

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВОХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

## МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

### Частина 2



## COMBAT HORTING AND ACTIVITIES OF UKRAINIAN LAW ENFORCEMENT AUTHORITIES

ІРПІНЬ – 2021

**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**

**Частина 2**



**04–05 січня 2021 року  
м. Ірпінь**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією  
Національної федерації бойового хортингу України  
(протокол від 09.01.2021 № 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:***

**Грищук 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., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – 1560 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

© Університет ДФС України, 2021

<b>Єрьоменко Е. А.</b>	
Розвиток загальної і спеціальної витривалості у спортсменів бойового хортингу	1195
<b>Дорошенко М. М., Єрьоменко Е. А., Карасевич С. А.</b>	
Методика розвитку спритності спортсменів бойового хортингу і характеристика координаційної складності рухового завдання .....	1209
<b>Єрьоменко Е. А.</b>	
Поняття базової техніки бойового хортингу і методи її вдосконалення .....	1222
<b>Карасевич С. А., Єрьоменко Е. А., Кузора І. В.</b>	
Загальний зміст технічної підготовки спортсменів бойового хортингу .....	1237
<b>Самоха І. М., Кіблицький Р. В., Єрьоменко Е. А.</b>	
Принципи виконання і методика вивчення основних стійок спортсмена бойового хортингу .....	1256
<b>Шукалюк Ю. С., Єрьоменко Е. А., Самоха Д. М.</b>	
Принципи виконання та методика вивчення базових пересувань спортсменів бойового хортингу .....	1269
<b>Єрьоменко Е. А.</b>	
Вивчення техніки нанесення ударів руками у змагальній сутичці бойового хортингу .....	1285
<b>Єрьоменко Е. А.</b>	
Рекомендації щодо виконання та постановки ударів руками для тренування спортсменів бойового хортингу .....	1300
<b>Кривенко В. П., Єрьоменко Е. А., Бабурнич С. А.</b>	
Вплив культурного розвитку юних спортсменів бойового хортингу на ставлення до свого здоров'я .....	1314
<b>Зуб Р. В., Єрьоменко Е. А., Близнюк О. В.</b>	
Методика постановки прямого удару рукою в процесі тренувальної діяльності з бойового хортингу .....	1329
<b>Єрьоменко Е. А.</b>	
Методика вивчення та вдосконалення бічних ударів рукою спортсменами бойового хортингу на настінній подушці, підвісному важкому мішку, лапах і спортивних подушках .....	1347
<b>Краснова С. П., Буток О. В., Єрьоменко Е. А.</b>	
Бойовий хортинг у фізичному вихованні студентів як засіб укріплення здоров'я	1360
<b>Кукушкін К. М., Єрьоменко Е. А., Кузора І. В.</b>	
Потенціал і позитивний вплив системи національно-патріотичного виховання дітей та молоді у процесі занять бойовим хортингом .....	1379
<b>Білорус О. А., Кукушкін К. М., Єрьоменко Е. А.</b>	
Забезпечення реалізації програми національно-патріотичного виховання засобами бойового хортингу .....	1400
<b>Самоха І. М., Єрьоменко Е. А., Вознюк М. Г.</b>	
Патріотичні якості спортсменів як духовний фундамент бойового хортингу .....	1417
<b>Єрьоменко Е. А.</b>	
Практична реалізація програми розвитку і популяризації бойового хортингу в Україні .....	1434

---

---

## **БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЯК ЗАСІБ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

**КРАСНОВА Світлана Павлівна**

*доцент кафедри медико-біологічних дисциплін Національного університету фізичного виховання і спорту України, кандидат медичних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України;*

**БУТОК Олена Володимирівна**

*старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член тренерської ради Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України;*

**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

*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 Збройних Сил України, учасник бойових дій.*

***Анотація.** У даній науковій статті охарактеризовано бойовий хортинг у фізичному вихованні студентів як засіб укріплення здоров'я, вплив культурного розвитку юних спортсменів бойового хортингу на ставлення до свого здоров'я, містяться результати дослідження щодо класифікації впливу компонентів, методик і фізичних вправ бойового хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя людини, вивчення ефективності засобів формування здорового способу життя школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом, визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу бойового хортингу, що сприяють формуванню здорового способу життя учнівської та студентської молоді та підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів. Викладено матеріал щодо концепції і підходів до класифікації фізичних вправ та оздоровчого напрямку бойового хортингу, критерії діагностування рівня сформованості здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Зазначено, що фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги, пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто, життя в певному людському суспільстві. Заняття бойовим хортингом, як видом спорту, вимагають від студента певних специфічних фізіологічних і медичних знань, спонукаючи до вивчення основ їх впливу на організм людини, вміння грамотно користуватися засобами і методами бойового хортингу стосовно до своїх індивідуальних можливостей та умов життя. Все це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному вдосконаленню особистості. Фізичне виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом – педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів на студента засобами системи бойового хортингу і самовиховання.*

