

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ
КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ



*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ*
**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**



14–15 листопада 2019 року
м. Ірпінь

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)
ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431
Є80

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції
Університету державної фіскальної служби України
(протокол від 19.11.2019 № 8).*

Науковий керівник конференції

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

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

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, полковник податкової міліції, учасник бойових дій.

Голова науково-методичної ради оргкомітету:

Єрмоєнко Е. А. – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, кандидат педагогічних наук, президент Національної федерації бойового хортингу України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, майор десантно-штурмових військ ЗС України, учасник бойових дій.

Заступники голови оргкомітету:

Гришук В. Л. – кандидат юридичних наук, начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій;

Бухтіяров О. А. – кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, учасник бойових дій.

Члени оргкомітету:

Параниця С. П. – кандидат юридичних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, учасник бойових дій;

Антоненко С. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України;

Бадьора С. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України;

Гарбовський Л. А. – кандидат юридичних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України.

Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

Збірник містить наукові роботи учасників конференції, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання бойового хортингу, проведені відповідно до угоди про співпрацю між Національною федерацією бойового хортингу України та Університетом державної фіскальної служби України. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)
ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

Зуб Р. В., Єрьоменко Е. А., Бабурнич С. А. Використання дихальних вправ у ранковій гімнастиці юних спортсменів бойового хортингу	312
Шевчук І. В., Єрьоменко Е. А., Вєхтєв В. В. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування в бойовому хортингу	327
Єрьоменко Е. А. Фізична активність і оздоровче тренування з бойового хортингу для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку	343
Близнюк О. В., Єрьоменко Е. А., Зуб Р. В. Контрольні показники фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу підліткового, старшого юнацького і молодіжного віку	357
Єрьоменко Е. А. Методика проведення уроку фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів молодшого і середнього шкільного віку	373
Єрьоменко Е. А. Методичні рекомендації щодо проведення уроку фізичної культури з вправами бойового хортингу в загальноосвітній школі	388
Биченко Є. Л., Єрьоменко Е. А., Зуб Р. В. Вивчення самостраховок бойового хортингу для опанування способами безпечного падіння учнів на уроках фізичної культури в школі	403
Єрьоменко Е. А. Здоров'язбережувальні технології бойового хортингу	420
Ільницький І. Р., Єрьоменко Е. А., Гречаний О. М. Розвивальне і здоров'язберігальне середовище тренувальної системи бойового хортингу	436
Єрьоменко Е. А. Методика самостійного тренування з бойового хортингу та планування обсягу фізичних навантажень	453
Митрофанов О. С., Єрьоменко Е. А., Гречаний О. М. Методика складання особистого плану самостійних занять бойовим хортингом ..	472
Єрьоменко В. Е., Єрьоменко Е. А., Ільницький І. Р. Зміст і періодичність лікарського контролю тренувальної та змагальної діяльності спортсменів бойовому хортингу	493
Степанюк А. В., Єрьоменко Е. А., Демчук С. Р. Режими помірних фізичних навантажень для учнів з ослабленим здоров'ям у процесі гурткових занять з бойового хортингу	507
Шукалюк Ю. С., Єрьоменко Е. А., Вєхтєв В. В. Фізична реабілітація осіб з інвалідністю та визначення толерантності до навантажень у процесі занять бойовим хортингом	525
Пеньков Ю. М., Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М. Застосування методів навантажувального тестування для визначення рівня фізичної працездатності спортсменів бойового хортингу	539
Єрьоменко Е. А. Оцінка результатів тестування учнів бойового хортингу для визначення рівня спортивних здібностей	554

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ОЗДОРОВЧЕ ТРЕНУВАННЯ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

*кафедра спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки
Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників
податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, м. Ірпінь.*

