку, інтересів, нахилів та потреб.

4. Встановлення міжпредметних зв'язків, усвідомлених спортсменами, здійснення зв'язку з раніше вивченими знаннями та вміннями.

5. Активізація розвитку всіх сфер особистості спортсменів бойового хортингу.

6. Логічність і емоційність усіх етапів навчально-виховної діяльності.

7. Ефективне використання педагогічних засобів здоров'язберігальних освітніх технологій.

8. Формування практично необхідних знань, умінь, навичок, раціональних прийомів мислення та діяльності.

9. Забезпечення варіативного використання правил здорового способу життя в залежності від конкретних умов проведення заняття.

10. Формування вміння вчитися, піклуючись про своє здоров'я.

11. Ретельна діагностика, прогнозування, проектування, планування та контроль кожного заняття з урахуванням особливостей розвитку спортсменів.

Ідея педагогіки оздоровлення засобами бойового хортингу підводить тренера до широкого використання в практиці нестандартних видів занять: заняття-тренування, заняття-ігри, заняття-дискусії, заняття-змагання, театралізовані заняття, заняття-консультації, заняття з груповими формами роботи, заняття взаємонавчання спортсменів, заняття-творчості, заняття-аукціони, заняття-конкурси, заняття-узагальнення, заняття-фантазії, заняття-концерти, заняття-екскурсії, підсумкові заняття тощо.

При підготовці занять з використанням здоров'яформувального компонента педагогу бойового хортингу необхідно: проаналізувати зміст конкретної теми навчального предмета з точки зору його можливостей формувати цінності здорового способу життя спортсменів; підібрати, відповідно до профілю навчального предмета, конкретні факти, завдання, вправи, спрямовані на формування культури здоров'я спортсменів; розробити сценарний план заняття відповідно до завдання залучення спортсменів до культури здоров'я; моделюючи заняття здоров'я, педагог має враховувати відмінності між традиційним заняттям і

заняттям здоров'я; при інтегрованому підході, в основу організації навчального заняття необхідно закласти характеристики здоров'язберігального освітнього процесу.

Наводимо різницю педагогічних підходів для проведення заняття за традиційними методиками та заняття здоров'я з елементами бойового хортингу.

### **Орієнтовні результати проведення занять з бойового хортингу при застосуванні здоров'язберігальної педагогіки**

1. Умови проведення навчального заняття відповідають гігієнічним нормам і вимогам (освітленість, режим провітрювання, меблі, дизайн, санітарно-гігієнічний стан приміщення аудиторії).

2. Цілі навчального заняття зорієнтовані на навчання, виховання і розвиток здорової особистості спортсмена; визначені відповідно до вимог програми, труднощами і складністю теми, реальними навчальними, індивідуальними і віковими можливостями та особливостями спортсменів бойового хортингу.

3. Організовані дії учнів щодо прийняття цілей навчального заняття.

4. Створений позитивний емоційний настрій і робоча обстановка в групі; організовані дії спортсменів щодо мобілізації на навчальне заняття.

5. Забезпечений високий рівень мотивації навчальної діяльності спортсменів протягом усього навчального заняття.

6. Зміст навчального матеріалу відповідає цілям заняття і відповідає таким вимогам: повнота, системність, інтегративність, практико-орієнтованість, включеність суб'єктного досвіду спортсменів, диференційованість, емоційна забарвленість.

7. Зміст навчального матеріалу сприяє формуванню культури здоров'я спортсменів бойового хортингу.

8. Методи і форми навчання відповідають: навчальному змісту; цілям навчального заняття; психофізіологічним і навчальним можливостям спортсменів.

9. Використані тренером з бойового хортингу методи і форми навчання забезпечують: адекватність темпу навчання психофізіологічним особливостям спортсменів; достатню рухову активність спортсменів на занятті; облік індивідуальних і статевовікових особливостей спортсменів; облік реальних навчальних можливостей учнів, диференційованість навчання; включення засобами бойового хортингу кожного спортсмена в активну навчально-пізнавальну діяльність; дозовану допомогу спортсменам при ускладненнях, створення ситуації успіху; зворотний зв'язок; об'єктивну оцінку просування і розвитку кожного спортсмена; контроль і оцінку знань спортсменів, що сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я; профілактику щодо зниження стомлюваності спортсменів на навчальному занятті, подолання психічної і

статичної напруги спортсменів; доброзичливу і продуктивну співпрацю спортсменів між собою, а також тренера з бойового хортингу та спортсменів.

10. Педагогічна техніка педагога забезпечує створення сприятливого психологічного клімату, сприяє розкріпаченню спортсменів.

11. Складність навчального заняття (кількість нових навчальних одиниць, характер діяльності спортсменів, рівень засвоєння навчального матеріалу) відповідає статево індивідуальним і навчальним можливостям спортсменів.

12. Засоби навчання використовуються відповідно до гігієнічних норм і вимог.

13. Характер, обсяг і диференційованість домашнього завдання визначаються реальними навчальними можливостями, індивідуальними особливостями і здібностями спортсменів.

14. Достатній рівень знань щодо досягнення цілей навчального заняття.

Хронометраж заняття з бойового хортингу проводиться за наступними компонентами: щільність заняття (% часу, витраченого спортсменами на навчальну роботу); кількість видів навчальної діяльності (лист, читання, слухання, розповідь, розгляд наочних посібників, відповідь на питання, рішення прикладів); тривалість кожного виду навчальної діяльності (за хвилину); частота чергування видів діяльності (середній час у хвилинах зміни діяльності); кількість видів викладання (словесний, наочний, аудіовізуальний через технічні засоби навчання, самостійна робота); частота чергування видів викладання; наявність, місця, змісту і тривалості фізкультхвилинок.

Відстежується момент зниження навчальної активності спортсменів як показник настання їх стомлення (визначається в ході хронометражу за зростанням рухового і пасивного відволікання у спортсменів бойового хортингу в процесі навчальної роботи). Крім того, визначається і фіксується психологічний клімат на занятті, наявність емоційних розрядок, дотримання спортсменами правильної пози, її відповідність виду роботи і чергуванню протягом навчального заняття.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ерёмченко Э. А. Боевое искусство как философская категория и воспитательная система / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 45–51.
2. Ерёмченко Э. Военно-патриотическое воспитание и физическая подготовка допризывной молодежи, курсантов и военнослужащих вооружённых сил Украины, работников силовых структур / Э. Ерёмченко // Теорія і методика хортингу. – 2014. – Вип. 1. – К. : Паливода А. В.
3. 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.
4. Ерёмченко Э. А. Методика развития физических качеств спортсмена-единоборца / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 16–28.
5. Еременко Э. А. Мы вернулись со страшной войны / Э. А. Еременко. – Днепропетровск : ДМетИ, 1989. – 24 с.
6. Еременко Э. А. Преподавание боевых приемов самозащиты / Э. А. Еременко // Физическая культура и спорт. – Симферополь : Таврида, 1993. – С. 17–28.
7. Еременко Э. А. Применение приемов в рукопашной схватке / Э. А. Еременко. – Мн.: Харвест, 1991. – 37 с.
8. Еременко Э. А. Психология победителя / Э. А. Еременко. – К.: «Здоров'я», 1990. – 32 с.
9. Ерёмченко Э. А. Путь воина в боевом искусстве / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 77–85.
10. Еременко Э. А. Рукопашная подготовка воина спецназа / Э. А. Еременко. – М. : ФиС, 1990. – 58 с.
11. Ерёмченко Э. А. Суть преподавания боевого искусства / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 14–20.
12. Еременко Э. А. Тренировка в единоборстве / Э. А. Еременко. – Кировоград : КИСМ, 1992. – 54 с.
13. Еременко Э. А. Тренировка советского десантника / Э. А. Еременко // Физическая культура и спорт. – М. : Воениздат, 1989. – С. 34–46.
14. Ерёмченко Э. А. Философия воина и взгляд на смысл жизни / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 78–88.
15. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
16. Ерёмченко Э. А. (2020). Боевой хортинг в комплексе научно-педагогических средств воспитания физической культуры и основ здоровья студентов. Научные записки. Серия: Педагогические науки, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.
17. Ерёмченко Э. А. Философия боевого искусства / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 44–53.
18. Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). Boyovyi khortynh yak zasib vykhovannia vsebichno rozvynenoi osobystosti [Combat horting as a means of educating a fully developed personality]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 399–415. Irpin.
19. Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). Pidhotovka profesiynykh zakhysnykiv Ukrainy u systemi boyovogo khortynhu [Training of professional defenders of Ukraine in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 52–62. Irpin.
20. Baburnych, S. A., Yeromenko, E. A. (2020). Profesiograma sportyvnoho suddi z boyovogo khortynhu [Professiogram of a sports judge in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 343–353. Irpin.
21. Badiora S. M., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). Boyovyi khortynh u vprovadzhenni naukovo-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi rehabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 9* (pp. 184–193). Kyiv: Palyvoda A. V.
22. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). Metody psykhychnoi samoregulatsii spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u systemi boyovogo khortynhu [Methods of mental self-regulation

of law enforcement officers in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 334–346. Irpin.

23. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2019). *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnosti zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11* (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

24. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng u zahalnyi systemi fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting in the general system of physical and special training of law enforcement officers]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 368–377. Irpin.

25. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychne vykhovannia shkoliariv i studentiv u protsesi zaniat boyovym khortyngom [Military-patriotic education of schoolchildren and students in the process of combat horting]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 242–254. Irpin.

26. Bobik, S. P., Yeromenko, E. A., Paranytsia, S. P. (2020). *Formuvannia profesiyno-psykholohichnykh zdbnostei spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom [Formation of professional and psychological abilities of law enforcement officers in the process of combat horting]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 23–38. Irpin.

27. Bodnarchuk, O. G., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng dlia pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting for the training of law enforcement officers]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 226–242. Irpin.

28. Boltivets, S. I., Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia spravedlyvosti v molodshykh shkoliariv u protsesi hurtkovykh zaniat [Combat horting as a means of educating justice in junior high school students in the process of group classes]*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9* (pp. 148–160). Kyiv: Palyvoda A. V.

29. Bondarchuk, V. V., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia profesiyno-prukladnykh yakostei kursantiv i pratsivnykiv sylovykh struktur [Combat horting as a means of forming professional and applied qualities of cadets and law enforcement officers]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 188–200. Irpin.

30. Borovets, N. O., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovogo khortyngu dlia pidvyshchennia funktsionalnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Organization of combat horting classes to improve the functional training of law enforcement officers]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 447–462. Irpin.

31. Brukhno, Yu. S., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia fizychnoi kultury studentiv i kursantiv [Combat horting as a means of forming the physical culture of students and cadets]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 200–214. Irpin.

32. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditey ta molodi [Combat horting is a system of national-patriotic education of children and youth]*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9* (pp. 61–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

33. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema pidhotovky ukraïnskoho profesiynoho voïna-patriota [Combat horting as a system of training a Ukrainian professional patriot soldier]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 126–139. Irpin.

34. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng i zdorovya liudyny [Combat horting and human health]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 564–575. Irpin.

35. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. (2019). *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykholohichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakostei kursantiv i pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting as a means of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers]*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11* (pp. 220–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

36. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Zverev, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib funktsionalnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnosti i vydy kontroliu u protsesi zaniat [Combat horting as a means of functional training of cadets of law enforcement specialties and types of control*

- in the process of training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 353–368. Irpin.
37. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 72–95. Irpin.
38. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V., Bobik, S. P. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl [Combat horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnosti fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. – P. 513–527.*
39. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobitnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]*. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.
40. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk navchannia i profesiynoi pidhotovky kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spriamovanosti [Combat horting as a factor of education and professional training of cadets of higher education institutions of law enforcement orientation]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 8–23. Irpin.
41. Derkach, O. V., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakosti u spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu za metodom funktsionalnogo trenuvannia [Development of physical qualities in law enforcement officers by means of combat horting by the method of functional training]*. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 384–403. Irpin.
42. Dikhtiarenko, Z., & Yeromenko, E. (2022). *Military and patriotic education of apprentice and student youth, cadets in the sports group «Combat Horting» under the conditions of marital state*. *Problems of Education*, (2(97)), 239-265. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.14>.
43. Eduard Yeriomenko (2014). *Military–patriotic program and applied horting*. FOFUM MEN.
44. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psyhomotoryka ta psykho-fizyologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.
45. Faleev, R., Sakseev, S, Yeromenko, E. (2020). *Khortyng fekhtuvannia – ukrainskyi shabelnyi biy [Horting fencing is a Ukrainian saber fight]*. *Navchalnyi posibnyk*. P. 120. Palyvoda A. V.
46. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng fekhtuvannia u zakladakh zahalnoi serednioi osvity [Fencing horting in general secondary education institutions]*. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 77 p.
47. Faleev, R.G., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z khortyng fekhtuvannia u zakladakh osvity [Methods of conducting horting fencing classes in educational institutions]*. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.
48. Faleev, R. G., Kuzora, I. V., Kolomoyets, G. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa gurtka z khortyng fekhtuvannia dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity ta zakladiv pozashkilnoi osvity [Horting fencing club curriculum for general secondary and out-of-school education institutions]*. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.
49. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy khortyng fekhtuvannia [Basics of horting fencing]*. Ministry of Education and Science of Ukraine. 83 p. Kyiv: GS "NFBHU".
50. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Vykladannia khortyng fekhtuvannia u zakladakh pozashkilnoi osvity [Teaching horting fencing in out-of-school education institutions]*. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 73 p.
51. Faleev, R. G., Sakseev, S. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zmahalna diyalnist u khortyng fekhtuvanni [Competitive activity in horting fencing]*. Monograph. Palyvoda A. V. 138 p.



52. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). Boyovyi khortyng i metodyka provedennia zaniat v umovakh zdorovyazberezhivalnoi pedahohiky [Combat horting and methods of conducting classes in health pedagogy]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 695–713. Irpin.
53. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Sulima, I. V., Poltoratskyi, S. S. (2018). Boyovyi khortyng yak systema moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti [Combat horting as a system of moral and ethical education of the individual]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9* (pp. 42–51). Kyiv: Palyvoda A. V.
54. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8* (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.
55. Gancheva, V. I., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A. (2020). Boyovyi khortyng: metodyka zastosuvannia dykhalnykh vprav u protsesi zaniat [Combat horting: methods of applying breathing exercises during training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 667–682. Irpin.
56. Garbovskiy, L. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). Boyovyi khortyng i metodyka vykladannia u zakladakh vyschoi osvity [Combat horting and teaching methods in higher education institutions]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 155–173. Irpin.
57. Grechana, L. O., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u noviy ukrainskiy shkoli [Combat horting in a new Ukrainian school]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 262–273. Irpin.
58. Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu v protsesi hurtkovoï roboty u zakladakh zahalnoi serednioï osvity [Methods of teaching combat horting in the process of group work in general secondary education]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 251–262. Irpin.
59. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Boyovyi khortyng u kompleksi funktsionalnoi ta profesiynoi pidgotovky kursantiv do sluzhby v pravookhoronnykh orhanakh [Combat horting in the complex of functional and professional training of cadets for service in law enforcement agencies]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 14–28. Irpin.
60. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. *Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv.* P. 537–544.
61. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku).* Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.
62. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Sluzhbovyi obovyazok ta etychni tsinnosti pravookhorontsiv yak rezultat vykhovannia u systemi boyovogo khortyngu [Duty and ethical values of law enforcement officers as a result of education in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 80–101. Irpin.
63. Karasevych, S. A., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti [Combat horting as a means of moral and ethical education of the individual]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 346–357. Irpin.
64. Kiblitskyi, R. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). Boyovyi khortyng: kontseptualni zasady rozvytku i populyaryzatsii v Ukraini [Combat horting: conceptual principles of development and popularization in Ukraine]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 502–514. Irpin.
65. Kolchenko, A. P., Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). Patriotychno-oriyentovana diyalnist boyovogo khortyngu yak rezultat pryvlasnennia vsikh vydiv sotsialnogo dosvidu [Patriotic-oriented activities

of combat horting as a result of appropriation of all types of social experience]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 765–776. Irpin.

66. Kolomoyets, H. A., Yeromenko, E. A., Derevianko, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng i pryntsypp formuvannia dukhovno-moralnoi vykhovanosti uchniv* [Combat horting and principles of formation of spiritual and moral education of students]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 776–793. Irpin.

67. Kolos, M. A., Yeromenko, E. A., Sydorenko, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng: shvydkisno-sylova pidhotovka ta optymizatsia upravlinnia navchalno-trenavalnym protsesom* [Combat horting: speed and strength training and optimization of training process management]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 493–502. Irpin.

68. Kostiantyn Kukushkin, Eduard Yeromenko, Zoia Dikhtiarenko, Larisa Grechana. *The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) / Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Scientific editors: Tadeusz Pokusa and Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 525–532.*

69. Kukushkin, K. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Methods of military-patriotic education of schoolchildren in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 6–14. Irpin.

70. Kuzora, I. V., Yeromenko, E. A., Vekhtiev, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychna programa boyovogo khortyngu* [Military-patriotic program of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 840–852. Irpin.

71. Lyakhovets, O. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u ditei doshkilnogo viku* [Combat horting as a means of educating patriotism in preschool children]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 305–315. Irpin.

72. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng – kompleksna systema fizychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting – a comprehensive system of physical education]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 403–422. Irpin.

73. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosti sportyshchyn riznogo viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.

74. Mukhin, O. A., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-fizychnoi pidhotovky ta yavlyshche boyovoi kultury ukraintsev* [Combat horting as a means of military physical training and a phenomenon of combat culture of Ukrainians]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 732–750. Irpin.

75. Orzhekhovska, V. M., Yeromenko, E. A., Mukhin, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng: rehlamentatsia i spriamovanist rukhovoï aktyvnosti sportyshchyn* [Combat horting: regulation and direction of motor activity of athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 652–667. Irpin.

76. Ostapenko, O. I., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia u starshoklasnykiv hotovnosti do viyskovoï sluzhby* [Combat horting as a means of forming high school students' readiness for military service]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 638–652. Irpin.

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

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

79. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi osередok voïnskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental

- center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 105–115). Kyiv: Palyvoda A. V.
80. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Metody profesiyno-prukladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spetsianostei zasobamy boyovogo khortyngu* [Methods of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 462–477. Irpin.
81. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.
82. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
83. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
84. Poltoratskyi, S. S., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni voinskykh tradytsiy ukrainskoho narodu* [Combat horting in the implementation of military traditions of the Ukrainian people]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 538–550. Irpin.
85. Prontenko, Kostiantyn; Griban, Grygoriy; Okhrimenko, Ivan; Bondarenko, Valentin; Bezpaliy, Sergiy; Dikhtiarenko, Zoia; Yeromenko, Eduard; Bulgakov, Oleksii; Bloschynskyi, Ihor; Dzenzeliuk, Dmytro. *Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que practican deportes durante los estudios. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2019 Special Issue, Vol. 7, p1-21. 21p.
86. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.
87. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazberezhualnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnologiy* [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 223–231). Kyiv: Palyvoda A. V.
88. Ramazanova, U. V., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk spetsialno-fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a factor of special physical training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 438–447. Irpin.
89. Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi vykhovnykh zasobiv sportsmeniv shkilnogo viku* [Combat horting in the complex of educational tools for school-age athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 334–343. Irpin.
90. Savchenko, A., Yeromenko, E. (2017). *Combat horting – educational practice for young people*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 88–95). Kyiv: Palyvoda A. V.
91. Savchenko, A. (2017). *Combat horting – educational practice for young people* / A. Savchenko, E. Yeromenko // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.
92. Shapovalov, B. B., Yeromenko, E. A. (2020). *Perspektyvy rozvytku boyovoho khortyngu yak zasobu pidhotovky viyskovosluzhbovtsiv pravookhoronnykh orhaniv viyskovoї struktury do diy z ryzykom dlia zhyttia ta zdorovya* [Prospects for the development of combat horting as a means of training military servicemen of military structures to act at risk to life and health]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 315–322. Irpin.
93. Stepura, T. M., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia spetsyfichnykh psykhychnykh vlastyvostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of forming specific mental properties of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 173–188. Irpin.
94. Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.
95. Sydorenko, O. M., Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng i sotsialno-pedahohichni aspekty viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv* [Combat horting and socio-pedagogical aspects of military-patriotic education of schoolchildren]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 603–620. Irpin.

96. Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). Zastosuvannia pryomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchych osvitynykh ustanovakh pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy [Application of combat horting techniques in improving training in higher educational institutions of law enforcement agencies of Ukraine]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 296–305. Irpin.

97. Tymchyk, M. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). Boyovyi khortyng i vykhovannia uchniv [Combat horting and education of students]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 575–593. Irpin.

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

99. Yeriomenko, E.A. (2009). *Trenuvannia v hortynhu* [Training in Horting]. Kyiv.

100. Yeromenko, E. A. (2020). Aktualni napriamy taktychnoi pidhotovky v boyovomu khortyngu [Current areas of tactical training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 460 p. Irpin.

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

102. Yeromenko, E. A. (2020). Boyove korinnia i voinskyke pryznachennia boyovogo khortyngu [Combat roots and military purpose of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 793–812. Irpin.

103. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng. Metodyka vyvchennia arsenalu tekhniky pryomiv [Combat horting. Methods of studying the arsenal of techniques]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 638 p. Irpin.

104. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Combat horting. Curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 146 p.

105. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng. Navchalna programa dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti [Combat horting. Curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 154 p.

106. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng. Navchalna programa sportyvnoi sektsii z boyovogo khortyngu dlia uchniv serednyogo shkilnogo viku 5–9 klasiv [Combat horting. Curriculum of the sports section on combat horting for middle school students of 5-9 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 127 p. Kyiv: GS "NFBHU".

107. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng. Programa gurtkovykh zaniat dlia uchniv molodshoho shkilnogo viku [Combat horting. The program of group classes for primary school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 91 p.

108. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng. Programa pozaklasnykh zaniat dlia shkoliariv molodshoho shkilnogo viku 1–4 klasiv [Combat horting. Extracurricular program for primary school students of grades 1-4]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".

109. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng. Programa sportyvnoi sektsii dlia uchniv starshoho shkilnogo viku 10–11 klasiv [Combat horting. The program of the sports section for high school students of 10-11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".

110. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng. Zbirnyk navchalnykh program [Combat horting. Collection of educational programs]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 245 p.

111. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng. Zbirnyk navchalnykh program sportyvnoi sektsii z boyovogo khortyngu dlia provedennia pozaklasnykh zaniat u shkoli [Combat horting. Collection of educational programs of the sports section on combat horting for extracurricular activities at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 251 p. Kyiv: GS "NFBHU".

112. Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). Boyovyi khortyng: aspekty profilaktyky travm pid chas provedennia zmagani i trenuvan [Combat horting: aspects of injury prevention during competitions and training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 322–334. Irpin.

113. Yeromenko, E. A., Shapovalov, B. B., Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., Iyakhovets, O. O. (2020). Boyovyi khortyng: fiziologichni pokaznyky adaptatsii sportyveniv do fizychnykh navantazhen [Combat horting: physiological indicators of athletes' adaptation to physical activity]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 321–334. Irpin.

114. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng: kryminalistychni aspekty nezakonnoho obigu vognepalnoi zbroi v Ukraini [Combat horting: forensic aspects of illicit trafficking in firearms in Ukraine]. Tactics of handling weapons. Irpen. P. 37–41.
115. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng: vogueva pidhotovka spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting: fire training of law enforcement officers]. Tactics of handling weapons. Irpen. P. 32–36.
116. Yeromenko, E. A. (2019). Boyovyi khortyng – natsionalnyi brend Ukrainy u sviti [Combat Horting – national brand of Ukraine in the world]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 29–54). Kyiv: Palyvoda A. V.
117. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng – systema vdoskonalennia osobystosti [Combat horting is a system of personality improvement]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 514 p. Kyiv: GS "NFBHU".
118. Yeromenko, E. A., Grechanyi, O. M. (2020). Boyovyi khortyng – vykhovna systema shkoliariv Ukrainy [Combat horting is an educational system for schoolchildren in Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 240–251. Irpin.
119. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng dlia ditei [Combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 151 p. Kyiv: GS "NFBHU".
120. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng dlia pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy [Combat horting for law enforcement agencies of Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 217 p. Kyiv: GS "NFBHU".
121. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng dlia studentiv [Combat horting for students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.
122. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng dlia zdobuvachiv vyschoi osvity [Combat horting for higher education seekers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.
123. Yeromenko, E. A. (2019). Boyovyi khortyng i systema formuvannia fizychnoi hotovnosti sportsmeniv [Combat horting and the system of formation of physical fitness of athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "WHF". 441 p.
124. Yeromenko, E. A. (2019). Boyovyi khortyng na urotsi fsychnoi kultury. 5 klas [Combat horting in a physical education lesson. 5 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 117 p. GS "WHF".
125. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 8–9 klasiv zakladiv zahalnoi serednioi osvity [Combat horting in a physical education class for students in grades 8-9 of general secondary education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 87 p. Irpin.
126. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u kompleksi naukovo-pedagogichnykh zasobiv vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv [Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of educating physical culture and basics of student health] Scientific notes: pedagogical sciences – Kropyvnytskyi : RVV CDPU im. V. Vynnychenka. – Vyp. 189.
127. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u programi pozaklasnykh zaniat dlia shkoliariv 10–11 klasiv [Combat horting in the program of extracurricular activities for students of 10–11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 112 p. Kyiv: GS "NFBHU".
128. Yeromenko, E. A., Vekhtev, V. V. (2020). Boyovyi khortyng u programi pozaaudytornykh zaniat iz zahalnofizychnoi pidgotovky, vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv [Combat horting in the program of extracurricular classes in general physical training, physical education and basics of student health]. Naukovi zapysky. Vyp. 190.
129. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng u riznykh aspektakh vykhovannia osobystosti [Combat horting in various aspects of personality education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 387 p. Kyiv: GS "NFBHU".
130. Yeromenko, E. A. (2021). Boyovyi khortyng u shkoli [Combat horting at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 240 p. Kyiv: GS "NFBHU".
131. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkolakh olimpiyskoho rezervu [Combat horting in specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 215 p.
132. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilu [Combat horting in specialized sports schools]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 221 p.
133. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L. (2018). Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo vykhovannia studentiv i kursantiv [Combat horting in the system of physical education of

- students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 52–60). Kyiv: Palyvoda A. V.
134. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo vykhovannia zdobuvachiv vyschoi osvity* [Combat horting in the system of physical education of higher education seekers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 249 p. Irpin.
135. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobitnykiv derzhavnykh pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the system of professional training of state law enforcement officers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 222 p. Kyiv: GS "NFBHU".
136. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the system of professional training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 28–40. Irpin.
137. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoho vdoskonalennia spivrobitnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Combat horting in the system of professional development of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 185–195. Irpin.
138. Yeromenko, E. A., Karasevych, S. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi ta studentskoi molodi* [Combat horting in the system of education of physical culture and basics of health of pupils and students]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Seris No 15. *Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Vyp. 6 (126).
139. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vyschoi osvity yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the higher education system as a means of educating physical culture and the basics of student health]. *Physical education: problems and prospects*. Zhytomyr: Ruta. P. 255–270.
140. Yeromenko, E. A., Kuzora (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk formuvannia viyskovo-patriotychnykh zdbnostei, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi molodi* [Combat horting as a factor in the formation of military-patriotic abilities, physical culture and the basics of student youth health]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Seris No 15. *Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K. .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 8 (128) 20. – P. 61–69.*
141. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkolariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 32–41). Kyiv: Palyvoda A. V.
142. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema formuvannia gotovnosti spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv do diy v ekstremalnykh sytuatsiyakh* [Combat horting as a system of forming the readiness of law enforcement officers to act in extreme situations]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 110–128. Irpin.
143. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.
144. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv* [Combat horting as a means of military-patriotic education of high school students]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 273–287. Irpin.
145. Yeromenko, E. A., Poltoratskyi, S. S., Sulima, I. V., Marchenko, O. I. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.
146. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib prykladnoi psykho-fizychnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei vidomchykh zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of applied psychophysical training of cadets of law enforcement specialties of departmental institutions of higher education]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 128–138. Irpin.

147. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Combat horting as a means of educating physical culture and the basics of health of students of higher education institutions]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 215–225. Irpin.

148. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakosteï, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya shkolyariv i studentiv [Combat horting as a means of educating patriotic qualities, physical culture and the basics of health of schoolchildren and students]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Vyp. 5 (125). P. 71–80.

149. 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.

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

151. Yeromenko, E., & Kukushkin, K. (2020). Combat horting as a means of education of patriotic qualities, physical culture and fundamentals of health schoolchildren and students. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University*. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (5(125), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).

152. Yeromenko E. A. (2020). Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of education of physical culture and fundamentals of health of students. *Academic Commentaries*. Series: Pedagogical Sciences, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.

153. Yeromenko E., & Karasevych S. (2020). Combat horting in the system of physical education and health fundamentals of schoolchildren and student youth. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University*. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (6(126), 48-58. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12).

154. 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.

155. 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.

156. 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.

157. 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.

158. 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.

159. 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.

160. 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.

161. 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.

162. 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.

163. Yeromenko, E. A. (2020). Dozuvannia trenuvalnykh navantazhen i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkolyariv 8 klasiv [Dosing of training loads and carrying out of extracurricular employment on combat horting for schoolboys of 8 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 114 p. Kyiv: GS "NFBHU".

164. Yeromenko, E. A. (2020). Dozuvannia vprav ta organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 7 klasiv [Dosing of exercises and organization of extracurricular classes in combat horting for 7th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 113 p. Kyiv: GS "NFBHU".
165. Yeromenko, E. A. (2020). Dukhovni osnovy boyovogo khortyngu [Spiritual bases of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 812–827. Irpin.
166. Yeromenko, E. A. (2021). Dytyacho-yunatska sportyvna shkola u vprovadzhenni boyovogo khortyngu [Children's and youth sports school in the implementation of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 225 p. Kyiv: GS "NFBHU".
167. Yeromenko, E. A. (2020). Dytyachyi gurtok z boyovogo khortyngu zakladu pozashkilnoi osvity ta prognozovanyi rezultat realizatsii programy zaniat [Children's circle on combat horting of out-of-school education institution and the expected result of the program implementation]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 146 p. Irpin.
168. Yeromenko, E. (2019). Education of physical culture and basic health among students in the process of Combat Horting training. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 10 (118) (pp. 49-56). Kyiv: MP Dragomanov National Pedagogical University.
169. Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / E. Yeromenko // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 533–537.
170. Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. Kyiv. P. 533–537.
171. Yeromenko, E. A. (2021). Elementy boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury v shkoli dlia starshoklasnykiv 10–11 klasiv [Elements of combat horting in a physical education class at school for high school students in grades 10-11]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 88 p. Irpin.
172. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.
173. Yeromenko, E. A. (2021). Faktory vplyvu na psykholohichnu hotovnist sportsmeniv boyovogo khortyngu riznogo viku [Factors influencing the psychological readiness of combat horting athletes of different ages]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 192 p. Kyiv: GS "NFBHU".
174. Yeromenko, E. A. (2018). Filosofia boyovogo khortyngu [Philosophy of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9 (pp. 82–104). Kyiv: Palyvoda A. V.
175. Yeromenko, E. A. (2020). Fiziologichni ta biokhimichni aspekty fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv politsii u protsesi zaniat boyovym khortyngom [Physiological and biochemical aspects of physical training of police officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 225–240. Irpin.
176. Yeromenko, E. A. (2020). Fizychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu [Physical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 455 p.
177. Yeromenko, E. A. (2020). Fizychna pidhotovka ta metodyka rozvytku fizychnykh yakosti sportsmeniv boyovogo khortyngu [Physical training and methods of development of physical qualities of combat horting athletes]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 394 p.
178. Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). Fizyчне samovdoskonalennia osobystosti pidlitkiv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom [Physical self-improvement of the personality of teenagers who are engaged in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 377–385. Irpin.
179. Yeromenko, E. A. (2021). Fizyчне vykhovannia kursantiv u protsesi zaniat boyovym khortyngom [Physical education of cadets in the process of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 260 p. Irpin.
180. Yeromenko, E. A. (2021). Fizyчне vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv zasobamy boyovogo khortyngu [Physical education of primary school students by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 107 p. Kyiv: GS "NFBHU".
181. Yeromenko, E. A. (2019). Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnosti zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspihiv u boyovomu khortyngu [Formation of physical culture and values of a healthy way of life of student's youth as a precondition of sports successes in fighting



- horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 11* (pp. 261–274). Kyiv: Palyvoda A. V.
182. Yeromenko, E. A. (2021). *Formuvannia spetsialnoi profesiyno-psykholohichnoi hotovnosti spivrobotnykiv politsii zasobamy boyovogo khortynhu* [Formation of special professional and psychological readiness of police officers by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 177 p. Kyiv: GS "NFBHU".
183. Yeromenko, E. A. (2021). *Formuvannia tematyky gurtkovoï roboty z boyovogo khortynhu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 10–11 rokiv (5–6 klasy)* [Formation of the topic of group work on combat horting in secondary school for children 10-11 years (5-6 grades)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 132 p. Kyiv: GS "NFBHU".
184. Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.
185. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of healthy life of student youth by means of horting] : monograph. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 608.
186. Yeromenko, E. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoï molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 6* (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
187. Yeromenko, E. A. (2020). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoï molodi zasobamy boyovogo khortynhu* [Formation of a healthy lifestyle of pupils and students by means of combat horting]. Monograph. Palyvoda A. V. 585 p.
188. Yeromenko, E. A. (2020). *Formy i metodyka vykladannia boyovogo khortynhu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 7 klasiv* [Forms and methods of teaching combat horting in a physical education class for 7th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 137 p. Kyiv: GS "NFBHU".
189. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). *Funktsii viyskovo-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi zasobamy boyovogo khortynhu* [Functions of military-patriotic education of children and youth by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 750–765. Irpin.
190. Yeromenko, E. A. (2010). *Horting. The curriculum for youth sports schools* / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.
191. 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.
192. Yeromenko, E. A. (2012). *Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools* / Kyiv: Palyvoda A. V.
193. 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.
194. 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.
195. 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.
196. 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.
197. Yeromenko, E. (2008). *Horting is a Ukrainian national sport* / Ministry of Education and Science of Ukraine. – 217 p. – Kyiv: Palyvoda A. V.

198. Yeromenko, E. A. (2021). Hurtkova robota z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 6 rokov (1 klas) [Group work on combat horting in a secondary school for children 6 years old (1st grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
199. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
200. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.
201. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng. Programa sportyvnoi seksii dlia studentiv i kursantiv zakladiv vyshchoi osvity [Horting. The program of the sports section for students and cadets of higher education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 48 p.
202. Yeromenko, E. A. (2021). Khortyng – natsionalne boyove mystetstvo Ukrainy [Horting is the national martial art of Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 488 p. Kyiv: GS "NFBHU".
203. Yeromenko, E. A. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
204. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng – systema ozdorovlennia uchnivskoi molodi [Horting is a system of rehabilitation of student youth]. Palyvoda A. V. 124 p.
205. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng – vykhovna systema osobystosti [Horting – the educational system of the individual]. Monograph. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 627 p.
206. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng dlia starshoklasnykiv [Horting for high school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. Palyvoda A. V. 229 p.
207. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng u dytyacho-yunatskiy sportyvniy shkoli [Horting in children's and youth sports school]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 144 p.
208. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng u dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh ta spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilu [Horting in children's and youth sports schools and specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 138 p. Irpin.
209. Yeromenko, E. A. (2020). Khortyng u shkolakh vyshchoi sportyvnoi maysternosti [Horting in schools of higher sportsmanship]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 138 p.
210. Yeromenko, E. A. (2020). Khortynh u zakladakh vyschoi osvity [Horting in higher education institutions] : Tutorial. – Irpin : Publishing house of University of the State Fiscal Service of Ukraine. – p 654.
211. Yeromenko, E. A. (2021). Khortyng u zhytti shkoliara [Horting in the life of a schoolboy]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 500 p. Kyiv: GS "NFBHU".
212. Yeromenko, E. A. (2020). Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25–31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.
213. Yeromenko, E. A. (2021). Kontrol u protsesi vykladannia boyovogo khortyngu [Control in the process of teaching combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 505 p. Kyiv: GS "NFBHU".
214. Yeromenko, E. A. (2018). Kontsepsiya rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini [The concept of combat horting development in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 71–81). Kyiv: Palyvoda A. V.
215. Yeromenko, E. A. (2020). Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu : monografia [Qualification system of combat horting: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.
216. Yeromenko, E. A. (2019). Medyko-biologichni osnovy vplyvu boyovogo khortyngu na orhanizm liudyny [Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 121–136). Kyiv: Palyvoda A. V.
217. Yeromenko, E. A. (2017). Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.
218. Yeromenko, E. A. (2018). Medyko-fiziologichni chynnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the

- process of educating students' physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 127–138). Kyiv: Palyvoda A. V.
219. Yeromenko, E. A. (2021). *Medyko-pedahohichni aspekty fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Medical and pedagogical aspects of physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 298 p. Irpin.
220. Yeromenko, E. A. (2021). *Menedzhment boyovogo khortyngu* [Combat horting management]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 148 p. Kyiv: GS "NFBHU".
221. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodologiya vykhovannia spetsialnykh fizychnykh yakosti u boyovomu khortyngu* [Methodology of education of special physical qualities in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 456 p. Irpin.
222. Yeromenko, E. A. (2020). *Metody i zmist trenuvalnykh navantazhen programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 6 klasiv* [Methods and content of training loads of the program of extracurricular classes on combat horting for schoolchildren of 6 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 106 p. Kyiv: GS "NFBHU".
223. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodychna rozrobka programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 11 rokiv* [Methodical development of the program of extracurricular work on combat horting at school for children of 11 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. Kyiv: GS "NFBHU".
224. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychne zabezpechennia navchalnoi programy z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia yunioriv ta molodi 16–21 rik* [Methodical support of the curriculum on combat horting of out-of-school education institutions for juniors and youth 16–21 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 166 p. Irpin.
225. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodychne zabezpechennia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu dlia ditei 12–13 rokiv* [Methodical support of extracurricular work on combat horting for children 12–13 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
226. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychni plany navchalno-trenuvalnoi roboty z boyovogo khortyngu* [Methodical plans of educational and training work on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 75 p.
227. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodychni rekomendatsii schodo provedennia gurtkovoi roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitnyi shkoli dlia ditei 9 rokiv (4 klas)* [Methodical recommendations for conducting group work on combat horting in a secondary school for children 9 years old (4th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 129 p. Kyiv: GS "NFBHU".
228. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychni rekomendatsii schodo provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u zakladakh osvity* [Methodical recommendations for conducting combat horting classes in educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 145 p. Irpin.
229. Yeromenko, E. A., Faleev, R. G., Sakseev, S. V., Kolomoyets, G. A., Kuzora, I. V. (2021). *Metodychnyi posibnyk patriotychno-sportyvnoho spryamuvannia «Khortyng-fekhtuvannia»* [Methodical manual of patriotic-sports direction "Horting-fencing"]. – K. : Palyvoda A. V. – 200 p.
230. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka pidvyshchennia navantazhen i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv 9 klasiv* [Methods of increasing the load and conducting extracurricular classes in combat horting for students of 9th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 108 p. Kyiv: GS "NFBHU".
231. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka planuvannia i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv serednyoi shkoly 8–9 klasiv* [Methods of planning and conducting extracurricular classes in combat horting for high school students in grades 8-9]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 114 p. Kyiv: GS "NFBHU".
232. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv molodshogo shkilnogo viku 3–4 klasiv* [Methods of conducting extracurricular classes in combat horting for primary school students of 3-4 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 104 p. Kyiv: GS "NFBHU".
233. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia praktychnykh zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury* [Methods of conducting practical classes in combat horting in a physical education class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 79 p. Irpin.
234. Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V., Butok, O. V., Kolchenko, A. P. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu dlia spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Methods of conducting combat horting classes for law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 273–288. Irpin.

235. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 9 klas* [Methods of conducting combat horting classes in physical education lesson. 9 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".
236. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia vykhovantsiv 10–11 rokiv* [Methods of conducting combat horting classes in out-of-school educational institutions for pupils aged 10–11]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 156 p. Irpin.
237. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodyka vdoskonalennia funktsionalnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu* [Methods of improving the functional training of law enforcement officers by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 223 p. Kyiv: GS "NFBHU".
238. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vdoskonalennia spetsialnoi fizychnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Methods of improving the special physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 460 p. Irpin.
239. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Methods of military-patriotic education of combat horting athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 713–732.* Irpin.
240. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu* [Methods of teaching combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 890 p.
241. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gruschuk, V. L., Badiora, S. M. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu dlia studentiv ta kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spryamovanosti* [Methods of teaching combat horting for students and cadets of higher education institutions of law enforcement]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11* (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.
242. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 7 klas* [Methods of teaching combat horting in a physical education lesson. 7 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 117 p. GS "WHF".
243. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury v shkoli* [Methods of teaching combat horting in a physical education class at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Irpin.
244. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh vyshchoi osvity* [Methods of teaching combat horting in higher education institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11* (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.
245. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in general secondary education institutions]. Monograph. Palyvoda A. V. 318 p.
246. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh osvity: monografia* [Methods of teaching combat horting in education institutions: monograph]. K. : Palyvoda A. V. – 302 p.
247. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia khortyngu u spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilu* [Methods of teaching horting in specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 138 p.
248. Yeromenko, E. A. (2020). *Misiya boyovogo khortyngu yak vydu sportu i boyovogo mystetstva* [The mission of martial arts as a sport and martial art]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 852–867.* Irpin.
249. Yeromenko, E. A. (2021). *Mizhnarodna kvalifikatsiyna programa boyovogo khortyngu* [International qualification program of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 200 p. Kyiv: GS "NFBHU".
250. Yeromenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportivna programa khortyngu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
251. Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Modernizatsia profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na osnovi boyovoho khortyngu* [Modernization of professional and applied physical training on the basis of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 287–296.* Irpin.
252. Yeromenko, E. A. (2020). *Modeliuvannia protsesu viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Modeling the process of military-patriotic education of schoolchildren engaged in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 620–638.* Irpin.

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

254. Yeromenko, E. A. (1989). *My vernulis so strashnoi voyny* [We returned from the terrible war]. Dnepropetrovsk. 24 p. DMetI.