***Ключові слова:** фізичне виховання студентів, бойовий хортинг, засіб укріплення здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичні вправи, методи оздоровлення.*

**Актуальність наукового дослідження.** Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів – невід'ємна частина навчального і виховного процесу у закладі вищої освіти. Бойовий хортинг у системі вищої освіти є ефективним засобом щодо вирішення цих виховних завдань [1–11; 19–32]. При розробці норм для фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом, перш за все, постає головна мета зміцнення здоров'я, а вже потім досягнення високого спортивного результату. Одним з головних критеріїв загальної оцінки результатів фізичного виховання у закладі вищої освіти є динаміка рівня вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів, які займаються бойовим хортингом у спортивних секціях, простежити який можна за допомогою анкетувань, аналізу наукових експериментів і прийому одних і тих же контрольних нормативів [12].

Сьогодні у вищій освіті зв'язок фізичної культури і здоров'я, працездатності і продуктивності навчальної праці студентів відчувається особливо ясно. Можна сказати, що нові освітні технології вимагають від студентської молоді розуміння абсолютно нового фізичного світу. Як навчання сьогодні стає постійним фактором життя члена суспільства, так і фізична культура студентів перетворюється на невід'ємний атрибут життя закладу вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Головною особливістю викладачів фізичного виховання, тренерів спортивних секцій з бойового хортингу є специфіка їхньої праці у закладі вищої освіти. Об'єктом діяльності педагога служить особистість студента. Педагогічна діяльність викладача з фізичного виховання закладу вищої освіти складається з визначених елементів, які спільно утворюють своєрідну психолого-педагогічну структуру [13–18].

На прикладі Університету державної фіскальної служби України, на базі якого заплановано дослідження, можна зазначити, що кожен студент має систематично відвідувати навчальні заняття в дні та години, передбачені навчальним розкладом, а за бажанням відвідувати спортивну секцію з бойового хортингу.

Для більш активного залучення студентів, в Університеті ДФС України функціонує спортивна секція з бойового хортингу окремо для студентів молодших і старших курсів. Активна участь студентів у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах також є невід'ємною частиною навчального процесу. Основною метою занять бойовим хортингом і участі у змаганнях є виховання у студентів фізичної культури та основ здоров'я, досягнення ними кращих спортивних результатів.

**Завдання дослідження.** Для проведення дослідження щодо аналізу стану вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентської молоді ми ставимо перед собою такі завдання:

виявити відсоток студентів, які ведуть активний спосіб життя, використовуючи анкетувально-опитувальний метод (регулярні секційні та самостійні заняття бойовим хортингом, щоденна ранкова гімнастика і використання прогулянки протягом двох годин на добу);

оцінити фізичну підготовленість студентів, які займаються бойовим хортингом, використовуючи тести Купера і академіка Амосова;

провести порівняльний аналіз суб'єктивного і об'єктивного методів дослідження рівня вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів;

запропонувати найбільш доступні методи для реалізації заходів щодо підвищення рівня вихованості фізичної культури і формування у студентів навичок здорового способу життя засобами бойового хортингу;

підготувати пам'ятку з пропозиціями щодо формування здорового способу життя студентів у процесі занять бойовим хортингом.

**Об'єкт і методи дослідження:** студенти Університету державної фіскальної служби України в кількості 250 осіб (1–4 курси, орієнтовний вік діапазон студентів 18–25 років).

В експерименті використовувався зрізовий спосіб аналізу – як досліджувані, бралися студенти перших і останніх курсів Університету державної фіскальної служби України у кількості 250 осіб. Цей спосіб використовувався з метою відстежити динаміку змін фізичної підготовленості студентів, які вже випускаються, і тих, які недавно поступили на навчання.

Впродовж науково-експериментального дослідження використовувалися 2 методи дослідження: *об'єктивний* і *суб'єктивний*. Об'єктивний – представлений у вигляді тесту за критеріями Купера і тесту Амосова, а суб'єктивний – анкетною опитування студентів за курсами навчання.

Тест для оцінки рівня вихованості у студентів фізичної культури за критеріями Купера. Він заснований на тому, що між пройденою дистанцією і споживанням кисню (мл/кг/хв) є зв'язок, що відображає функціональну підготовленість студента [33–48]. У студентському віці від 18 до 25 років існує залежність між подоланням дистанції і споживанням кисню.

Так, у студентів поганою вважається фізична підготовленість, при якій споживання кисню становить лише 25 мл/кг/хв, задовільною – від 25 до 35 мл/кг/хв, відмінною – від 35 мл/кг/хв і більше. Виходячи з цієї залежності, Купер запропонував критерії, засновані на визначенні довжини дистанції, яку випробовуваний здатний пройти або пробігти за 12 хв, зберігаючи при цьому добре загальне самопочуття і не відчуваючи сильної задишки, почастищення серцебиття (значне підвищення ЧСС) та інших неприємних відчуттів втоми.

