

Міністерство освіти і науки України  
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти»  
Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України  
Навчально-науковий інститут неперервної освіти  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки  
Хмельницький національний університет  
Комунальний заклад вищої освіти «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»  
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти  
Державний навчальний заклад «Київський професійний коледж  
з посиленою військовою та фізичною підготовкою»  
Громадська організація «Спортивний рух Олександра Педана «JuniorZ»  
Товариство з обмеженою відповідальністю «Видавничий дім «Освіта»  
Гуманітарно-природничий університет імені Яна Длугоша в Ченстохові (Польща)

## **ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

*Матеріали міжнародної  
науково-практичної інтернет конференції*

**Київ - 2020**

УДК 005.336.2(08)+331.54-051:005.336.2(08)

*Рекомендовано до друку Вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 28.05.2020 р.).*

**Редакційна колегія:**

**Цьось А. В.**, заслужений діяч науки і техніки України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки/

**Дикий О. Ю.**, кандидат педагогічних наук, директор Навчально-наукового інституту неперервної освіти Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

**Коломоєць Г. А.**, науковий співробітник відділу цифрових освітньо-наукових систем Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», заступник голови ГО «Рух української неформальної освіти», Жінка-освітянин 2019 року.

**Ничкало Н. Г.**, доктор педагогічних наук, професор, академік відділення професійної освіти і освіти дорослих;

**Щербак О. І.**, доктор педагогічних наук, доцент, член-кореспондент, викладач вищої категорії, викладач-методист, директор Київського професійно-педагогічного коледжу імені Антона Макаренка;

**Вознюк А. В.**, доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;

**Гладковський Р. В.**, головний спеціаліст відділу змісту освіти, мовної політики та освіти національних меншин головного управління шкільної освіти директорату шкільної освіти Міністерства освіти і науки України;

**Левчишена О. М.**, кандидат історичних наук, проректор з науково-педагогічної та методичної діяльності КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»;

**Петрович В. С.**, заслужений працівник освіти України, член президії ВАПП, директор ДНЗ «Київський професійний коледж з посиленою військовою та фізичною підготовкою»;

**Деревянко В. В.**, завідувач сектору наукового та навчально- методичного забезпечення змісту суспільної, громадянської та технологічної освіти відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту загальної середньої освіти в Новій українській школі Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

**Ребрина А. А.**, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, доцент Хмельницького національного університету, науковий кореспондент Інституту проблем виховання НАПН України;

**Боляк А. А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, керівник освітніх і спортивних проєктів ГО «Спортивний рух Олександра Педана «Джуніор3»;

**Дячук О. О.**, викладач Інституту неперервної освіти національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, ініціатор інноваційного освітнього проєкту всеукраїнського рівня «Електронний журнал «Атомс» для ЗЗСО»;

**Малолєпши Елігіуш**, доктор габілітований, професор гуманітарно-природничого університету імені Яна Длугоша в Ченстохові;

**Lesia Baranovska**, doktor filozofii w dziedzinie teorii i metodyki oświaty zawodowej

Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет конф. (28–29 травня 2020 р., м. Київ) / уклад.: О. Ю. Дикий, Г.А. Коломоєць, А.А. Ребрина. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2020. 582 с.

*Збірник містить наукові роботи учасників конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців.*

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

УДК УДК 005.336.2(08)+331.54-051:005.336.2(08)