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

256. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Natsionalno-patriotychno ta fizychno vykhovannia shkolariv, studentiv i kursantiv zasobamy boyovogo khortyngu [National-patriotic and physical education of schoolchildren, students and cadets by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 263–273. Irpin.

257. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Natsionalnyi profesiyno-prukladnyi vyd sportu Ukrainy – boyovyi khortyng [The national professional and applied sport of Ukraine is combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 38–52. Irpin.

258. Yeromenko, E. A. (2018). Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovyi khortyng» [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 178–189). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

260. Yeromenko, E. A. (2021). Navchalna programa sportyvnoi seksii z khortyngu dlia uchniv 5–9 klasiv zakladiv zahalnoi serednioï osvity [Curriculum of the sports section of horting for students of 5-9 grades of general secondary education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 127 p. Kyiv: GS "NFBHU".

261. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh dytyachy-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu [Combat Horting Training Program for Specialized Children's and Youth Schools of the Olympic Reserve]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 209 p.

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

263. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z khortyngu dlia dytyachy-yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 157 p.

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

265. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z khortyngu dlia shkil vishchoï sportyvnoi maysternosti [Horting curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 162 p.

266. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z khortyngu dlia zakladiv vishchoï osvity [Horting curriculum for higher education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 58 p.

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

268. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioï osvity, 5–9 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng» [Curriculum in physical culture for general secondary education, classes 5–9. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 69 p.

269. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioï osvity, 5–9, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng» [Curriculum in physical culture for general

- secondary education, classes 5–9, 10–11. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 78 p.
270. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 10–11 klasy. Variativnyi modul «Boyovi khortyng» [Curriculum in physical culture for secondary schools, classes 10–11. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 62 p.
271. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalni normatyvy i programa vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 10 klasiv [Training standards and the program of teaching combat horting in a physical education class for 10th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 139 p. Kyiv: GS "NFBHU".
272. Yeromenko, E. A. (2015). Navchalno-trenavalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu hortynhu [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 3 (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
273. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalno-trevalni zavdannia programy z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 14–15 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity [Educational and training tasks of the combat horting program for pupils aged 14–15 of out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.
274. Yeromenko, E. A. (2021). Navchalno-vykhovna programa ozdorovchych zanyat z boyovogo khortyngu dlia ditei do 10 rokiv [Educational program of health classes in combat horting for children under 10 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 101 p. Kyiv: GS "NFBHU".
275. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalnyi material programy z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia yunioriv 16–17 rokiv [Educational material of the program on combat horting of out-of-school educational institutions for juniors aged 16–17]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.
276. Yeromenko, E. A. (2020). Naukove obgruntuvannia psykholoho-pedagogichnykh vymoh vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynhom [Scientific substantiation of psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and bases of health of students in the course of employment by fighting horting]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K. : Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University.
277. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). Optymizatsia funktsionalnoi pidhotovky kursantiv ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv za metodykamy boyovogo khortyngu [Optimization of functional training of cadets and law enforcement officers according to the methods of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 62–80. Irpin.
278. Yeromenko, E. A. (2021). Optymizatsia roboty dytyachoho gurtka «Boyovi khortyng» dlia uchniv molodshogo shkylnoho viku 1–4 klasiv [Optimization of the work of the children's group "Combat Horting" for primary school students of grades 1-4]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
279. Yeromenko, E. A. (2021). Optymizatsia tekhnichnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortyngu riznykh vikovykh grup [Optimization of technical readiness of combat horting athletes of different age groups]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 685 p. Irpin.
280. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia diyalnosti dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu [Organization of the activity of the children's circle on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 80 p. Kyiv: GS "NFBHU".
281. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia vykhovantsiv 5–7 rokiv [Organization of a children's circle on combat horting in out-of-school educational institutions for pupils of 5–7 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 158 p. Irpin.
282. Yeromenko, E. A. (2019). Organizatsia i provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 11 klas [Organization and holding of combat horting classes in physical education lesson. 11 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. GS "WHF".
283. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia navchalno-trenavalnoi diyalnosti z boyovogo khortyngu u sportyvnomu klubi [Organization of educational and training activities in combat horting in a sports club]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.

284. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia navchalno-vykhovnoi roboty pedagoga z boyovogo khortyngu u zakladi pozashkilnoi osvity [Organization of educational work of a teacher of combat horting in an out-of-school education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 204 p. Irpin.

285. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv molodshogo shkilnogo viku 1–2 klasiv [Organization of extracurricular classes in combat horting for primary school students of 1-2 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 94 p. Kyiv: GS "NFBHU".

286. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia sportyvnoi seksii z boyovogo khortyngu u zakladi vyschoi osvity [Organization of a sports section on combat horting in a higher education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 107 p. Irpin.

287. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia trenuvalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu [Organization of training activities in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 262 p.

288. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia zaniat i metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 9 klasiv [Organization of classes and methods of teaching combat horting in a physical education class for 9th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".

289. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia zaniat ta osnovy vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 11 klasiv [Organization of classes and basics of teaching combat horting in a physical education class for 11th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 139 p. Kyiv: GS "NFBHU".

290. Yeromenko, E. A. (2019). Organizatsia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury. 10 klas [Organization of combat horting classes in physical education lesson. 10 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. GS "WHF".

291. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia zaniat z boyovoho khortyngu, taktychnoi, vohnevoi ta fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv organiv vnutrishnikh sprav [Organization of classes on combat horting, tactical, fire and physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 415–427. Irpin.

292. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia zaniat z fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 10–11 klasiv [Organization of physical education classes with elements of combat horting for students of 10–11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.

293. Yeromenko, E. A. (2021). Organizatsiynne planuvannia ta vprovadzhennia gurtkovoi roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 13 rokiv (8 klas) [Organizational planning and implementation of group work on combat horting in a secondary school for children 13 years old (8th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 135 p. Kyiv: GS "NFBHU".

294. Yeromenko, E. A. (2021). Organizatsiyni vkazivky schodo zdiysnennia gurtkovoi roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 10 rokiv (5 klas) [Organizational guidelines for the implementation of group work on combat horting in a secondary school for children 10 years (5th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 132 p. Kyiv: GS "NFBHU".

295. Yeromenko, E. A. (2021). Organizatsiyno-metodychne zabezpechennia ta metodyka provedennia gurtkovoi roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 11 rokiv (6 klas) [Organizational and methodological support and methods of conducting group work on combat horting in a secondary school for children 11 years old (6th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 132 p. Kyiv: GS "NFBHU".

296. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovni pryntsypy provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 11 klasiv [Basic principles of extracurricular combat horting classes for 11th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 94 p. Kyiv: GS "NFBHU".

297. Yeromenko, E. A. (2018). Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortyngu [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. et al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.

298. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovy boyovogo khortyngu [Basics of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 495 p. Kyiv: GS "NFBHU".

299. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bondarchuk, V. V. (2020). Osnovy funktsionalnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu [Fundamentals of functional training of law enforcement officers by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 357–373. Irpin.

300. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovy khortyngu [Basics of horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 482 p. Kyiv: GS "NFBHU".

301. Yeromenko, E. A. (2021). Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v boyovomu khortyngu [Fundamentals of building a training process in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 596 p. Irpin.
302. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovy provedennia navchalnykh zaniat z boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia uchniv 6–7 klasiv [Basics of conducting training sessions on combat horting in physical education lessons for students of 6–7 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 62 p. Irpin.
303. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovy voinskoho zvychayu ta filosofske pidhruntya boyovogo khortyngu [Fundamentals of military custom and philosophical basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 514–538. Irpin.
304. Yeromenko, E. A. (2021). Osnovy vykladannia khortyngu v dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh [Basics of teaching horting in children's and youth sports schools]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 148 p. Kyiv: GS "NFBHU".
305. Yeromenko, E. A. (2020). Osoblyvosti bazovoi psykholohichnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu [Features of basic psychological training of law enforcement officers by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 139–155. Irpin.
306. Yeromenko, E. A. (2020). Osoblyvosti fizychnoi i psykholohichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosti kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. Prottydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.
307. Yeromenko, E. A. (2021). Osoblyvosti pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia yunakiv ta divchat 17 rokiv [Features of extracurricular work on combat horting at school for boys and girls 17 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
308. Yeromenko, E. A. (2020). Osoblyvosti provedennia gurtkovykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia ditei u zakladakh pozashkilnoi osvity [Peculiarities of conducting group classes in combat horting for children in out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 142 p. Irpin.
309. Yeromenko, E. A. (2021). Osoblyvosti provedennia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 10 rokiv [Features of extracurricular work on combat horting at school for children 10 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. Kyiv: GS "NFBHU".
310. Yeromenko, E. A. (2021). Osoblyvosti provedennia urokiv fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 6–7 klasiv [Features of physical education lessons with elements of combat horting for students of 6-7 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 86 p. Irpin.
311. Yeromenko, E. A. (2020). Osoblyvosti provedennia uroku fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia uchniv 7–8 klasiv [Features of conducting a physical education lesson with elements of combat horting for students of 7–8 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 69 p. Irpin.
312. Yeromenko, E. A. (2021). Osoblyvosti provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u programi gurtkovo roboty v zahalnoosvitnyi shkoli dlia yunakiv ta divchat 16–17 rokiv (10–11 klasy) [Peculiarities of conducting combat horting classes in the group work program in a secondary school for boys and girls aged 16–17 (grades 10–11)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 133 p. Kyiv: GS "NFBHU".
313. Yeromenko, E. A. (2020). Osoblyvosti samovykhovannia v boyovomu khortyngu [Features of self-education in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 40–55. Irpin.
314. Yeromenko, E. A. (2021). Osoblyvosti tekhniko-taktychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu vysokoi kvalifikatsii [Features of technical and tactical training of highly qualified combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 466 p. Irpin.
315. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). Osoblyvosti viyskovo-patriotichnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity [Peculiarities of military-patriotic education of combat horting athletes in general secondary education institutions]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 682–695. Irpin.
316. Yeromenko, E. A. (2020). Ozdorovchyi khortyng i metodyka vykladannia [Wellness horting and teaching methods]. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 323 p.