Тест для оцінки рівня вихованості фізичної культури у студентів за критеріями академіка Амосова передбачає оцінювання зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) і загального самопочуття при звичайному підйомі пішки на 4-й поверх. Рівень підготовки оцінюється як хороший (достатній), якщо частота пульсу не перевищує 100–120 уд/хв, дихання вільне, легке, відсутні неприємні відчуття стомлення, задишка. Легка задишка характеризує стан фізичної підготовленості студента як задовільний [49–62]. Якщо вже на 3-му поверсі виражена задишка, ЧСС більше 140 уд/хв, відзначається слабкість, то функціональний стан організму студента оцінюється як незадовільний.

**Теоретико-методичні основи дослідження.** Виховання – це комплексний педагогічний процес одночасного розвитку інтелектуальних, естетичних основ у людині, формування її світогляду та соціально-громадянських поглядів, вирішення завдань фізичного, морального, трудового і патріотичного виховання. Фізична культура студента, який займається бойовим хортингом, виступає як соціокультурний вимір життєвої практики, спрямованої на освоєння студентами засобів бойового хортингу, природних сил і їхнім опосередкованим культурним ставленням до своїх фізичних можливостей і стану здоров'я.

Розвиток у студента фізичних якостей у процесі занять бойовим хортингом розглядається в рамках всебічного процесу виховання як розвиток спортивних навичок, елементів культури, особливих особистісних якостей.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична культура, вирішуючи свої специфічні завдання, одночасно в тій чи іншій мірі чинить активний вплив на всі сторони виховання особистості студента, і, перш за все, на морально-етичне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потреба у заняттях фізичними вправами, і це є моральним обов'язком кожної людини.

Заняття бойовим хортингом, як видом спорту, вимагають від студента певних специфічних фізіологічних і медичних знань, спонукаючи до вивчення основ їх впливу на організм людини, вміння грамотно користуватися засобами і методами бойового хортингу

стосовно до своїх індивідуальних можливостей та умов життя. Все це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному вдосконаленню особистості.

Фізичне виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом – педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів на студента засобами системи бойового хортингу і самовиховання.

Виховання фізичних якостей студентів у процесі занять бойовим хортингом ґрунтується на постійному прагненні зробити над собою зусилля надможливостей, оволодіти прийомами самозахисту, підвищити рівень здоров'я. Але для цього потрібно постійно і регулярно дотримуватися правил системного і правильного фізичного виховання.

Основним етапом у вихованні цих якостей у студентської молоді під час тренувальних занять бойовим хортингом є освітній період в житті людини (18–25 років), протягом якого відбувається закріплення потрібного навчального матеріалу з бойового хортингу для його подальшого застосування в житті та професійній діяльності (високопродуктивної праці).

Методичні принципи виховання фізичної культури студентів у процесі занять бойовим хортингом збігаються із загальнодидактичними, і це виправдано, бо фізичне виховання – один з видів педагогічного процесу і на нього поширюються основні загальні принципи педагогіки: свідомість і активність; наочність; доступність; систематичність; динамічність.

Принцип свідомості і активності. Цей принцип передбачає формування у студентів свідомого відношення і стійкого інтересу до занять бойовим хортингом.

Це забезпечується певною мотивацією, наприклад, бажанням студентів оволодіти прийомами самозахисту, зміцнити своє здоров'я, внести корекцію до статури, досягти високих спортивних результатів у змаганнях з бойового хортингу. Як мотив, у студента може бути просто бажання активно відпочити або отримати хорошу оцінку з дисципліни «Фізичне виховання».

Принцип наочності. Наочність – необхідна передумова освоєння руху бойового хортингу. У процесі навчально-тренувального заняття з бойового хортингу головне – створити правильне уявлення, образ рухового завдання або окремого елемента перед спробою виконати його (з метою вивчення прийому).

Принцип доступності. Це принцип зобов'язує строго враховувати вікові і статеві особливості студентів, рівень їхньої фізичної, технічної і тактичної підготовленості в бойовому хортингу, а також їх індивідуальні відмінності у психічних здібностях [63–72]. Доступність не означає відсутність труднощів у навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу, а передбачає посилену міру цих труднощів, які можуть бути успішно подолані.

Принцип систематичності. Принцип систематичності – це, перш за все, регулярність тренувальних занять бойовим хортингом, раціональне чергування фізичних навантажень і відпочинку. Регулярність занять передбачає раціональне чергування тренувальних психофізичних навантажень і відпочинку.

Будь-яке навантаження має 4 фази:

- 1) витрачання енергії;
- 2) відновлення;
- 3) надвідновлення;
- 4) повернення до вихідного рівня.