© СНУ імені Лесі Українки, 2020

© Дикий О. Ю., Коломоєць Г.А., Ребрина А.А. (укладання), 2020

© Автори статей, 2020

<b>КРАЕЗНАВСТВО ТА ТУРИЗМ</b>	
<i>Старагіна Ірина Віталіївна, .....</i>	<i>494</i>
<b>НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ</b>	
<i>Трещова Тамара Борисівна,.....</i>	<i>497</i>
<b>ПРЕЦЕДЕНТНІ ТЕКСТИ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ГРОМАДЯНИНА І ПАТРІОТА</b>	
<i>Голуб Н.Б.,.....</i>	<i>499</i>
<b>НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВПЛИВУ РОСІЙСЬКОЇ ПРОПАГАНДИ НА УЧНІВСЬКУ МОЛОДЬ</b>	
<i>Журба Катерина Олександрівна,.....</i>	<i>500</i>
<b>ПРАКТИКА ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ</b>	
<i>Кизименко О.М.....</i>	<i>503</i>
<b>ЕФЕКТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ПОЄДНАННЯ НАВЧАЛЬНОГО І ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ У МИСТЕЦЬКОМУ ПРОСТОРІ НА ПРИКЛАДІ ХУДОЖНЬО-МЕМОРІАЛЬНОГО МУЗЕЮ ІВАНА ТРУША</b>	
<i>Козак Роксоляна Василівна .....</i>	<i>505</i>
<b>АСПЕКТИ ВІЙСЬКОВО--ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛИНСЬКОГО ОБЛАСНОГО ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ІМЕНІ ГЕРОЇВ НЕБЕСНОЇ СОТНІ)</b>	
<i>Марківська Людмила,.....</i>	<i>509</i>
<b>НАПРЯМОК 13. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ/ПІДГОТОВКИ. ПРИКЛАДНІ (ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНІ) ВИДИ СПОРТУ .....</b>	<b>511</b>
<b>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІВЧАТ 18-19 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБІКОЮ</b>	
<i>Калитка Світлана,Мацкевич Нінель,Томашук Олена,.....</i>	<i>511</i>
<b>БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОНИХ ОРГАНІВ ДО ПРОТИДІЇ НЕЗАКОННОМУ ПЕРЕМІЩЕННЮ ТОВАРІВ У РАЙОНАХ ЗДІЙСНЕННЯ ОПЕРАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ</b>	
<i>Чмелюк Василь Васильович, Єрьоменко Едуард Анатолійович, Біла Вікторія Русланівна, Бондарчук Віталій Вікторович, Бобік Семен Петрович .....</i>	<i>514</i>
<b>ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИЙ І БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАВООХОРОНЦІВ</b>	
<i>Єрьоменко Едуард Анатолійович, Полторацький Сергій Сергійович.....</i>	<i>527</i>
<b>EDUCATION OF PHYSICAL CULTURE AND BASICS OF STUDENTS' HEALTH IN THE PROCESS OF COMBAT HORTING TRAINING</b>	
<i>Yeromenko Eduard, .....</i>	<i>533</i>
<b>БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ, ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ, КУРСАНТІВ І СЛУХАЧІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ</b>	
<i>Гришук Віктор Леонідович,Єрьоменко Едуард Анатолійович .....</i>	<i>537</i>
<b>БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b>	
<i>Гречаний Олександр Миколайович, Єрьоменко Едуард Анатолійович, Черпак Юрій Васильович, Суліма Ігор Віталійович.....</i>	<i>544</i>
<b>БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У СИСТЕМІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b>	

formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 253–260).

9. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschchynskyi, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

## **БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ, ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ, КУРСАНТІВ І СЛУХАЧІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ**

*Гришук Віктор Леонідович*

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

*Єрьоменко Едуард Анатолійович*

*професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України*

**Обґрунтування теми.** Провідною ідеєю і центральним завданням освітньої політики України є модернізація освіти, яка повинна бути якісною і відповідати світовим стандартам. Найбільш важливим показником підготовки фахівців правоохоронних органів держави має бути яскраво виражена спрямованість навчального процесу на формування у студентів, курсантів і слухачів закладів вищої освіти системи органів внутрішніх справ та інших відомств навичок, що мають тісний зв'язок з характером майбутньої службової діяльності [5; 12]. В даний час вимоги, що пред'являються майбутньому фахівцю правоохоронних органів у зв'язку з підготовкою до службової діяльності, повністю поглинули її культурний потенціал, універсальні характеристики особистості, так необхідні для професійного становлення, подальшого особистісного розвитку [2; 4].

Здійснювана реформа освіти має сприяти вдосконаленню підготовки студентів і курсантів, майбутніх кваліфікованих фахівців правоохоронних органів, включаючи педагогічний, психологічний, економічний, правовий та інші аспекти для готовності бути гармонійно розвиненою особистістю. Найважливішим засобом, що сприяє формуванню особистості студента і курсанта, є регулярні заняття національним професійно-прикладним видом спорту України бойовим хортингом [1; 3; 5; 9; 11].

Необхідність і важливість цілеспрямованої підготовки студентів, курсантів і слухачів відомчих закладів вищої освіти системи правоохоронних органів України до професійної діяльності, а також формування фонду теоретичних і експериментальних показників професійно-прикладної та функціональної підготовки засобами бойового хортингу в цій справі зумовили виділення специфічної галузі – професійно-прикладної фізичної культури, яка виховується у процесі занять бойовим хортингом і спрямована на перспективні основи підготовки та оволодіння правоохоронною спеціальністю.

Водночас, через високу навчальну та службову навантаженість студентів, курсантів і слухачів закладів вищої освіти системи правоохоронних органів не надається можливість регулярно займатися бойовим хортингом, вивченням прийомів самозахисту, фізичними вправами, що негативно позначається на рівні розвитку фізичних якостей, формуванні службово-прикладних рухових умінь і навичок у майбутніх фахівців правоохоронних органів, студентів і курсантів спеціалізованих ЗВО [1; 6; 10]. У цій ситуації з'являється необхідність розв'язання суперечності між об'єктивною відсутністю великих фізичних напруг у повсякденній службовій діяльності та вимогами до достатньої фізичної готовності, продиктованими нормативними документами, що регламентують бойову та фізичну підготовку фахівців. Подібне протиріччя призводить до недооцінки значущості фізичних кондицій для підвищення професійної готовності майбутніх фахівців правоохоронних органів [3; 7].