317. Yeromenko, E. A. (2021). Patriotychne vykhovannia molodi zasobamy boyovogo khortyngu [Patriotic upbringing of youth by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 169 p. Kyiv: GS "NFBHU".
318. Yeromenko, E. A. (2021). Pedahohichni osoblyvosti organizatsii gurtkovoï roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniï shkoli dlia starshykh uchniv 16 rokiv (10 klas) [Pedagogical features of the organization of group work on combat horting in the secondary school for senior students 16 years old (10th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 115 p. Kyiv: GS "NFBHU".
319. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny») [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.
320. Yeromenko, E. A. (2020). Pidhotovka sportsmeniv boyovoho khortyngu [Training of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 55–63. Irpin.
321. Yeromenko, E. A. (2020). Pidvyshchennia spetsialnoi fizychnoi pidgotovlenosti sportsmeniv boyovogo khortyngu [Improving the special physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 434 p. Irpin.
322. Yeromenko, E. A. (2020). Pidvyshchennia taktychnoi pidgotovlenosti sportsmeniv u systemi boyovogo khortyngu [Improving the tactical training of athletes in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 456 p. Irpin.
323. Yeromenko, E. A. (2021). Planuvannia ta organizatsia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 10–11 rokiv [Planning and organization of extracurricular work on combat horting in school for children 10-11 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. Kyiv: GS "NFBHU".
324. Yeromenko, E. A. (2020). Planuvannia ta organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv serednyogo shkilnogo viku 7–8 klasiv [Planning and organization of extracurricular classes in combat horting for middle school students of 7-8 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".
325. Yeromenko, E. A. (1986). Podgotovka k sportivnoi skhvatke [Preparation for a sports fight]. Dneprodzerzhinsk. 26 p. Vorovsky.
326. Yeromenko, E. A. (2020). Pokaznyky zahalnoi fizychnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortyngu [Indicators of general physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 292 p. Irpin.
327. Yeromenko, E. A. (2020). Ponyattia fizychnoi kultury osobystosti u systemi boyovoho khortyngu [The concept of physical culture of the individual in the system of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 157–171. Irpin.
328. Yeromenko, E. A. (2018). Poyasna systema ta pidvyshchennia kvalifikatsii sportsmeniv boyovogo khortyngu [Belt system and advanced training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metody khortyngu: Issue 9 (pp. 200–213). Kyiv: Palyvoda A. V.
329. Yeromenko, E. A. (2013). Praktychni materialy programy khortynhu dlia vykhovannia napolehlyvosti u ditei 6–7 rokiv [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years]. Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3).
330. Yeromenko, E. A. (2020). Pravomirnist zastosuvannia sluzhbovo-prykladnykh pryomiv fizychnoho vplyvu systemy boyovoho khortyngu v ekstremalnykh umovakh sotsialnoho kharakteru u mezhakh neobkhidnoi samooborony [The legitimacy of the use of service-applied methods of physical influence of the combat horting system in extreme social conditions within the necessary self-defense]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 95–110. Irpin.
331. Yeromenko, E. A. (2021). Problemy ta perspektyvy rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini [Problems and prospects of combat horting development in Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 147 p. Kyiv: GS "NFBHU".
332. Yeromenko, E. A. (2020). Programa dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 8–9 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity [The program of the children's club on combat horting for pupils of 8-9 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 154 p. Irpin.

333. Yeromenko, E. A. (2020). Programa navchalno-trenavalnoi roboty z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia molodi 18–21 rik [The program of educational and training work on combat horting of out-of-school education institutions for young people aged 18–21]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 158 p. Irpin.
334. Yeromenko, E. A. (2020). Programa navchalno-trenavalnykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia dytyachykh sportyvnykh sektsiy [Program of training sessions on combat horting for children's sports sections]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.
335. Yeromenko, E. A. (2020). Programa navchalno-trenavalnykh zaniat z khortyngu dlia dytyachykh sportyvnykh shkil [Horting training program for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 146 p.
336. Yeromenko, E. A. (2020). Programa navchalno-trenavalnykh zaniat z khortyngu dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti [Horting training program for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 137 p.
337. Yeromenko, E. A. (2020). Programa navchalno-trenavalnykh zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh dytyachykh shkil olimpiyskoho rezervu [Horting training program for specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 135 p.
338. Yeromenko, E. A. (2020). Programa osnovnoho rivnia navchannia z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 8–15 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity [The program of the basic level of training in combat horting for pupils of 8–15 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 177 p. Irpin.
339. Yeromenko, E. A. (2020). Programa pochatkovogo rivnia drugogo roku navchannia z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 6–7 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity [The program of the initial level of the second year of training in combat horting for pupils of 6–7 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 153 p. Irpin.
340. Yeromenko, E. A. (2020). Programa pochatkovogo rivnia navchannia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 1 klasiv [The program of the initial level of training of extracurricular classes on combat horting for schoolchildren of 1 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 87 p. Kyiv: GS "NFBHU".
341. Yeromenko, E. A. (2020). Programa pochatkovogo rivnia navchannia z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia ditei 5 rokiv [The program of the initial level of training in combat horting in out-of-school educational institutions for children of 5 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 152 p. Irpin.
342. Yeromenko, E. A. (2021). Programa pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu u shkoli dlia ditei 6–7 rokiv [Extracurricular work program on combat horting at school for children 6-7 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 109 p. Kyiv: GS "NFBHU".
343. Yeromenko, E. A. (2020). Programa pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu pochatkovogo rivnia navchannia dlia shkoliariv 2 klasiv [The program of extracurricular classes on combat horting of the initial level of training for students of 2 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 101 p. Kyiv: GS "NFBHU".
344. Yeromenko, E. A. (2020). Programa samostiynykh zaniat boyovym khortyngom dlia vykhovantsiv zakladiv pozashkilnoi osvity [The program of independent classes in combat horting for pupils of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 145 p. Irpin.
345. Yeromenko, E. A. (2020). Programa vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 5 klasiv [The program of teaching combat horting in a physical education class for 5th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 137 p. Kyiv: GS "NFBHU".
346. Yeromenko, E. A. (2020). Programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilyu [Combat horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 212 p.
347. Yeromenko, E. A. (2020). Programa zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilyu [Horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.
348. Yeromenko, E. A. (2021). Programni vymogy vykladannia boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia shkoliariv 9–10 klasiv [Program requirements for teaching combat horting in physical education classes for students in grades 9-10]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 89 p. Irpin.
349. Yeromenko, E. A. (2020). Programnyi material dlia provedennia urokiv fizychnoi kultury za metodykoyu boyovogo khortyngu z uchniamy 9–10 klasiv [Program material for physical education lessons

- according to the method of combat horting with students of 9–10 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 66 p. Irpin.
350. Yeromenko, E. A. (2021). Programuvannia pozaklasnoi roboty v shkoli z boyovogo khortyngu dlia unakiv ta divchat 14 rokiv [Programming extracurricular activities at the school of combat horting for boys and girls 14 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
351. Yeromenko, E. A. (2020). Provedennia urokiv fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia uchniv 5–6 klasiv [Conducting physical education lessons with elements of combat horting for students of 5–6 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 62 p. Irpin.
352. Yeromenko, E. A. (2019). Provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 8 klas [Conducting combat horting classes in a physical education lesson. 8 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".
353. Yeromenko, E. A. (2020). Pryntsypy organizatsii pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 10 klasiv [Principles of organizing extracurricular classes in combat horting for students of 10th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 88 p. Kyiv: GS "NFBHU".
354. Yeromenko, E. A. (2009). Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
355. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). Pryntsypy zastosuvannia prukladnykh pryomiv boyovogo khortyngu spivrobotnykamy pravookhoronnykh orhaniv [Principles of application of applied methods of combat horting by law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 254–263. Irpin.
356. Yeromenko, E. A. (2020). Psykhichni protsesy v boyovomu khortyngu [Mental processes in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 63–72. Irpin.
357. Yeromenko, E. A. (2020). Psykhologia boyovogo khortyngu [Psychology of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 164 p. Kyiv: GS "NFBHU".
358. Yeromenko, E. A. (2020). Psykhologichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu [Psychological training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 159 p.
359. Yeromenko, E. A. (2020). Psykhologichne zabezpechennia vysokykh sportyvnykh dosiagnen u boyovomu khortyngu [Psychological support of high sports achievements in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 171–185. Irpin.
360. Yeromenko, E. A. (2021). Psykhologo-pedahohichni umovy organizatsii gurtkovoï roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia starshoklasnykiv 16–17 rokiv (11 klas) [Psychological and pedagogical conditions for the organization of group work on combat horting in secondary school for high school students 16-17 years (11th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 115 p. Kyiv: GS "NFBHU".
361. Yeromenko, E. A. (2021). Realizatsia programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 7 rokiv [Implementation of the program of extracurricular work on combat horting at school for children 7 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 109 p. Kyiv: GS "NFBHU".
362. Yeromenko, E. A. (2021). Rekomendatsii schodo organizatsii gurtkovoï roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 7 rokiv (2 klas) [Recommendations for the organization of group work on combat horting in a secondary school for children 7 years (2nd grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
363. Yeromenko, E. A. (2021). Robocha programa gurtkovoï roboty z boyovogo khortyngu dlia uchniv 1–2 klasiv zahalnoosvitnioi shkoly [Working program of group work on combat horting for students of 1-2 grades of secondary school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
364. Yeromenko, E. A. (2020). Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia ditei [Working program of physical culture and health classes on combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 67 p.
365. Yeromenko, E. A. (2020). Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia riznykh grup naseleennia [Working program of physical culture and health-improving classes on combat horting for different groups of the population]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 59 p.
366. Yeromenko, E. A. (2020). Robocha programa navchalno-trenavalnykh zanyat z boyovogo khortyngu [Working program of training sessions on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 84 p.