Ось чому на початковому етапі навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу для студентів ніколи не проводяться протягом 2 днів поспіль, а мають відповідати розкладу: понеділок, середа, п'ятниця; вівторок, четвер, субота. Неділя – день психофізичного відновлення студентів, які займаються бойовим хортингом.

Принцип динамічності. Принцип динамічності, або поступового підвищення вимог, полягає у постановці все більш важких завдань у міру виконання попередніх.

Це виражається в поступовому ускладненні специфічних рухових завдань бойового хортингу, у наростанні об'єму та інтенсивності фізичних навантажень (при дотриманні принципу доступності).

Засоби фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом мають дуже широкий арсенал. До таких засобів фізичного виховання студентів відносяться фізичні вправи (прийоми одноборств, вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки), оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні фактори.

Фізичні вправи і прийоми бойового хортингу – це рухові дії, за формою і змістом відповідні завданням навчально-тренувальної діяльності з вивчення прийомів бойового хортингу, виховання фізичних якостей, формування психологічних здібностей. Якщо з метою спортивного тренування використовується відпрацювання прийомів сутички, то студенти навчаються методикам володіння одноборству. Але якщо студенти навчаються біговим вправам, тоді ця природна рухова дія сама набуває раціональної форми.

Те ж саме можна сказати про будь-які інші рухові дії, які виникли спочатку у сфері праці і побуту, а потім, видозмінюючись, ставали фізичними вправами – засобами фізичного виховання [73–85]. Взаємозв'язок фізичних вправ з фізичною працею полягає в тому, що, виникнувши на основі трудових дій, вони вправи стали засобом фізкультурно-спортивної практики, підготовки до праці. Кількість розроблених і використовуваних у бойовому хортингу фізичних вправ надзвичайно велика. Ці вправи суттєво відрізняються одна від одної за формою, змістом і цільовою спрямованістю.

Оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні фактори також є засобами фізичного виховання студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Такі природні фактори, як сонячні промені, властивості повітряного і водного середовища служать засобами зміцнення здоров'я студентів, загартовування і підвищення працездатності.

Оздоровчі сили природи використовуються у процесі фізичного виховання студентів, які займаються бойовим хортингом, у двох напрямках: як супутні умови (заняття на відкритому повітрі, в умовах гірського клімату), які посилюють вплив фізичних вправ; при організації спеціальних дозованих процедур (сеанси загартовування, повітряні, сонячні та водні ванни, спеціальні тренування з бойового хортингу у воді).

Фізичні вправи у поєднанні з природними факторами загартовування допомагають підвищити загальну стійкість організму студента до ряду несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Дотримання гігієнічних правил у процесі занять бойовим хортингом підсилює позитивний ефект фізичних вправ. Вимоги гігієни до режиму тренувальних фізичних навантажень і відпочинку, харчування і зовнішніх умов занять (чистота, освітленість, вентиляція місць занять) сприяють ефективності проведення тренувань з бойового хортингу зі студентами.

Методи фізичного виховання застосовуються вибірково, і поліпшують процес виховання фізичної культури студентів у процесі занять бойовим хортингом. Вони застосовуються як загальнопедагогічні методи, так і специфічні методи, засновані на активній руховій діяльності студентів.

Метод регламентованої вправи передбачає: твердо вказану програму рухових дій (заздалегідь обумовлений склад рухів, порядок повторень); за можливістю точне дозування фізичного навантаження та управління динамікою по ходу виконання вправ, чітке нормування місця і тривалості інтервалів відпочинку; створення або використання зовнішніх умов, які полегшували б управління руховими діями студентів (застосування допоміжних снарядів, тренажерів, термінового контролю за впливом навантаження) [86–95]. Цей метод у фізкультурно-спортивній практиці бойового хортингу має безліч варіантів при загальному цільовому призначенні: забезпечити оптимальні умови для

оволодіння прийомами бойового хортингу, засвоєння нових рухових умінь, навичок або забезпечити спрямований вплив на розвиток певних фізичних якостей і здібностей студентів закладів вищої освіти.

Ігровий метод може бути застосований на основі будь-яких фізичних вправ бойового хортингу і не обов'язково пов'язаний з будь-якими відомими спортивними іграми (футбол, баскетбол, волейбол, регбі тощо).

Змагальний метод використовується як у відносно елементарних формах, так і в самостійному вигляді в якості атестацій на підвищення кваліфікаційного рівня (ранк – *Rank*), контрольно-залікових або офіційних спортивних змагань з бойового хортингу. Основна риса змагального методу – зіставлення сил студентів, які займаються бойовим хортингом, в умовах упорядкованого суперництва за першість або певне високе досягнення.