***Анотація.** У даній науковій статті проаналізовано чинники фізичної активності і оздоровчого тренування з бойового хортингу для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, потенціал бойового хортингу щодо забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів, методи та форми викладання бойового хортингу в новій українській школі, методика підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності в програмі спортивної секції з бойового хортингу закладу освіти. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи в українській школі. Зазначено, що кожна дитина потребує рухатися в усі періоди неспання. І тому збереження нерухокої пози протягом усього уроку знижує увагу дітей і знижує їх працездатність. Надаємо показники рухової активності спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються хортингом. Специфіка багатьох уроків не дозволяє істотно підвищити рухову активність безпосередньо під час заняття, тому керівництво має створити умови для організації рухливих ігор на перервах, бажано на свіжому повітрі, оскільки саме під час перерви дитина може задовольнити потребу в русі, яка накопичилася під час уроку. Показані напрями навчання і виховання учасників дитячих шкільних гуртків з бойового хортингу відповідно до вимог програми навчання в закладі освіти, підвищення функціональної, тактичної, психологічної підготовки та поліпшення технічних навичок через вдосконалення фізичних якостей. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми фізичної та функціональної підготовки юних спортсменів у процесі занять бойовим хортингом у спортивних секціях і гуртках закладів освіти, забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів.*

***Ключові слова:** фізична активність, оздоровче тренування, бойовий хортинг, фізичне виховання, діти старшого дошкільного віку, діти молодшого шкільного віку.*

Актуальність наукового дослідження. Оздоровчі заняття та фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами бойового хортингу відбувається відповідно до програми, затвердженої Міністерством освіти і науки України. Дошкільний вік (3–6 років) характеризується значною динамікою показників, якими визначається фізичний і руховий розвиток дитини. Швидкими темпами йде ріст скелета і м'язової маси [1–12; 19–31]. Особливості психіки дітей цього віку зумовлюють доцільність коротких за часом, але часто повторюваних занять різноманітного, переважно ігрового змісту.

Недопустимі перевантаження організму, пов'язані з силовим напруженням і загальною втомою. У той же час слід зауважити, що розвиток вираженої втоми у дитини малоймовірний, бо вона не спроможна протидіяти наростанню цього відчуття і сама припиняє заняття.

Виклад основного матеріалу. У молодшому дошкільному віці (3–4 роки) необхідно створити всі умови для засвоєння дитиною багатьох видів найпростіших рухів, дій і загартовувальних процедур.

У 5–6 років (старший дошкільний вік) дітям необхідно опанувати нові види фізичних вправ, підвищувати рівень фізичної спроможності, заохочувати їх до участі у колективних іграх і змаганнях з ровесниками.

Загартовування має стати звичним елементом режиму дня. Слід враховувати, що в дошкільному віці для вищої нервової діяльності дитини ще характерна нестійкість основних нервових процесів.

Тому не слід розраховувати на міцне засвоєння нею складних рухів і дій. Однак, слід приділяти особливу увагу опануванню новими видами рухів пальців рук і кисті, вдосконаленню спритності. Спритність розвивається при переміщеннях зі зміною напрямку ходьби та бігу, у вправах з предметами, особливо з м'ячем, гри з кубиками, пластиліном [13].

Заняття фізичними вправами слід проводити щоденно у формі зарядки, занять для засвоєння і вдосконалення рухів та різноманітних ігор.

Тривалість занять:

у 3-річному віці на початку періоду – 15–20 хв, на кінець його – 20–25 хв;

у 4-річному – 30–35 хв (3–4 рази на тиждень);

у 5-річному – до 40 хв.

Слід враховувати, що вік 2-го року життя є критичним для багатьох параметрів фізичного здоров'я дитини. У цей період відбувається ослаблення деяких ланок м'язової системи і суглобових зв'язок, що може призвести до порушення постави, плоскостопості, викривлення нижніх кінцівок, сплюснення грудної клітки чи її деформації, формування випуклого і відвислого живота.

Все це утруднює акти дихання та оксигенації організму дитини. Добре організована фізична активність дітей, регулярні й правильно побудовані заняття фізичними вправами запобігають розвитку цих порушень.

На 6-му році життя на тлі різнобічного фізичного вдосконалення дедалі більшу увагу слід приділяти спеціальному розвитку окремих фізичних якостей і здібностей. Головне завдання в цей період – закласти міцний фундамент для інтенсифікації фізичного виховання в наступні роки. Відмінність цього етапу від попереднього полягає у посиленні розвитку фізичних якостей – переважно витривалості та швидкості.