**Виклад основного матеріалу.** Достатній рівень кондиційних і координаційних здібностей студентів і курсантів сприяє ослабленню дії стомлення або усунення його взагалі, у зв'язку з чим стає

значно легше переносити несприятливі умови зовнішнього і внутрішнього середовища, зберігати високий рівень працездатності і, отже, успішно вирішувати навчальні та службові завдання [3; 8].

Специфіка відомчого закладу вищої освіти обумовлює і особливості виконання контрольних вправ з фізичної підготовки. В освітніх установах правоохоронних органів основними силовими нормативами є: підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахили вперед з положення лежачи на спині протягом 1 хв, поштовх (жим) гирі вагою 24 кг, силова комплексна вправа. При перевірці швидкості використовують: човниковий біг 10×10 м, човниковий біг 20×20 м, 100 м [4; 6]. Витривалість студентів і курсантів визначається за такими контрольними вправами: біг (крос) на 1 км, біг (крос) на 5 км, ходьба на лижах на 5 км, плавання на 100 м, крім цього, у програмі з функціональної підготовки студентів і курсантів передбачено подолання смуги перешкод, як загальновійськової, так і спеціальної з подальшим виконанням прийомів єдиноборства бойового хортингу [5; 8].

У рамках первісної підготовки студентів і курсантів за освітніми програмами навчання освітніх установ системи правоохоронних органів України здійснюється розвиток основних фізичних якостей до необхідного рівня, оволодіння професійно-прикладними руховими навичками і вміннями. Визначальним при перевірці рівня загальної фізичної підготовленості студентів, курсантів і слухачів є успішне виконання трьох нормативів (загальнофізичних вправ) на силу, швидкість і спритність, а також витривалість [6; 11; 12].

При цьому, з огляду на особливості адаптації організму до постійних фізичних навантажень і необхідність поступового та планомірного їх збільшення, настанови та рекомендації з організації фізичної підготовки в правоохоронних органів України передбачають підвищення вимог до рівня фізичної підготовленості студентів і курсантів з кожним наступним роком навчання. В даному випадку можна говорити про відповідність основним принципам фізичного виховання, визначеним в науково-методичній літературі з бойового хортингу: принцип безперервності тренувального процесу, принцип поступового збільшення навантаження тощо.

Говорячи про особливості організації фізичної підготовки у спеціалізованих закладах вищої освіти системи правоохоронних органів України, необхідно відзначити різноманітність форм занять, що проводяться зі студентами, курсантами та слухачами відомчих закладів [8]. Під формами фізичної підготовки розуміють способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких характеризується певним типом взаємодії викладача та студентів і курсантів, а також відповідними умовами занять. За особливостями організації студентів та курсантів і способами керівництва ними, заняття з фізичного виховання розділяються на дві групи – аудиторні і позааудиторні.

Визначена форма у закладах вищої освіти системи правоохоронних органів є аудиторні (практичні) заняття, що проводяться викладачем зі змінним особовим складом відповідно до навчальної програми дисципліни «Бойовий хортинг», тематичним планом і відповідно до розкладу навчальних занять. Згідно з вимогами програми, практичні заняття з фізичної підготовки студентів і курсантів проводяться в обсязі не менше 2 на тиждень (4 академічні години) [3; 11].

Позааудиторні форми представляють собою заняття бойовим хортингом, які можуть проводитися викладачами для підвищення фізичної підготовки, тренерами (інструкторам) з бойового хортингу, курсовими командирами, молодшим командним складом, а також самими студентами і курсантами (самостійно) з метою вивчення бойових прийомів самооборони, розвитку спеціальних фізичних якостей, удосконалення рухових навичок, зміцнення здоров'я, активного відпочинку. В освітніх установах системи правоохоронних органів України позааудиторними формами занять студентів і курсантів – спортсменів бойового хортингу є: 1) ранкова фізична зарядка; 2) спортивно-масова робота в стройових підрозділах; 3) самостійна підготовка; 4) тренування в спортивних секціях бойового хортингу; 5) спортивні свята і змагання з бойового хортингу; 6) індивідуальні та групові консультації.