Словесні і сенсорні методи передбачають широке використання слова і чуттєвої інформації під час демонстрації прийомів бойового хортингу на тренуванні. Завдяки *слову* можна повідомляти необхідні знання, активізувати і поглибити сприйняття, поставити завдання і сформулювати ставлення до нього студентів, можна керувати процесом виконання прийому, пояснити особливості технічних дій, аналізувати і оцінювати результати, коректувати поведінку студентів на тренуванні. За допомогою *сенсорних сприйнять* забезпечується наочність, яка у бойовому хортингу розуміється досить широко. Це не тільки візуальне сприйняття, а й слухові та м'язові відчуття.

При навчанні прийомам бойового хортингу перед студентом-спортсменом ставиться завдання довести до певної міри досконалості виконання прийомів, рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання.

Рухове вміння – це такий ступінь володіння технікою рухової дії, прийомом бойового хортингу, при якому наявна підвищена концентрація уваги на складові операції (частини), у студентів-спортсменів спостерігається недостатньо стабільне рішення рухового завдання, немає впевненості у рухах.

У процесі багаторазового повторення розучуваного прийому бойового хортингу та виконання рухової дії, окремі її операції стають все більш звичними і зручними, освоюються і поступово автоматизуються її координаційні механізми, а рухові вміння переходять у рухову навичку. Студенти починають впевненіше володіти прийомами бойового хортингу.

Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою прийому бойового хортингу, руховою дією, при якому управління рухами тіла, кінцівок, голови відбувається автоматично і дії відрізняються надійністю і впевненістю.

Міцна рухова навичка володіння прийомом бойового хортингу зберігається у студента протягом багатьох років. Такий спортсмен демонструє високі спортивні досягнення. Життєвий приклад рухової навички: навчившись їздити на велосипеді або плавати, розучитися вже неможливо.

Процес вивчення рухової дії бойового хортингу включає три *етапи*:

1 етап. Ознайомлення. Початкове розучування рухової дії. На цьому етапі відбувається повільне і невпевнене виконання прийомів бойового хортингу, нестабільний результат, невисока стійкість, нетверде запам'ятовування послідовності технічних дій, опосередкований контроль дій.

2 етап. Формування рухового уміння. Поглиблене деталізоване розучування кожного прийому. На цьому етапі підвищується швидкість виконання прийомів бойового хортингу, стабілізується результат, підвищується стійкість уміння, твердість запам'ятовування послідовності дій, вдосконалюється процес контролю за технічними і тактичними діями.

3 етап. Формування рухової навички. Досягнення рухової майстерності спортсмена бойового хортингу. На цьому етапі виявляється висока швидкість під час проведення

прийомів бойового хортингу, стабільний результат дії, висока стійкість, тверде запам'ятовування, безпосередній контроль дій.

Виховання фізичних якостей студентів у процесі тренувань з бойового хортингу відбувається постійно і систематично під час практичних занять. Фізичними якостями прийнято називати ті функціональні засоби організму, які зумовлюють рухові можливості людини [96–99]. У теорії і методиці бойового хортингу, як і у загальній системі фізичного виховання людини, прийнято розрізняти п'ять основних фізичних якостей: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Їх прояв залежить від можливостей функціональних систем організму і підготовленості людини до здійснення рухових дій.

Виховання сили. Силою або силовими здібностями у фізичному вихованні називають здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Розрізняють абсолютну і відносну силу. Абсолютна сила – сумарна сила всіх м'язових груп, які беруть участь у цьому процесі. Відносна сила – величина абсолютної сили, яка припадає на 1 кг маси тіла людини. Сила є однією з провідних якостей спортсменів.

Виховання швидкості. Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, які безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухових дій, а також рухової реакції.

Виховання витривалості. Витривалість, як фізична якість, пов'язана з втомою, тому в найзагальнішому сенсі її можна визначити так: витривалість – це здатність протистояти втомі. Розрізняють два види витривалості: *загальна витривалість* – це здатність виконувати роботу з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення; *спеціальна витривалість* – це здатність ефективно виконувати роботу в певній спортивній діяльності, незважаючи на те, що виникає стомлення.

Виховання спритності (координаційних здібностей). Спритністю прийнято вважати здатність швидко, точно, доцільно та економно вирішувати рухові завдання. Спритність виражається в умінні спортсмена бойового хортингу швидко опановувати прийомами сутички, новими рухами, точно диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними, імпровізувати у процесі рухової діяльності відповідно до мінливих обставин ведення сутички.

Виховання гнучкості. Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Наявність гнучкості пов'язана з фактором спадковості, проте на неї впливає і вік, і регулярні заняття фізичними вправами. Заняття бойовим хортингом дуже ефективно впливають на виховання гнучкості студентів.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є популярною складовою частиною загальної фізичної культури української нації, засобом і методом фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності і підготовки до неї, у процесі якої порівнюються та оцінюються потенційні можливості людей.