Проте це не є самоціллю. Завдання таких занять насамперед полягає у підготовці організму дитини до керування рухами та їх енергетичного забезпечення, а також психіки до значного підвищення розумових і фізичних навантажень, які настануть у недалекому майбутньому у зв'язку з початком навчання в школі.

Що ж до силових якостей, то йдеться лише про виховання здатності виявляти незначні за величиною напруження протягом досить тривалого часу і точно дозувати м'язові зусилля. Не слід пропонувати дитині вправи з обтяженнями, за винятком метань снаряда вагою 100–150 г.

Загальний фізичний потенціал 6-річної дитини зростає настільки, що до програми занять можна включати деякі вправи на витривалість: біг підтюпцем по 5–7 хв, тривалі прогулянки, ходіння на лижах, катання на велосипеді. Загальний час занять – 30–35 хв.

Заняття, присвячені оволодінню новими рухами, не повинні бути надто тривалими. Діти швидко стомлюються при виконанні вправ на спритність і координацію.

В кожному занятті треба виконувати 6–10 вправ [14–18]. Розподіляти вправи в окремому занятті найкраще так: спочатку виконуються вправи для верхніх і нижніх кінцівок, потім для тулуба. Вправи, пов'язані з бігом чи іграми, слід виконувати перед заключною частиною заняття.

Перед тим, як іти до школи, дитина повинна оволодіти певним рівнем розвитку рухових якостей і навичок, які є соматичною основою шкільної зрілості, оскільки вони базуються на певному фундаменті фізіологічних резервів функцій.

Контрольні показники фізичної підготовленості (табл. 1), є, по суті справи, показниками «фізичної зрілості» для вступу дітей до школи. Діти, які виконують ці нормативи, легко адаптуються до умов школи.

Контрольні показники фізичної підготовленості спортсменів 6–7 років

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчики	дівчатка
1. Стрибок у довжину з місця, см	100	90
2. Віджимання з упору на гімнастичному ослоні, кількість разів	10	8
3. Плавання довільне, без урахування часу, м	50	50
4. Біг на 1000 м, хв., с	5,20	5,40
5. Прискорений перехід пішки 5 км, хв	70	70
6. Лижний перехід 3 км, хв	60	60
7. Велопробіг 10 км, хв	60	60
8. Кидання тенісного м'яча, м	18	18

Основними засобами фізичного виховання дошкільнят слід вважати ранкову гігієнічну гімнастику, рухливі ігри, прогулянки і загартовування.

Саме ці засоби повинні підготувати зростаючий організм до подальшого життя, а в першу чергу до шкільного.

Фізична активність і оздоровче тренування з бойового хортингу для дітей молодшого шкільного віку

Перехід до молодшого шкільного життя (7–10 років) змінює весь спосіб життя дитини, в першу чергу це позначається на її руховій активності [32–48]. Перебуваючи кілька годин у малорухомих умовах в школі, вона і вдома змушена чимало часу проводити за приготуванням уроків і ще кілька годин присвячує сидінню за комп'ютером. Разом з тим, генетично обумовлена потреба в русі все-таки проявляє себе.

Найбільше значення в структурі рухової активності мають організовані рухи, які плануються таким чином, щоб забезпечити розвиток різноманітних рухових умінь і навичок, рухових якостей, підвищити адаптаційні можливості організму молодшого школяра.

При достатньому обсязі регламентованих форм рухів у режимі життя, дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку. Від дорослих у великій мірі залежить і нерегламентована ігрова діяльність.

Перш за все це стосується створення необхідних умов для проведення з ініціативи самих дітей різних ігор.

Фізично слабким дітям вчитися важче. Це обумовлено їх більш низькою не тільки фізичною, а й розумовою працездатністю, у зв'язку з чим у таких ослаблених дітей при виконанні навчальних завдань швидше настає стомлення.

Їм в цілому доводиться сидіти для виконання цих завдань довше, що, в свою чергу, негативно позначається на їх загальному і фізичному здоров'ї [49–62].