367. Yeromenko, E. A. (2020). Rozvytok boyovogo khortyngu v pozashkilniy osviti [Development of combat horting in out-of-school education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 537 p. Irpin.
368. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Borovets, N. O., Butok, O. V., Derkach, O. V. (2020). Rozvytok fizychnykh yakosteiv spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom [Development of physical qualities of law enforcement officers in the process of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 306–321. Irpin.
369. Yeromenko, E. A. (1989). S neba na zemliu – v boi [From heaven to earth – in battle]. Physical culture and sports. P. 81–90. Voenizdat.
370. Yeromenko, E. A. (2020). Samozakhyst yak osnova boyovogo khortyngu [Self-defense as the basis of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 214–226. Irpin.
371. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (3(123), 47-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
372. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. ... Dragomanov University. Series 15. Scientific and ...
373. 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.
374. Yeromenko, E. A. (2021). Sportyvna diyalnist u systemi boyovogo khortyngu [Sports activities in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 523 p. Kyiv: GS "NFBHU".
375. Yeromenko, E. A. (2021). Sportyvna sektsia z khortyngu. Navchalna programa dlia uchniv 10–11 klasiv zakladiv zahalnoi serednioi osvity [Horting sports section. Curriculum for students of 10-11 grades of general secondary education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
376. Yeromenko, E. A. (2020). Sportyvne trenuvannia v boyovomu khortyngu [Sports training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 141 p. Irpin.
377. Yeromenko, E. A. (2021). Sportyvno-psdgotovcha skladova systemy boyovogo khortyngu [Sports and training component of the combat horting system]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 400 p. Kyiv: GS "NFBHU".
378. Yeromenko, E. A. (2019). Statut Mizhnarodnoi hromadskoi organizatsii "Mizhnarodna Federatsia Khortyngu" [Charter of the International Non-Governmental Organization "International Horting Federation"]. Ministry of Justice of Ukraine (July 6, 2009). Kyiv. 25 p.
379. Yeromenko, E. A. (2019). Statut Vseukrainskoi hromadskoi organizatsii "Ukrainska Federatsia Khortyngu" [Charter of the All-Ukrainian public organization "Ukrainian Horting Federation"]. Ministry of Justice of Ukraine (March 25, 2009). Kyiv. 25 p.
380. Yeromenko, E. A. (2020). Strategichne upravlinnia rozvytkov boyovogo khortyngu v Ukraini [Strategic management of combat horting development in Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 141 p. Kyiv: GS "NFBHU".
381. Yeromenko, E. A. (2021). Struktura programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 13–14 rokiv [The structure of the program of extracurricular activities in combat horting at school for children 13-14 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
382. Yeromenko, E. A. (2021). Struktura programy sportyvnoi sektsii z boyovogo khortyngu dlia zdobuvachiv vyschoi osvity [The structure of the program of the sports section on combat horting for graduates]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 255 p. Irpin.
383. Yeromenko, E. A. (2021). Struktura programy ta organizatsia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 12 rokiv [The structure of the program and the organization of extracurricular work on combat horting in school for children 12 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
384. Yeromenko, E. A. (2021). Struktura programy zaniat z khortyngu dlia zdobuvachiv vyschoi osvity [The structure of the program of horting classes for higher education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 64 p. Kyiv: GS "NFBHU".
385. Yeromenko, E. A. (2021). Strukturuvannia ta provedennia urokiv fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 7–8 klasiv [Structuring and conducting physical education lessons with

- elements of combat horting for students in grades 7-8]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 87 p. Irpin.
386. Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.
387. Yeromenko, E. A. (2020). *Systema fizychnoho vykhovannia osobystosti v boyovomu khortyngu* [The system of physical education of the individual in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 461 p.
388. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
389. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Paranytsia, S. P. (2020). *Systema fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv za prohramoyu boyovogo khortyngu* [The system of physical education of students and cadets according to the program of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 373–384. Irpin.
390. Yeromenko, E. A. (2021). *Systema obliku trenuvalnykh navantazhen u boyovomu khortyngu* [Training load accounting system in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 466 p. Kyiv: GS "NFBHU".
391. Yeromenko, E. A. (2021). *Systema prysvoyennia stupeniv boyovogo khortyngu* [System of assignment of degrees of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 188 p. Kyiv: GS "NFBHU".
392. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Tactical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 455 p.
393. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka boyovogo khortyngu* [Combat horting tactics]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 462 p. Irpin.
394. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka i strategiia boyovogo khortyngu* [Tactics and strategy of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. 464 p. Irpin.
395. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka povodzhennia zi zbroieyu za metodykoyu boyovogo khortyngu* [Tactics of handling weapons according to the method of combat horting]. *Tactics of weapons handling* (November 6, 2020): Ministry of Finance of Ukraine. Irpin. P. 27–31.
396. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Technical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 652 p.
397. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnika boyovogo khortyngu* [Combat horting technique]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 653 p. Irpin.
398. Yeromenko, E. A. (1986). *Tekhnika priyomov borby* [Technique of wrestling techniques]. Dneprodzerzhinsk. 54 p. Vorovsky.
399. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnologiya navchalno-trenuvalnoi roboty pedagoga u systemi boyovogo khortyngu* [Technology of educational and training work of a teacher in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 269 p. Irpin.
400. Yeromenko, E. A. (2021). *Tematychna struktura prohramy gurtkovoï roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniï shkoli dlia ditei 12 rokiv (7 klas)* [Thematic structure of the program of group work on combat horting in secondary school for children 12 years (7th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 135 p. Kyiv: GS "NFBHU".
401. Yeromenko, E. A. (2021). *Tematychno planuvannia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 13 rokiv* [Thematic planning of extracurricular work on combat horting at school for children 13 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
402. Yeromenko, E. A. (2021). *Tematychno programuvannia gurtkovoï roboty v zahalnoosvitniï shkoli z boyovogo khortyngu dlia yunakiv ta divchat 14 rokiv (9 klas)* [Thematic programming of group work in the secondary school of combat horting for boys and girls 14 years old (9th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 135 p. Kyiv: GS "NFBHU".
403. Yeromenko, E. A. (2021). *Tematyka robochoï prohramy gurtkovoï roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniï shkoli dlia ditei 12–13 rokiv (7–8 klasy)* [Topics of the working program of group work on combat horting in secondary school for children 12–13 years (grades 7-8)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 135 p. Kyiv: GS "NFBHU".

404. Yeromenko, E. A. (2020). Teoretychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu [Theoretical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 490 p.
405. Yeromenko, E. A. (2021). Teoretyko-metodychna kompetentnist trenera-vykladacha z boyovogo khortyngu [Theoretical and methodological competence of a trainer-teacher in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 506 p. Kyiv: GS "NFBHU".
406. Yeromenko, E. A. (2021). Teoretyko-metodychna struktura programy gurtkovoï roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 13–14 rokiv (8–9 klasy) [Theoretical and methodological structure of the program of group work on combat horting in secondary school for children 13-14 years (grades 8-9)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 135 p. Kyiv: GS "NFBHU".
407. Yeromenko, E. A. (2020). Teoretyko-metodychni osnovy vykladannia khortyngu u zakladakh vyschoi osvity [Theoretical and methodological bases of teaching horting in higher education institutions]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 690 p.
408. Yeromenko, E. A. (2014). Teoria i metodyka khortyngu [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.
409. Yeromenko, E. A. (2020). Teoriya i praktyka fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu [Theory and practice of physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 393 p. Irpin.
410. Yeromenko, E. A. (1989). Treirovka sovetskogo desantnika [Training of a Soviet paratrooper]. Physical culture and sports. P. 34–46. Voenizdat.
411. Yeromenko, E. A. (2021). Trenivalni metody rozvytku fizychnykh yakosti sportsmeniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom [Training methods for the development of physical qualities of athletes in the process of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 478 p. Irpin.
412. Yeromenko, E. A. (2021). Trenivalni zasoby systemy boyovogo khortyngu [Training means of combat horting system]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 668 p. Irpin.
413. Yeromenko, E. A. (2020). Trenivalni zavdannya program z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 12–13 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity [Training tasks of the combat horting program for pupils of 12–13 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.
414. Yeromenko, E. A. (2019). Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortyngu na etapi pidhotovky do golovnykh zmahan [Training of combat horting athletes at the stage of preparation for the main competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 11 (pp. 251–260). Kyiv: Palyvoda A. V.
415. Yeromenko, E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
416. Yeromenko, E. A. (2014). Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnui khortunh [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 1 (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda.
417. Yeromenko, E. A. (2021). Udoskonalennia profesiynykh kompetentnosti trenera-vykladacha z boyovogo khortyngu [Improving the professional competencies of a coach-teacher in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 274 p. Irpin.
418. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). Upravlinnia i kontrol u protsesi zaniat boyovym khortyngom kursantiv pravookhoronnykh spriamovanosti [Management and control in the process of combat horting of law enforcement cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 422–438. Irpin.
419. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). Viiskovo-patriotychno vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortyngu : monografia [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 1110 p.
420. Yeromenko, E. A. (2013). Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatykh khortyngom [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.
421. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiohrafii [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 4 (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
422. Yeromenko, E. A. (2020). Vprovadzhennia boyovogo khortyngu u systemu spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Introduction of combat horting in the system of specialized educational institutions of sports profile]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 216 p. Irpin.

423. Yeromenko, E. A. (2020). Vprovadzhennia boyovogo khortyngu u systemu zakladiv pozashkilnoi osvity [Introduction of combat horting in the system of out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 539 p. Irpin.
424. Yeromenko, E. A. (2021). Vprovadzhennia dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu dlia molodshykh shkoliariv u zakladi zahalnoi serednoi osvity [Introduction of a children's circle on combat horting for junior schoolchildren in a general secondary education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
425. Yeromenko, E. A. (2021). Vprovadzhennia dytyacho-yunatskogo gurtka z boyovogo khortyngu u zakladi osvity [Introduction of a children's and youth group in combat horting in an educational institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 136 p. Kyiv: GS "NFBHU".
426. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). Vprovadzhennia navchalnoi dystsypliny «Boyovyi khortyng» u system osvity Ukrainy [Introduction of the discipline "Combat Horting" in the education system of Ukraine]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 101–126. Irpin.
427. Yeromenko, E. A. (2017). Vsesvitnie ukrainiske zemliatstvo ta diaspora u sprianni rozvytku boyovogo khortyngu [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8* (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.
428. Yeromenko, E. A. (2019). Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zaniat boyovym hortynhom [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 10 (118) 19. – P. 49–56.
429. Yeromenko, E., A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD abstract dissertation, Kyiv).
430. Yeromenko, E. A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD dissertation, Kyiv).
431. Yeromenko, E. A. (2020). Vykhovannia voliovykh yakosti osobystosti u protsesi zaniat boyovym khortynhom [Education of strong-willed qualities of personality in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 138–157. Irpin.
432. Yeromenko, E. A. (2018). Vykhovna systema boyovogo khortyngu [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 161–177). Kyiv: Palyvoda A. V.
433. Yeromenko, E. A. (2020). Vykhovnyi potentsial boyovoho khortyngu [Educational potential of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 360 p.
434. Yeromenko, E. A. (2017). Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortyngu [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8* (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.
435. Yeromenko, E. A. (2019). Vykkladannia boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 6 klas [Teaching combat horting in a physical education lesson. 6 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".
436. Yeromenko, E. A. (2021). Vykkladannia boyovogo khortyngu u programi pozaklasnoi roboty v shkoli dlia yunakiv ta divchat 16–17 rokiv [Teaching combat horting in the program of extracurricular activities at school for boys and girls aged 16-17]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 120 p. Kyiv: GS "NFBHU".
437. Yeromenko, E. A. (2021). Vykkladannia elementiv boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia shkoliariv 5–6 klasiv [Teaching elements of combat horting in a physical education class for students in grades 5-6]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.
438. Yeromenko, E. A. (2020). Vykkladannia khortyngu u spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkolakh olimpiyskoho rezervu [Teaching horting in specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.
439. Yeromenko, E. A. (2020). Vykorystannia elementiv tekhniky boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury v shkoli [The use of elements of combat horting technique in a physical education class at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.
440. Yeromenko, E. A. (2020). Vymogy programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 3 klasiv [Requirements of the program of extracurricular classes in combat horting for students of 3rd grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 103 p. Kyiv: GS "NFBHU".