Бойовий хортинг здійснює великий вплив на фізичний та духовний розвиток студентів закладів вищої освіти. Більш того, активні заняття бойовим хортингом сприяють здоровому способу життя молоді. Так, більшість студентів, що займаються бойовим хортингом, висловлюють негативне ставлення до алкоголю, наркотиків і куріння. Крім того, молоді спортсмени взагалі не мають шкідливих звичок.

Саме тому у всіх закладах вищої освіти країни доцільно посилити популяризацію бойового хортингу та спортивного стилю життєдіяльності, здорового способу життя. На жаль, в даний час не всі студенти розуміють значимість спортивного способу життя. Виходячи з цього, викладачі фізичного виховання на заняттях мають постійно і

наполегливо роз'яснювати студентам теоретичні положення здорового способу життя і спонукати їх включати основні його засоби в повсякденне життя і побут.

За період навчання у закладі вищої освіти, де відбувається становлення особистості майбутнього фахівця, у студентів формується переконаність у необхідності занять бойовим хортингом, постійної роботи над собою, вивчення особливостей організму, раціонального харчування, оптимального використання свого фізичного потенціалу, ведення здорового способу життя. Дослідження методики використання засобів бойового хортингу для формування здорового способу життя студентів показало, що динаміка відношення до нього неухильно повзе вниз; це зниження обумовлене змінами в соціальному середовищі і загальному зниженні рівня фізичних навантажень.

Завдання бойового хортингу щодо фізичного виховання студентів спрямовані на: всебічний фізичний розвиток і досягнення високого рівня фізичної підготовленості студентів; переважний і спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для певної обраної професійної діяльності; формування та вдосконалення рухових навичок, що допомагають успішно оволодівати основами професійної діяльності; підготовку до роботи в специфічних умовах праці, характерних для майбутньої діяльності студентів; виховання спеціальних морально-вольових якостей; сприяння підвищенню продуктивності праці; сприяння прискореному навчанню професії і підготовки студентів до високопродуктивної праці; створення умов для активного відпочинку; забезпечення профілактики травматизму і боротьби зі спортивним та виробничим стомленням засобами бойового хортингу.

Бойовий хортинг у фізичному вихованні студентів грає важливу виховну роль. Він, як професійно-прикладний вид спорту є видом людської діяльності у сфері фізичного виховання, спрямованим на досягнення максимальних результатів. Розрізняють бойовий хортинг *масовий* і *вищих досягнень*.

Масовий бойовий хортинг забезпечує спортивні досягнення масового рівня, використовується для підвищення і збереження загальної фізичної підготовленості студентів. Істотно, що заняття бойовим хортингом будують у залежності від основної (навчальної або виробничої) діяльності. Причому витрати часу і сил на нього лімітуються жорсткіше, ніж їх вимагає основна діяльність. Тим самим лімітується і рівень спортивних досягнень студентів у бойовому хортингу, хоча індивідуально він може бути дуже високим. Існують студенти із вродженим спортивним талантом.

Бойовий хортинг вищих досягнень орієнтований на абсолютні параметри спортивних результатів особистості, включаючи досягнення всенародного, вселюдського масштабу. Саме в цьому полягає роль бойового хортингу як спортивної діяльності, що долає усі межі людських можливостей.

При фактичному втіленні цих засобів, спортивна діяльність у бойовому хортингу подібна напруженій творчій праці. Вона займає в певний період життя студента-спортсмена одне з домінуючих положень і вимагає особливої організації (щоденне тренування і режим життя, що строго узгоджений з регулярною участю у змаганнях). Реалізуючи свої цілі в бойовому хортингу, кожний студент має можливість оцінити свої досягнення, порівняти їх з досягненнями інших спортсменів, бачить плановану перспективу свого вдосконалення. Цим запитама відповідає Єдина спортивна класифікація України.

Вона стимулює розвиток спортивних інтересів студентської молоді, зростання масовості бойового хортингу і спортивних досягнень.

Спортивне вдосконалення в бойовому хортингу на основі спортивної класифікації – процес підвищення рівня всебічного фізичного розвитку та фізичних якостей і здібностей. Чим вище розрядні норми та вимоги, тим більш високий розвиток фізичних якостей людини вони передбачають. У зв'язку із загальним зростанням спортивних досягнень у

бойовому хортингу шлях підготовки спортсменів-розрядників стає все більш важким і планованим. Є потрібним комплексне тренування, що забезпечує всебічний розвиток організму, високий розвиток фізичних якостей студентів-спортсменів.

Як складова частина системи фізичного виховання, спортивна класифікація несе в собі інформацію про результати функціонування всієї системи бойового хортингу. За кількістю підготовлених кваліфікованих спортсменів українське суспільство має можливість оцінити стан фізичної підготовки студентської молоді у системі бойовому хортингу. Спортивна класифікація встановлює єдині загальні правила з усіх видів програми бойового хортингу – розділів змагань «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». У Єдиній спортивній класифікації України використовуються такі поняття, як «спортивний розряд», «спортивне звання», «розрядні норми», «розрядні вимоги», «вікові групи спортсменів» [4].