Молодший шкільний вік є періодом активного формування організму і виявляється найбільш уразливим для здоров'я людини: за 10 років навчання в школі хронічна захворюваність дітей зростає в 4–6 разів, а серед випускників середньої школи абсолютно здорових виявляється не більше 6–8 %.

Молодший шкільний вік (7–10 років) – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо його немає, то час для формування фізичної та функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу людини можна вважати втраченим.

Одним із істотних моментів фізичного виховання дитини цього періоду життя є формування її особистого ставлення до фізичних тренувань і виховання активної життєвої позиції щодо свого здоров'я.

Фізична активність молодшого школяра у вигляді організованих занять у рамках шкільних уроків фізкультури, фізкультпаузи та рекреації мають доповнюватися позашкільними формами занять – щоденною ранковою фіззарядкою і двома-трьома тренувальними заняттями з бойового хортингу на тиждень.

Тут уперше з'являються можливості розвитку гіперкінетичних розладів та інших змін, спричинених нераціональними заняттями спортом.

Проте ця небезпека набагато менша, ніж наслідки недостатньої рухової активності – гіпокінезії. Добова норма рухової активності в цьому віковому періоді становить 4–5 год на добу.

При медичному забезпеченні фізичних тренувань слід враховувати деякі особливості стану функцій та опорно-рухового апарату молодших школярів.

Хребет у цьому віковому періоді має велику гнучкість. Йому властива нестійкість основних вигинів – грудного і поперекового.

Грудний вигин остаточно формується до 7 років, а поперековий – до 12. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребцеві диски й слаборозвинута мускулатура спини сприяють деформації хребта.

Неправильне сидіння за партою, перенесення вантажу в одній руці, наявність джерел хронічної інфекції, яка знижує загальний тонус, можуть викликати розвиток порушення постави, плоскостопість тощо [63–78]. Ось чому створення гарного м'язового корсета – важливе завдання фізичного тренування.

Дитячий організм має цілком сформовані фізіологічні механізми адаптації як до умов навколишнього середовища, так і до фізичних навантажень, незважаючи на те, що він реактивніший, порівняно з організмом дорослих.

Можливості анаеробного обміну (робота на швидкісну витривалість) у дітей, порівняно з дорослими, обмежені.

Виконання рівної з дорослими роботи супроводжується у них більшим накопиченням молочної кислоти, тобто кисневий борг виникає швидше.

А спроможність виконувати роботу в таких умовах у них значно менша, ніж у підлітків та юнаків.

Унаслідок відносно слабкого серцевого м'яза, малого об'єму серця і ширшого просвіту судин у порівнянні з розмірами серця у дітей молодшого шкільного віку артеріальний тиск підвищується значно менше, ніж у підлітків і дорослих.

Таким чином, для дітей молодшого шкільного віку характерні більша напруженість функції киснево-транспортної системи, обмеження її резерву при фізичних навантаженнях, менш економічне витрачання енергетичного потенціалу.

У них також нижча спроможність виконувати фізичне навантаження в умовах кисневого боргу.

Застосування оптимальних за спрямованістю, потужністю та обсягом фізичних навантажень розширює функціональні резерви організму і сприяє економізації функцій у спокої та при дозованих навантаженнях.

Контрольні показники фізичної підготовленості дітей 7–10 років зазначені у табл. 2. Виконання наведених нормативів дітьми цього віку свідчить про оптимальний фізичний розвиток і рівень їх соматичного здоров'я.

**Контрольні показники фізичної підготовленості
спортсменів бойового хортингу віком 7–10 років**

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчики	дівчатка
1. Біг 2000 м, хв	10	—
2. Біг 1000 м, хв	—	5,20
3. Піший перехід 10 км, год	2	2
4. Біг 60 м, с	10,8	11,1
5. Лижний перехід 5 км, хв	40	45
6. Велопробіг 20 км, хв	85	100
7. Віджимання з упору на підлозі, разів	8	5
8. Стрибок у довжину з місця, см	165	155
9. Кидання тенісного м'яча, м	25	12

**Особливості організації навчання здоровому способу життя
спортсменів бойового хортингу молодшого шкільного віку**

Основні зусилля тренера з бойового хортингу, працюючого з молодшими школярами, повинні бути зосереджені на вихованні у них розуміння важливості і необхідності турботи про свій організм. Пропонується наступна модель організації такої роботи (табл. 3).