441. Yeromenko, E. A. (2019). Vytoky ta istoria rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini i za kordonom [Origins and history of combat horting in Ukraine and abroad]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11* (pp. 55–70). Kyiv: Palyvoda A. V.
442. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.
443. 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.
444. 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.
445. Yeromenko, E. A. (2019). Zabezpechennia navchalno-trenovalnoho protsesu z boyovogo khortyngu dlia ditei [Providing a training process for combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "WHF". 116 p.
446. Yeromenko, E. A. (2020). Zagalna programa praktychnykh zaniat zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu [General program of practical classes on special physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 467 p. Irpin.
447. Yeromenko, E. A. (2016). Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. P. 38–44.
448. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). Zasoby formuvannya mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.
449. Yeromenko, E. A. (2020). Zasoby trenuvannya v boyovomu khortyngu [Means of training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 267 p. Kyiv: GS "NFBHU".
450. Yeromenko, E. A. (2020). Zastosuvannya elementiv boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia shkolariv 8–9 klasiv [Application of elements of combat horting in physical education lessons for students of 8–9 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 64 p. Irpin.
451. Yeromenko, E. A. (2020). Zastosuvannya spivrobotnykamy politsii pryomiv boyovogo khortyngu pry zatrymanni zlochyntsv [The use of combat horting techniques by police officers when apprehending criminals]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 477–493. Irpin.
452. Yeromenko, E. A. (2021). Zastosuvannya tekhnichnykh elementiv boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury u zakladakh zahalnoi serednioi osvity [Application of technical elements of combat horting in a physical education lesson in general secondary education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 96 p. Irpin.
453. Yeromenko, E. A. (2020). Zavdannya i prognozovanyi rezultat realizatsii navchalnoi programy z boyovogo khortyngu dlia zakladiv pozashkilnoi osvity [Tasks and projected result of the combat horting training program for out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 210 p. Irpin.
454. Yeromenko, E. A. (2020). Zavdannya programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu osnovnogo rivnia navchannya dlia shkolariv 4 klasiv [Tasks of the program of extracurricular classes on combat horting of the basic level of training for pupils of 4 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 108 p. Kyiv: GS "NFBHU".
455. Yeromenko, E. A. (2021). Zbirka program z boyovogo khortyngu [Collection of programs on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 183 p. Kyiv: GS "NFBHU".
456. Yeromenko, E. A. (2020). Zbirnyk navchalnykh program z khortyngu [Collection of training programs on horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 237 p.
457. Yeromenko, E. A. (2021). Zdiysnennia pozaklasnoi roboty v shkoli z boyovogo khortyngu dlia ditei 8–9 rokiv [Implementation of extracurricular activities in the school of combat horting for children 8-9 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 115 p. Kyiv: GS "NFBHU".
458. Yeromenko, E. A. (2020). Zmist i metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 6 klasiv [Content and methods of conducting combat horting classes in a physical education class for 6th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".



459. Yeromenko, E. A. (2020). Zmist, formy i metody provedennia zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 8 klasiv [Content, forms and methods of conducting combat horting classes in a physical education class for 8th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".

460. Yeromenko, E. A. (2021). Zmist programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 6 rokiv [Contents of the program of extracurricular work on combat horting in school for children 6 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 109 p. Kyiv: GS "NFBHU".

461. Yeromenko, E. A. (2020). Zmist programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu osnovnogo rivnia navchannia dlia shkoliariv 5 klasiv [The content of the program of extracurricular classes in combat horting of the basic level of education for students of 5th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".

462. Yeromenko, E. A. (2021). Zmist programy ta organizatsia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 9 rokiv [The content of the program and the organization of extracurricular work on combat horting in school for children 9 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 116 p. Kyiv: GS "NFBHU".

463. Yeromenko, E. A. (2021). Zmist robochoi programy gurtkovo roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitnyi shkoli dlia ditei 8–9 rokiv (3–4 klasy) [Contents of the working program of group work on combat horting in secondary school for children 8-9 years (grades 3-4)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 128 p. Kyiv: GS "NFBHU".

464. Yeromenko, E. A. (2021). Zmistove vprovadzhennia gurtkovo roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitnyi shkoli dlia ditei 8 rokiv (3 klas) [Meaningful introduction of group work on combat horting in a secondary school for children 8 years old (3rd grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 128 p. Kyiv: GS "NFBHU".

465. Yeromenko, E. A. (2021). Zmistovi material programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 8 rokiv [Content material of the program of extracurricular work on combat horting at school for children of 8 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 115 p. Kyiv: GS "NFBHU".

466. Yeromenko, E. A. (2019). Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya shkolyariv i kursantiv, yaki zaymayutsia boyovym hortynhom [Importance of values of physical culture and bases of health for schoolboys and cadets who are engaged in combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019. – Issue. 11 (119) 19. – P. 71–79.

467. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahanz boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichniy control za stanom zdorovya uchasnykiv [Medical service of sports competitions in combat horting and medical and pedagogical control over the state of health of participants]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11 (pp. 232–250). Kyiv: Palyvoda A. V.

468. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R., Kiblitkyi, R. V., Karasevych, S. A. (2020). Medychni i fiziologichni pokaznyky samokontroliu studentiv u protsesi trenuvannia z boyovogo khortyngu [Medical and physiological indicators of students' self-control in the process of training in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 550–564. Irpin.

469. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2020). Medychnyi kontrol zmahalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu [Medical control of competitive activity in combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 195–215. Irpin.

470. Yeromenko, V. E. (2017). Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjacho-yunatskogo viku [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

471. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). Profilaktyka stomatologichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv u period vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. Prottydiya Nezakonomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.

472. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2017). Stomatologichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu [Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 8 (pp. 96–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

473. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). Stomatolohichne zdorovya sportsmeniv boyovogo khortyngu [Dental health of combat horting athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 288–306. Irpin.

474. Yeromenko, E. A. (2021). *Zagalna kharakterystyka sportyvnoho trenuvannia v boyovomu khortyngu* [General characteristics of sports training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 519 p. Kyiv: GS "NFBHU".

475. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2018). *Zasoby profilaktyky osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u studentiv, kursantiv, sportsmeniv boyovogo khortyngu ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Means of prevention of major dental diseases in students, cadets, combat horting athletes and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9* (pp. 116–126). Kyiv: Palyvoda A. V.

476. Yeromenko, E. A. (2021). *Zasoby navchannia v boyovomu khortyngu* [Means of training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 519 p. Kyiv: GS "NFBHU".

477. Yeromenko, E. A. (2021). *Zasoby vyvchennia pryomiv boyovogo khortyngu* [Means of studying the techniques of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 663 p. Irpin.

478. Yeromenko, E. A. (2021). *Zavdannia ta zmist pidhotovky ditei i molodi zasobamy boyovogo khortyngu* [Tasks and content of training children and youth by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 428 p. Kyiv: GS "NFBHU".

479. Yurchenko, S. D., Yeromenko, E. A. (1993). *Formy i vydy zaniat fizychnoyu kulturoyu* [Forms and types of physical culture]. *Physical culture and sports in modern society. Part 2.* P. 22–25. DDIFKiS.

480. Vekhtiev, V. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u viyskovomu mystetstvi* [Martial horting in martial arts]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 827–840. Irpin.

481. Vyshnytsky, I. O., Yeromenko, E. A. (1996). *Zastosuvannia pryomiv borotby u riznykh vydakh yedynoborstv* [Application of wrestling techniques in different types of martial arts]. *Collection of scientific articles.* P. 57–72. Dnipro: DDIFKiS.

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

483. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u metodykakh vdoskonalennia sylovykh yakosti sportsmeniv riznykh vikovykh grup* [Combat horting in methods of improving the strength of athletes of different ages]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 593–603. Irpin.

484. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei* [Combat horting as a means of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 385–399. Irpin.

### ОПИТУВАЛЬНИК БАТЬКІВ УЧНІВ ЩОДО ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

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

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

### *1. Комплекс – загальнорозвивальні вправи для підготовки юного спортсмена бойового хортингу до навантаження або розминка*

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

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

1–2 – нахил голови вліво;

3–4 – В. П.;

5–6 – нахил голови вправо.

(Повторити кожную сторону по 5-7 разів).

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

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

**Вправа 3.** В. П. – руки в сторони;

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

4 – В.П.;

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

(Не сутулитися, спина пряма).

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

1–3 – поворот тулуба вліво, одночасно присідаючи;

4 – випрямитися у В. П.;

5–7 – поворот тулуба вправо, одночасно присідаючи;

8 – В. П.

(по 5-7 разів у кожную сторону).

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

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

3–4 – В. П.;

5–6 – те ж саме в іншу сторону;

7–8 – В. П.;

(по 5–7 разів кожним ліктем).

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

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

3–4 – випрямитися;

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

7–8 – В. П.

(7 повторень).

**Вправа 7.** В. П. – Ноги нарізно.

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

3–4 – В. П.;

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

7–8 – В. П.

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

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

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

3–4 – В. П.;

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

7–8 – В. П.

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

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

4 – В. П.

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

Бажаємо здоров'я та успіху!

## ***II. Комплекс для м'язів живота***

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

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

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

– підняти таз вгору, поперек не відривати.

Працюють ноги, таз. Ноги прямі.

(10 разів, довести до 20–25 разів).

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

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

– одномоментне торкання ліктя руки і коліна різнойменної ноги;

– ногу поміняти.

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

**Вправа 3.** «Скручування» – верх преса.

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

– скручування з прямими руками до легкого торкання колін.

Не допускати ривків.

Виконувати 10 разів, довести до 20–25 разів.

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

Бажаємо успіху!

### ***III. Комплекс для розвитку талії для юних спортсменок бойового хортингу***

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

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

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

4 – В.П.;

5–8 – те ж в інший бік.

Виконувати до 20 разів на кожну сторону.

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

1–3 – нахили вліво і вправо;

4 – В. П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

**Вправа 3.** В. П. те ж.

1–3 – повороти вліво і вправо;

4 – В.П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

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

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

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

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

3–4 – В. П.

Виконувати 10 разів.

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

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

4 – В. П.

Повторити 10 разів.

Бажаємо всього доброго!

### ***IV. Комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі***

Для наступного комплексу знадобиться великий гімнастичний м'яч.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Навчальне видання**

**ФЕДОРЧУК Сергій Ярославович  
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

# **ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ**

*Методичний посібник*

*Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією  
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України».  
Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 12 від 21.01.2023 р.,  
протокол № 11 від 21.01.2023 р.*

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

---

Підписано до друку 22.01.2023 р.  
Формат 84x108/16  
Умов. друк. арк. 23,38

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0348  
Наклад 500 пр.

---

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.  
02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.  
E-mail: horting.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

---

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ  
КИЇВ – 2023**