Спортивний розряд – показник рівня спортивної майстерності студентів. Встановлено такі спортивні розряди для дорослих – 3-й, 2-й, 1-й, кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу. Спортивне звання – почесний довічний титул, який присвоюється спортсменам бойового хортингу за виконання вищих за складністю розрядних норм і вимог, які визначені для майстрів спорту, майстрів спорту міжнародного класу. Таким званням є «Заслужений майстер спорту України», а тренерське звання – «Заслужений тренер України».

Розрядні норми та вимоги – показники спортивних досягнень різного рівня складності (від мінімального до вищого міжнародного), встановлені з урахуванням особливостей бойового хортингу, спортивного розряду, статі і віку спортсменів. Розрядні норми – показники, виражені в кількості перемог та рівні змагань. Розрядні вимоги – показники, що визначають місце, яке повинні зайняти спортсмени на змаганнях встановленого масштабу, участь у складі збірної команди, яка зайняла на змаганнях будь-яке місце, досягнення перемоги над спортсменами того чи іншого розряду у вагових категоріях.

Спортивна класифікація допомагає вирішенню основних завдань і розвитку бойового хортингу (досягнення масовості, всебічної фізичної підготовленості, виховання спортсменів, підвищення їх майстерності), об'єднує в країні обласні і місцеві федерації та окремі клуби бойового хортингу, сприяє єдиній спрямованості їх як мережі організацій фізкультурно-спортивного напрямку. Спортивна класифікація постійно вдосконалюється. Раз на чотири роки розрядні норми і вимоги переглядаються з урахуванням спортивних досягнень всередині країни і в усьому світі. Вимоги поступово зростають як нормативи від розряду до розряду, а також з урахуванням віку.

Студентський вік – самий «спортивний» вік. Велика кількість молоді, яка займається у спортивних секціях бойового хортингу, є студентами закладів вищої освіти [9].

Зі студентів закладів вищої освіти вийшло багато відомих у нашій країні і в усьому світі спортсменів. Чемпіонами і призерами чемпіонатів світу та Європи з бойового хортингу ставали багато випускників закладів вищої освіти різних міст і областей України.

Студенти – спортсмени бойового хортингу беруть участь у змаганнях не тільки серед закладів освіти, а також у міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях. Щорічно проводяться змагання серед галузевих закладів вищої освіти та всеукраїнські універсиади серед закладів освіти, де беруть участь переможці галузевих універсиад.

У педагогічному процесі здійснюється індивідуальний підхід до вибору студентами розділу бойового хортингу для регулярних систематичних занять. Якщо виникає необхідність визначитися у виборі необхідного розділу бойового хортингу або будь-якої системи фізичних вправ для регулярних занять, студенту необхідно мати уявлення про її цільову спрямованість, адекватну і порівняну з власними індивідуальними особливостями організму (антропометричними, фізіологічними, психофізичними тощо).

Як правило, вибір розділу бойового хортингу визначається не тільки інтересом до нього, а й реальними умовами і можливостями: наявність; спортивної бази, інвентарю, фахівців тощо. Ми вже маємо уявлення про фізіологічний підхід і класифікацію фізичних вправ у бойовому хортингу, але існують й інші різні підходи з боку педагогів, психологів, соціологів та інших фахівців до об'єднання відмінностей різноманітних видів підготовки спортсменів та систем фізичних вправ і вивчення прийомів бойового хортингу за окремими специфічними ознаками, властивими тій чи іншій групі видів м'язової діяльності, що дозволяє певною мірою систематизовано і коротко викласти особливості і роль бойового хортингу у вихованні фізичної культури та основ здоров'я студентів, формуванні особистості, вдосконаленні рівня фізичного розвитку спортсмена, його рухових якостей і здібностей.

Фахівцями науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України відмічено, що специфіка м'язової діяльності та особливості характеру людини, яка нею займається систематично і цілеспрямовано, є взаємно обумовленими. Наприклад, ті студенти, хто веде соціально ізольований спосіб життя, вважають за краще і тренуватися ізольовано, поодиноці.

І навпаки, студенти, які виявляють товариські риси характеру, прагнуть до занять бойовим хортингом у групах і вважають за краще ті види тренувань, які дозволяють це робити. Агресивність характеру людини також проявляється у виборі системи фізичних вправ, пов'язаних з цією якістю. У свою чергу, бойовий хортинг ефективно і в достатній мірі впливає на формування характеру студента, його особистісних якостей і здібностей.

У бойовому хортингу розрізняють дві великі групи м'язової діяльності – пози і рухи. Пози описуються у залежності від системи складності управління ними, а рухи діляться на *стереотипні* (стандартні) і *ситуаційні* (нестандартні).