Таблиця 3

**Мета, завдання, шляхи та форми реалізації формування цінностей здорового життя
спортсменів молодшого шкільного віку**

Вік	Мета	Завдання формування цінностей здорового життя	Шляхи реалізації	Форми реалізації
6–7	1. Формування уявлення про здоров'я, його значення, основи здорового способу життя.	1. Формування уявлення про залежність здоров'я і поведінки людини 2. Формування уявлення про форми поведінки, що сприяють збереженню здоров'я і руйнують здоров'я. 3. Освоєння навичок безпечної поведінки	1. Розвиток вміння оцінювати й описувати свій внутрішній стан	1. Гра 2. Інтегрування в різні форми дитячої творчості

8–9	1. Розвиток особистісної мотивації здорового способу життя. 2. Освоєння поведінкових схем, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я	1. Формування уявлення про ситуації, пов'язані з ризиком для здоров'я. 2. Формування прийомів і навичок безпечної поведінки	1. Розвиток навичок самоконтролю 2. Формування вміння прогнозувати наслідки своїх вчинків 3. Розвиток вміння оцінювати й описувати свій внутрішній стан	1. Рольові ігри. 2. Контекстне навчання (включення інформації про основи ЗСЖ у зміст базових навчальних курсів). 3. Інтегрування в різні форми дитячої творчості
10–11	1. Формування комплексного уявлення про здоров'я як найважливішої людської цінності і його складових. 2. Розширення уявлення про поведінкові схеми, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я	1. Розвиток уявлень про цінності здоров'я та його ролі в житті людини. 2. Розширення уявлення про фактори, що негативно впливають на здоров'я людини	1. Розвиток комунікативних навичок. 2. Розвиток уміння оцінювати вплив зовнішніх чинників з точки зору їх впливу на здоров'я 3. Формування стійкості до негативного впливу середовища	1. Тренінгові форми (ігри, вправи) 2. Контекстне навчання 3. Рольові ігри 4. Участь старших школярів у навчанні молодших 5. Інтеграція в різні дозвільні форми, популярні в дитячому середовищі

Рухова активність молодших школярів в режимі дня. Потреба в русі у дітей порівнянна з потребою в їжі. Однак, потреба у поживних речовинах дітей розуміється і задовольняється, чого не скажеш про рухи. Для дитини початок шкільного віку є критичним періодом, коли граюча дитина перетворюється в сидячу дитину. Адаптація організму першокласників до умов школи відбувається порівняно повільно. Щоденна рухова активність молодших школярів коливається від 6 до 48 тисяч кроків на добу, і в середньому складає 12–18 тисяч кроків. У період неспання здорові діти за хвилину роблять у середньому 14 (1 клас) і 22 (2 клас) рухів щохвилини, тобто 840 і 1320 рухів на годину.

Перший рух після прокидання – потягування є не що інше, як прояв потреби в рухах. Вона може і повинна задовольнятися через спеціальні рухи, що входять у комплекс ранкової зарядки [79–93]. Встановлено, що за 10 хв ранкової гімнастики дитина може зробити 250–600 рухів.

Тому батьки повинні використовувати цю потребу для вироблення у дитини звички здійснювати ранкову гімнастику з тим, щоб вона стала невід'ємною частиною режиму дня протягом всього наступного життя.

Здійснюючи ранковий туалет і перехід від дома до школи, школяр виконує 200–500 рухів, тому потрібно вміти підготувати організм до ходьби. Слід проводити і ввідну гімнастику до уроків в школі.

Вона прискорює входження в роботу (впрацьовування), підвищує фізичну підготовленість дітей, віддаляє час настання стомлення, що виникає при збереженні вимушеної пози за партою. Крім цього, до початку уроку, реалізована потреба в рухах забезпечить більш спокійну рухову поведінку дитини під час занять і необхідну на уроці увагу.

Кожна дитина потребує рухатися в усі періоди неспання. І тому збереження нерухомої пози протягом усього уроку знижує увагу дітей і знижує їх працездатність. Надаємо показники рухової активності спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються бойовим хортингом (табл. 4).