Для визначених форм занять у закладах вищої освіти системи правоохоронних органів України характерно те, що діяльністю студентів і курсантів управляє фахівець – викладач з бойового хортингу, професійно-прикладної та функціональної підготовки [5; 9]. В даному випадку, згідно робочої програми з дисципліни «Бойовий хортинг», строго дотримуються частоти і тривалості занять, а також їх взаємозв'язку між собою і між суміжними спеціальними дисциплінами. Основна з таких форм – це побудова занять з бойового хортингу в рамках загальноприйнятої структури, тобто поділ заняття на три складові частини: підготовчу, основну і заключну [6; 11].

Підготовча частина необхідна для початкової організації студентів і курсантів, психічної та функціональної підготовки, а також підготовки опорно-рухового апарату до майбутньої специфічної роботи. Основна частина забезпечує вирішення завдань виховання фізичних якостей, навчання техніці прийомів та рухових дій бойового хортингу. У заключній частині занять з бойового хортингу організм

приводиться у спокійний стан після основного навантаження, відбувається відновлення ЧСС і артеріального тиску системи кровообігу, викладач підводить підсумки заняття, виявляє основні помилки, заохочує кращих студентів і курсантів, організовано закінчує заняття [2; 4].

Навчальні заняття у спеціалізованих закладах вищої освіти системи правоохоронних органів можуть ділитися на заняття, спрямовані на загальну фізичну підготовку та заняття, які мають професійно-прикладну спрямованість на спеціальну фізичну (функціональну) підготовку. У першому випадку основна частина навчального часу приділяється комплексній підготовці на рухову витривалість, розвитку сили і швидкісно-силових та координаційної здібностей студентів і курсантів. Заняття професійно-прикладної спрямованості формують у майбутніх правоохоронців необхідні для їх професії рухові вміння і навички, серед яких ефективні методи затримання правопорушника, способи захисту від збройного і незброєного супротивника, зовнішній огляд, навички конвоювання з використанням і без використання спеціальних засобів тощо [3; 6].

Залежно від етапів навчання, ступеня оволодіння студентами і курсантами навчального матеріалу, заняття з бойового хортингу, пов'язані з навчальними формами засвоєння матеріалу, різняться за ознакою вирішуваних завдань: 1) заняття щодо освоєння нового матеріалу, для яких характерне широке використання словесних і наочних методів, невисока «моторна» щільність; 2) заняття з метою закріплення і вдосконалення пройденого матеріалу; 3) контрольні-перевірочні заняття, призначені для визначення рівня професійно-прикладної та функціональної підготовленості студентів і курсантів, перевірки рівня засвоєння відповідних умінь і навичок; 4) комплексні (змішані) заняття, на яких одночасно вирішуються завдання навчання техніці прийомів бойового хортингу, специфічних рухових дій, виховання фізичних якостей, а також контролю за рівнем успішності студентів і курсантів [8; 9].

Головна особливість позааудиторних форм занять у спеціалізованих закладах вищої освіти системи правоохоронних органів з функціональної підготовки є те, що окремі їх види (ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота в підрозділі, самостійна підготовка) є обов'язковими елементами розпорядку дня студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. З огляду на важливість даних занять, а також особливості їх організації (керівники занять, як правило, не є викладачами фізичного виховання), необхідним є їх відповідне методичне забезпечення і контроль з боку фахівців – професорсько-викладацького складу профільних кафедр (на прикладі кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України) [5; 13].

Підсумовуючи вищевикладене, хотілося б позначити основні особливості навчально-тренувального процесу з професійно-прикладної та функціональної підготовки студентів і курсантів засобами бойового хортингу в освітніх установах системи правоохоронних органів України. До них, перш за все, відносяться:

- чітке відомче регулювання процесу фізичної підготовки студентів, курсантів, слухачів і співробітників закладів вищої освіти системи правоохоронних органів;
- розмежування загальної фізичної підготовки і спеціальної (професійно-прикладної) фізичної підготовки у процесі занять бойовим хортингом;
- планомірне підвищення вимог до рівня фізичної підготовленості студентів, курсантів і слухачів з кожним наступним роком навчання;
- широке використання контрольних вправ бойового хортингу професійно-прикладної спрямованості (бойові прийоми самооборони, спеціальні смуги перешкод тощо);
- різноманітність форм занять, що проводяться зі студентами, курсантами та слухачами відомчих закладів вищої освіти;
- обов'язковість проведення та методичного забезпечення позааудиторних форм занять бойовим хортингом у спортивних секціях у вечірній час (впродовж 1-1,5 год орієнтовно з 18:00 до 21:00, у відповідності до розкладу спортивного залу закладу освіти);
- організація секційної роботи з бойового хортингу з метою залучення максимального числа студентів і курсантів до систематичних занять прикладними прийомами самозахисту, підготовки та участі збірних команд закладу освіти у змаганнях з бойового хортингу різного рівня.

Фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронних органів завжди лімітована часом. Одним з головних напрямів у вирішенні завдань оптимізації фізичного стану студентів і курсантів є вдосконалення методичних основ на базі інтенсифікації процесу фізичної підготовки на навчальних заняттях з дисципліни «Бойовий хортинг» [7].

У зв'язку з цим було організовано і проведено науково-педагогічне дослідження з використанням

комплексних тренувань з бойового хортингу максимальної потужності для підвищення функціональної підготовленості студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти з підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів [4; 8].

У зміст комплексних тренувань максимальної потужності з бойового хортингу були включені високоінтенсивні види дій, які передбачали завдання: за мінімальний час виконати зазначений обсяг фізичного навантаження; за зазначений час виконати максимальний обсяг рухової активності.

Дане дослідження проводилося на базі кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України (керівник науково-дослідної роботи – професор кафедри Е. А. Єрьоменко). У дослідженні брало участь 220 студентів, курсантів і слухачів даного спеціалізованого закладу вищої освіти (юнаків і дівчат віком 18–23 роки).

Розроблені багатофункціональні комплекси фізичних вправ бойового хортингу включалися до змісту навчальних занять з фізичної підготовки.

Для організації подібних занять була проведена наступна робота:

- виявлено найбільш ефективні фізичні вправи бойового хортингу для занять зі студентами і курсантами під час застосування засобів високоінтенсивного багатофункціонального тренінгу;
- розроблено тренувальні комплекси з відібраних фізичних вправ та прийомів фізичного самозахисту бойового хортингу;
- організовано заняття з високоінтенсивного багатофункціонального тренування;
- удосконалено методики фізичної підготовленості студентів і курсантів закладів вищої освіти системи правоохоронних органів засобами бойового хортингу на основі функціональних багатосуглобових рухових дій;
- перевірено ефективність тренувального процесу щодо використання багатофункціонального тренінгу, на якому студенти, курсанти і слухачі знайомилися з технічними прийомами бойового хортингу і тактикою їх застосування.

Для розвитку рухових здібностей підбирали комплекси вправ, до змісту яких входили методи багатоповторного виконання ударів і кидків суперника, відпрацювання елементів подальшого затримання і конвоювання, рухові дії з обтяженням власною вагою (підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, на брусах, стрибки через скакалку) [3]. Тренування проводилися коловим методом. Використовувався повторний метод з використанням прискорень для розвитку швидкості на коротких бігових дистанціях 30, 60 і 100 м.

Наведемо приклад тренувального заняття, проведеного зі студентами, курсантами та слухачами кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України з високоінтенсивного багатофункціонального тренінгу за методикою бойового хортингу. У зміст занять входило: виконання кидка через стегно (кількість кидків за 30 с); 3×10 – присідання у ривковий сід; 3×10 – присідання зі штангою на грудях; 3×10 – взяття штанги на груди; інтенсивний комплекс – поштовх штанги на час (після кожного підйому штанга ставиться на підлогу), допускаються паузи для відпочинку, завдання: якнайшвидше підняти 30 разів штангу над головою. Крім того, після інтенсивного фізичного навантаження до змісту занять входили вправи на розвиток гнучкості і розслаблення м'язів [5].

Результати проведеного науково-педагогічного експерименту і аналіз наявної методичної літератури Національної федерації бойового хортингу України дозволили зробити висновок про те, що тренування максимальної потужності можуть застосовуватися у фізичній підготовці студентів, курсантів і слухачів закладів вищої освіти системи правоохоронних органів України. Зміст вправ максимальної потужності слід підбирати з урахуванням фізичної підготовленості, віку учасників тренування з бойового хортингу і наявної матеріальної бази закладу [7].

Наша прихильність до фізичної підготовки студентів і курсантів, заснованої на перевірених ефективних методиках бойового хортингу, даних про фізичну продуктивність, що аналізуються і досліджуються фахівцями, до співпраці з іншими тренерами в розвитку програми і відкритість системи в цілому дозволили нам отримати важливі результати, отримані за допомогою набору специфічних фізичних вправ бойового хортингу. Було виявлено, що бойовий хортинг збільшує працездатність організму студента і курсанта в широких часових межах, пояснює різноманітність спортивних завдань, які виражаються у глибокому проникненні засобів бойового хортингу в різні види функціональної підготовки та фізичної діяльності. Ми прийшли до висновку, що подібні рухові дії будуть ефективно сприяти професійній підготовці майбутніх фахівців системи правоохоронних органів України.