Специфіка багатьох уроків не дозволяє істотно підвищити рухову активність безпосередньо під час заняття, тому керівництво має створити умови для організації рухливих ігор на перервах, бажано на свіжому повітрі, оскільки саме під час перерви дитина може задовольнити потребу в русі, яка накопичилася під час уроку.

**Показники рухової активності спортсменів бойового хортингу
молодшого шкільного віку в режимі дня**

№ п/п	Вид і форми фізичного виховання	Клас	Тривалість (хв)	Середня кількість локомоторних рухів (кроків)	
				дівчата	хлопці
1	Ранкова зарядка	1	7–10	250–300	300–500
		2	7–10	400–500	500–750
		3	7–10	400–500	500–600
2	Гімнастика до уроків	1	5–7	150–200	200–300
		2	5–7	200–300	300–400
		3	7–10	200–300	250–400
3	Фізкультпаузи на уроках	1	2–3	100–120	100–150
		2	2–3	120–150	150–200
		3	2–3	120–150	150–200
4	Рухливі ігри на перервах	1	15–25	600–800	700–1000
		2	15–25	700–1000	800–1200
		3	15–25	700–1000	700–1100
		1	5–7	200–300	300–400
		2	5–7	300–500	500–600
		3	5–7	300–400	400–500
5	Прогулянка з рухливими іграми (після або до уроків)	1	60–90	2000–3000	3000–4500
		2	60–90	3000–4000	4000–5000
		3	60–90	3500–3500	3000–4000
6	Фізкультпаузи дома	1	10	250–300	300–400
		2	15	300–400	400–500
		3	20	400–600	500–600
7	Прогулянка з рухливими іграми перед сном	1	30–60	1200–2400	1600–3500
		2	45–60	2000–3000	2500–4500
		3	45–60	2500–3000	2000–4000

Рухова активність у певних межах сприяє ефективному навчанню в школі і розумовій працездатності школярів. Після динамічної паузи між уроками підвищується розумова працездатність. Більш високому рівню фізичної працездатності відповідають і більш високі показники розумової працездатності [94–99]. Так, наприклад, у дітей 7–8 років виявляється виразний позитивний кореляційний взаємозв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. У той же час при надмірних фізичних навантаженнях розумова працездатність падає. Надаючи неспецифічну дію, м'язова діяльність викликає підвищення тону кори головного мозку, створюючи таким чином сприятливі умови не тільки для функціонування вже наявних зв'язків, а й вироблення нових.

Обмеження рухової діяльності у дітей веде до того, що у них недостатньо розвивається один з видів пам'яті – рухова. Втрата в рухах – це втрата у знаннях та уміннях.

Висновок. Таким чином, потенціал бойового хортингу щодо забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів, нова ситуація розвитку бойового хортингу в системі дошкільної і загальної середньої освіти України обумовлює необхідність організації особливого середовища та віковідповідної діяльності, в якій дитина могла б себе реалізувати.

Визначальним для вибору форм і способів реалізації навчання є дані вікової психології про те, що початок навчання у закладі дошкільної освіти і школі збігається з першими відвідуваннями гуртка з бойового хортингу, початком другої фізіологічної кризи – «кризи семи років». Великі зміни у сфері соціальних відносин і діяльності дитини відбуваються на фоні перебудови всіх систем і функцій організму, що вимагає більшого напруження та мобілізації його резервів. І у цей момент заняття бойовим хортингом сприяють стабілізації роботи функцій організму, укріпленню здоров'я та налагодженню процесу перенесення навчального навантаження в процесі занять у закладах освіти.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота в напрямі визначення потенціалу бойового хортингу щодо забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів, методів організації тренувань спортсменів бойового хортингу в оздоровчому режимі, застосування вправ для розвитку правильного дихання у юних спортсменів бойового хортингу, вивчення оздоровчого ефекту фізичних вправ бойового хортингу, особливостей бойового хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів бойового хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
2. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
3. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
4. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
5. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
6. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
7. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
8. Ерёмєнко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмєнко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
9. Ерёмєнко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмєнко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

10. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
11. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.
12. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.
13. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
14. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.
15. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
16. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
17. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
18. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
19. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
20. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.
21. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць.* – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.
22. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
23. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
24. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
25. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
26. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
27. Єрмоєнко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

28. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
29. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
30. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.
31. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік* / [за ред. І. Д. Беґа, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.
32. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць.* К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
33. Єрмоєнко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.
34. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.
35. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
36. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 123–134.
37. Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрмоєнко, В. Чмелюк, В. Гришук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.
38. Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
39. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.
40. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
41. Єрмоєнко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.
42. Єрмоєнко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
43. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.
44. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС.* К. 2013. № 28 (3) – С. 69–74.
45. Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко //

- Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
46. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
47. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
48. Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
49. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
50. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
51. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
53. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
54. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
55. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
56. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
57. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
58. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
59. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоець, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
60. Петрович Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
61. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
62. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
63. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
64. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб.

- наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
65. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.
66. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
67. Федорченко Т. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.
68. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.
69. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng 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 khortyngu: Issue 9* (pp. 190–199). Kyiv: Palyvoda A. V.
70. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravoohoronnykh 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.
71. 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.
72. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka 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.
73. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosti sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.
74. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchuk, 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.
75. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoiets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 102–111). Kyiv: Palyvoda A. V.
76. 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.
77. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
78. Prysiashniuk, 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.
79. 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.
80. Savchenko A. Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // *Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.*
81. Tymchyk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1*. Kyiv: Pedahohichna presa.
82. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshuk, 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.
83. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 31–39). Kyiv: Palyvoda A. V.
84. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv i kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobotnykiv pravoohoronnykh 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.
85. Yeromenko, E. A. (2016). *Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training*: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.
86. 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.
87. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 6* (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
88. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].
89. 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.
90. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziologichni tsinnyky 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. 123–134). Kyiv: Palyvoda A. V.
91. 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. 172–183). Kyiv: Palyvoda A. V.
92. Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortyngu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.
93. 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.

94. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortynhu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

96. Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortynhu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 156–171). Kyiv: Palyvoda A. V.

97. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannia tsinnosti zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynhu* [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.

98. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for students 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. – Issue 11 (119) 1. – P. 71–79.

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

Yeromenko E. A.

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Physical activity and health training in combat horting for children of senior preschool and primary school age

***Abstract.** This scientific article analyzes the factors of physical activity and health training in combat horting for children of senior preschool and primary school age, the potential of combat horting to ensure motor activity of preschoolers and junior schoolchildren, methods and forms of teaching combat horting in the new Ukrainian school, methods of training application of means of modern national kind of sport of fighting horting and approaches to definition of essence, maintenance and tasks of sports activity in the program of sports section on combat horting of educational institution. The directions of education and improvement of physical qualities of combat horting athletes of different age groups and level of preparation in the process of training work in the Ukrainian school are considered. It is noted that every child needs to move during all periods of wakefulness. Therefore, maintaining a still posture throughout the lesson reduces children's attention and reduces their ability to work. We provide indicators of motor activity of athletes of primary school age who are engaged in horting. The specifics of many lessons do not significantly increase motor activity directly during the lesson, so the guide should create conditions for the organization of mobile games during breaks, preferably outdoors, because during the break the child can meet the need for movement that has accumulated during the lesson. The directions of training and education of participants of children's school circles on combat horting according to requirements of the program of training in an educational institution, increase of functional, tactical, psychological preparation and improvement of technical skills through improvement of physical qualities are shown. Methodical recommendations on adjustment of the program of physical and functional preparation of young sportsmen in the course of employment by fighting horting in sports sections and circles of educational institutions, maintenance of motor activity of preschool children and younger schoolboys are given.*

***Key words:** physical activity, health training, combat horting, physical education, children of senior preschool age, children of primary school age.*

Наукове видання

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською та англійською мовами)

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.

14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь, Університет ДФС України

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: Е. А. Єрмоменко

Підписано до друку 25.11.2019 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 171,68

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0231
Наклад 50 пр.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром Університету ДФС України.
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 5104 від 20.05.2016 р.)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**