Основним з найголовніших завдань підвищення якісних характеристик фізичних показників

студентів і курсантів методами відпрацювання прикладних прийомів бойового хортингу є спеціальна підготовка розвинених співробітників правоохоронних органів, які володіють високою психологічною стійкістю, сміливих, впевнених у власних силах, здатних успішно діяти в складних швидкозмінних ситуаціях, в яких спостерігається високий рівень критичності і небезпеки, при затриманні правопорушників, серед яких, як правило, зустрічаються молоді, нахабні і жорстокі люди, багато з яких навчені або володіють навичками ведення бойових дій в різних ситуаціях [8]. Тому, використання високоефективного виду спорту бойового хортингу, у разі необхідності застосування прийомів, буде гарантом фізичної і психологічної перемоги працівника правоохоронних органів над небезпечним злодієм під час його затримання.

### **Професійно-прикладна підготовка співробітників правоохоронних органів у процесі вивчення прийомів бойового хортингу.**

Навчання співробітників правоохоронних органів протидії злочинцям здійснюється на навчально-тренувальних заняттях з бойового хортингу, під час спортивно-масової роботи, на зборах з різних видів підготовки і в процесі оперативно-службової (бойової) діяльності працівників органів внутрішніх справ та інших правоохоронних структур держави.

Основний акцент на цих заняттях робиться на різних вправах бойового хортингу, що сприяють формування у працівників правоохоронних органів необхідних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, координаційних здібностей, швидкості реакції тощо). Для формування і розвитку сміливості і рішучості в навчально-тренувальний процес включаються заняття з вивчення спеціальних прикладних методик бойового хортингу з освоєння прийомів і елементів з ризиком, великою фізичною і вольовою напругою [9]. При цьому завжди необхідно пам'ятати про заходи безпеки. Щоб уникнути травматизму при проведенні занять корисно приділити особливу увагу підготовці місць занять. Також потрібно оцінити функціональні та емоційно-вольові резерви організму співробітників правоохоронних органів на предмет можливості виконання вправ, прийомів і дій, що вимагають високої координації і швидкості їх виконання [11].

На заняттях з вивчення бойових прийомів часто мають місце больові прийоми, тому при навчанні співробітників необхідно стежити за плавністю їх виконання (без ривків). У випадку виникнення травми або травмонезбезпечної ситуації після сигналу асистента (партнера) прийом слід негайного припинення. Важливо починати заняття з вивчення прийомів бойового хортингу зі спеціальної розминки, в яку зазвичай включаються перекиди вперед, назад, через плече, політ-перекид, вправи з елементами боротьби і вправи у парах. У результаті вивчення розділу «Прийоми бойового хортингу» у співробітників правоохоронних органів повинні виробитися стійкі навички затримання озброєних і незброєних правопорушників.

Згідно з настановами щодо організації фізичної підготовки в органах внутрішніх справ та інших правоохоронних структурах України заняття з вивчення прийомів бойового хортингу сконцентровані на вихованні сміливості, рішучості, ініціативи та винахідливості, а також на формування навичок застосування бойових прийомів і забезпечення особистої безпеки працівників правоохоронних органів [4].

Одним з методів навчання прийомам бойового хортингу, виступає змагальний метод, який викладачі з фізичного виховання в освітніх організаціях правоохоронних органів України застосовують найчастіше. Однак, даний метод краще всього використовувати на етапі вдосконалення вже сформованих умінь і навичок, а також техніки і тактики, що вивчається. Як відомо, формування рухової навички відбувається в три стадії (періоду): розучування, вміння і безпосередньо сама навичка [5]. Навичка є провідним і найкращим етапом володіння працівниками правоохоронних органів технікою прикладних прийомів бойового хортингу.

Основною якісною характеристикою навички вважається її стійкість та автоматизованість виконання прийому бойового хортингу. Щоб сформувати відчуття впевненості у своїх діях, необхідне здійснення переходу якості володіння технікою будь-якого прийому бойового хортингу зі стадії розучування, в стадію вміння, а також зі стадії вміння в стадію навички. У зв'язку з цим, освітній процес в правоохоронних органів України спрямований на виявлення, а згодом і вдосконалення найбільш ефективних методик формування навичок бойових прийомів [6].

Так, при організації навчально-тренувального заняття викладач з фізичної підготовки вибирає найбільш ефективні способи фізичного виховання, які відповідають завданням, поставленим навчальною програмою підготовки співробітників. Зокрема, для навчання бойовим прийомам необхідно використовувати різні методи, а саме: методи суворо регламентованої вправи; методи для виховання фізичних якостей; методи для навчання новим руховим діям; метод стандартної вправи; цілісно-конструктивний метод; метод змінної вправи; розчленовано-конструктивний метод;

комбіновані методи вправ; методи колового тренування; метод сполученої дії та інші.

У процесі розучування прийому бойового хортингу у співробітника виникає початковий етап володіння ним – саме елементарне вміння його виконувати [4]. Рухове вміння виступає початковою сходинкою володіння руховою дією і характеризується свідомо керованим рухом, нестійкістю до дії збивальних факторів і нестабільністю результатів його виконання [15]. Роль свідомості в цьому випадку відіграє провідну роль при управлінні рухом під час проведення прийому.

Співробітник, який володіє прийомом на етапі вміння, ще не має здатності до перемикання уваги на об'єкти навколишнього оточення.

При використанні розчленовано-конструктивного методу рухова дія в момент проведення прийому розучується за складовими частинами (етапами прийому, вправи або рухової дії). Даний метод застосовується на початкових етапах навчання, а також в період навчання складним руховим діям. При розчленуванні вправи необхідно виділяти і розучувати її самостійні частини (етапи), логічно пов'язані між собою.

Рухове вміння є перехідною фазою до формування рухової навички.

Формування рухової навички умовно проходить через три стадії: період вироблення; період стабілізації; автоматизації. На етапі вироблення відбувається визначення рухової структури прийому бойового хортингу з урахуванням стилю, способу рухів, індивідуальних особливостей співробітника; відчуття руху і його сенсорна корекція; вихід корекцій з поля контролю свідомості [14].

На етапі періоду стабілізації рухової навички відбувається: 1) автоматизація рухів під час проведення прийому; 2) з'єднання нових корекцій між собою; 3) остаточне шліфування навички і підгонка її до певного еталона виконання прийому.

На етапі автоматизації навичка вдосконалюється і оптимізується в умовах використання перешкод, збивальних факторів, що ускладнюють еталонне виконання розученого прийому бойового хортингу.

На етапі формування досвіду техніки будь-якого бойового прийому в процесі переходу якісного стану володіння технікою від рівня вміння до рівня навички, необхідно використовувати цілісно-конструктивний метод [7]. При використанні цілісно-конструктивного методу рухова дія розучується в цілому без розчленування на окремі частини. Прийом бойового хортингу виконується злито (одномоментно).

Для гарного засвоєння кожен прийом повинен відпрацьовуватися і повторюватися багаторазово. Для досягнення більшої кількості повторень прийому, доцільно керуватися певними правилами структурування тематичного плану, використовуючи змішану структуру викладу навчального матеріалу за принципом «від простого до складного». Дотримуючись даного принципу, теми вивчення слід розташовувати за черговістю відповідно до зростання складності виконання уніфікованих прийомів бойового хортингу, що сприятиме поступовому підвищенню збивальних факторів, які ускладнюють виконання прийому, отже, сприяти нарощуванню навичок їх виконання [12].

Для збільшення числа повторень прийомів бойового хортингу, варіативності їх виконання в тематичному плані доцільно виділяти «базові» і «спеціальні» теми таким чином, щоб розучування основних уніфікованих прийомів і технічних дій відбувалося в «базових» темах. І далі, ці прийоми і технічні дії повинні удосконалюватися у «спеціальних» темах.

Після того, як співробітники освоюють прийоми бойового хортингу в цілому, їм доцільно ставити завдання для самостійного виконання. Необхідно пам'ятати, що результат проведення прийому залежить від якості виконання його найдрібніших деталей [11; 16]. Також для вдосконалення досвіду, прийоми необхідно розучувати та удосконалювати в обидві сторони, удари правою і лівою кінцівками, кидки у праву і ліву сторони. Слід звертати увагу на помилки, змушуючи слухачів усувати їх поступово, по черзі. На цьому етапі прийоми вже виконуються в бойовому темпі. Співробітникам правоохоронних органів необхідно також вивчати різні варіанти прийомів.

Метод сполученого впливу застосовується при вдосконаленні прийомів бойового хортингу. Сутність даного методу в тому, що техніка рухової дії вдосконалюється в умовах, які вимагають від співробітника збільшення фізичних зусиль. Для цього використовують, наприклад, різні обтяження на руках або ногах, гумові джугути, тренажери. Вага обтяження підбирається таким чином, щоб при виконанні вправ жодним чином не спотворювалася структура руху [11; 12].

Для вдосконалення прийомів співробітникам, крім безпосереднього відпрацювання прийомів, слід постійно підвищувати рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток функціональних можливостей організму. Вона створює передумови для найбільш ефективного прояву спеціальних фізичних якостей, необхідних для

вдосконалення прийомів бойового хортингу. Спеціальна фізична підготовка відіграє важливу роль у формуванні рухових здібностей співробітників правоохоронних органів і знаходиться в прямій залежності від особливостей техніки досліджуваних прийомів і тактики їх використання.

Ефективність бойових прийомів багато в чому залежить від розвитку у співробітників цілого комплексу фізичних і фізіологічних здібностей, зокрема швидкісних та координаційних здібностей, витривалості. У даному випадку необхідно активно задіяти методи строго регламентованої вправи.

Методи строго регламентованої вправи, які використовуються для формування фізичних якостей співробітників правоохоронних органів, характеризуються багаторазовим виконанням прийомів бойового хортингу в умовах суворої впорядкованості [2; 4]. При використанні даного методу впорядкуванню підлягає склад рухів і їх зв'язки між собою; фізичне навантаження (ступінь інтенсивності і тривалості м'язової роботи), інтервали відпочинку і порядок чергування відпочинку і навантаження. Для реалізації даного методу доцільно застосовувати засоби стандартної і перемінної (варіативної) вправи, комбіновані засоби (повторно-перемінний метод) і колове тренування, яке може бути представлено у вигляді безперервного та інтервального заняття [10].

Навчання прийомам бойового хортингу є складним творчим процесом, успішність якого залежить від рівня сформованості професійних компетентностей викладачів з фізичної підготовки закладів вищої освіти, освітніх організацій системи правоохоронних органів України. Використання методів строго регламентованої вправи направлено, перш за все, на оптимізацію процесу формування та вдосконалення рухових навичок співробітників правоохоронних органів у процесі застосування прийомів бойового хортингу.

**Висновок.** Постійні заняття бойовим хортингом, професійно-прикладною та функціональною підготовкою, фізичними вправами і доведення їх до рівня досконалості здійснюють позитивний вплив на фізичний і психологічний стан студента, курсанта і слухача спеціалізованого закладу вищої освіти, працівника правоохоронних органів, на його становлення як особистості і формування його характеру. Знання своїх можливостей, безумовно, додає їм упевненості в професійних діях. Від успішного складання контрольних нормативів з фізичної підготовки безпосередньо залежить кар'єрне зростання співробітників правоохоронних органів. Тому керівникам підрозділів і викладачам з фізичної підготовки, необхідно прищеплювати бажання кожного студента, курсанта закладів освіти, співробітника органів внутрішніх справ та інших правоохоронних структур держави нарощувати і зберігати на довгі роки свої професійні навички, як на заняттях з бойового хортингу, так і в ході самостійного оволодіння професійними навичками. Запропоновані методики занять бойовим хортингом спрямовані на підтримку і розвиток своїх фізичних якостей студентами, курсантами, слухачами закладів освіти, співробітниками правоохоронних органів. Це, в свою чергу, дозволить їм проходити навчання, більш сумлінно виконувати оперативно-службові завдання в повсякденній професійній діяльності, і що не менш важливо зберегти здоров'я на багато років.

#### Список використаних джерел

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
2. Єрьоменко Вероніка. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.
3. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.
4. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
5. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 11 (119) 19. – С. 71–79.

6. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
7. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.
8. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.
9. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко. – К., 2009. – 227 с.
10. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 608 с.
11. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
12. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 654 с.
13. Коломоєць. Г. Виховання патріотизму в старших підлітків засобами хортингу – національного виду спорту України / Галина Коломоєць, Андрій Ребрина // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 38–43.
14. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
15. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
16. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // «Фізичне виховання в рідній школі». – К. : Педагогічна преса, 2014. № 1 – С. 38–41.

## **БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

***Гречаний Олександр Миколайович***

*учитель-методист фізичної культури Київської інженерної гімназії,  
майстер спорту України з хортингу*

***Єрмоєнко Едуард Анатолійович***

*професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету  
підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації  
працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України,  
кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер  
спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України,  
майор Збройних Сил України, учасник бойових дій*

***Черняк Юрій Васильович***

*старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти  
Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат  
педагогічних наук*

***Суліма Ігор Віталійович***

*член президії Національної федерації бойового хортингу України, генерал-майор Збройних Сил  
України, майстер бойового хортингу (5 ранг), учасник бойових дій*

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Національні забави українців склалися на основі традицій слов'ян-русичів. У них враховуються не тільки культурні та моральні, а й громадські, а також духовні ідеї і цінності слов'янського етносу. А сама лексична одиниця «забава» не мала розважального значення. Слово виражало собою масові події, навіть такі, що супроводжувалися при веденні бойових дій. З чого сформовані слов'янські ігри. Примітно, що в наших прадавніх іграх були поєднані відразу і розваги, і тренування [2; 3; 19].

Наукове видання

*ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ  
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ*

*Матеріали міжнародної  
науково-практичної інтернет конференції*

Колектив авторів  
Друкується в авторській редакції

**Упорядники:** О. Ю. Дикий, Г.А. Коломоєць, А.А. Ребрина  
**Технічний редактор:** Ю.А. Кліванська

Формат 60 x 84. Обсяг ум. друк. арк. 25. Тираж 50 пр. Зам 65.  
Видавець і виготовлювач КП ІАЦ «Волиньенергософт»