До групи ситуаційних відносяться рухи, скоєні в момент єдиноборства і під час спортивних сутичок бойового хортингу, переміщення по пересічній місцевості (кроси); до групи стереотипних – всі інші.

Стереотипні рухи, у свою чергу, діляться на дві великі групи рухів: оцінювані в *кількісних параметрах* і в *якісних показниках*. У рухах першої групи проявляється максимальна сила і швидкість м'язових скорочень, а також здатність здійснювати в заданих умовах максимальну роботу. Кількісними вимірами спортивного результату є параметри простору, сили і часу (система СГС – сантиметр, грам, секунда). Це одна з систем одиниць вимірювання. У СГС основною одиницею для вимірювання довжини прийнято сантиметр, маси – грам, часу – секунду. Система СГС також широко використовується у фізиці, й основна маса спеціальної літератури, включно з класичними роботами, написана на її основі.

У рухах іншої групи може бути проявлена і велика м'язова сила, і висока швидкість окремих рухів, і певна витривалість при їх виконанні. Але головною метою є висока якість виконання конкретної вправи, що вимагає складного управління різними рухами та їх окремими параметрами. Такі вправи оцінюються в умовних одиницях і балах.

Далі йдуть *циклічні* та *ациклічні* рухи. Перші – циклічні, представляють собою ритмічне повторення одних і тих же циклів рухових дій, інтенсивність (потужність) і тривалість яких змінюється у великих межах. Бойовий хортинг до такої рухової роботи не відноситься.

Ці рухи пов'язані з поступальними переміщеннями у просторі (різні дистанції і час їх проходження). Ациклічні рухи – підлягають кількісній оцінці, де головне завдання виконання одноразових рухових актів – показати максимум сили або швидкості м'язових скорочень і точності рухів.

У процесі тренувальних занять і змагань у студентів на вже наявній морфофункціональній основі формуються (виховуються) та вдосконалюються основні

рухові якості: сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. На початкових етапах тренування ці якості поліпшуються практично одночасно, і якщо виконуються силові вправи, то при цьому одразу можуть розвиватися і швидкісні якості, і витривалість.

Це пов'язано, перш за все, з тим, що в основі початкового етапу тренування, як правило, лежить загальна фізична підготовка, яка будується на комплексному підході до організації тренувального процесу.

Однак, слід розуміти, що в міру підвищення рівня тренуваності спортсмена в бойовому хортингу, з підвищенням спортивної кваліфікації студента ефект одночасного розвитку рухових якостей змінюється, тобто значний розвиток сили м'язів може знижувати або гальмувати розвиток їх швидкісних якостей і здібності витривалості.

У результаті даного науково-експериментального дослідження на базі Університету державної фіскальної служби України були отримані наступні дані.

При анкетуванні було виявлено, що від загальної кількості респондентів, регулярно займаються бойовим хортингом 50 % студентів 1–2-х курсів, а також 72 % студентів старших курсів. Ранковою гімнастикою регулярно займається 16 % респондентів з 1–2 курсу і 32 % старшокурсників. Щоденні 2-годинні прогулянки здійснюють 78 % студентів 1–2 курсів, і 92 % студентів останніх курсів.

Водночас, 44 % студентів першого курсу дають суб'єктивну оцінку своєї фізичної підготовки як хорошу, 52 % – як задовільну і незадовільну оцінку дають 4 % опитаних студентів. При анкетуванні студентів 4–5 курсу було виявлено, що 64 % студентів дають хорошу оцінку своєї фізичної підготовки, 36 % оцінюють її як задовільну. Незадовільну оцінку своєї фізичної підготовки ніхто з числа респондентів собі не дав (0 %).

Рівними виявилися показники хорошої і задовільної оцінки свого здоров'я. У студентів 1 курсу вони складають по 48 %, а рівень незадовільної оцінки становить лише 4 %. Більш високі показники оцінки стану свого здоров'я за результатами анкетування виявилися у студентів 4–5 курсу. Але 76 % респондентів дають хорошу оцінку стану свого здоров'я. Натомість, 24 % студентів оцінюють стан свого здоров'я на задовільному рівні. Також, як і з оцінкою своєї фізичної підготовки, у студентів 4–5 курсу Університету державної фіскальної служби України склалася аналогічна ситуація з оцінкою свого здоров'я – рівень незадовільного показника дорівнює 0 %.

У даному дослідженні представлені показники порівняльного аналізу стану здоров'я і фізичної підготовки студентів Університету державної фіскальної служби України молодших і старших курсів. Із переліку представлених показників наочно видно, що старшокурсники мають більш високі показники. Це дає нам підстави судити про те, що студенти старших курсів Університету державної фіскальної служби України ведуть більш активний спосіб життя і серйозніше ставляться до виховання фізичної культури та основ здоров'я, а також формування здорового способу життя.

Водночас, слід зазначити, що всі опитані студенти позитивно ставляться до занять бойовим хортингом і вивчення прийомів самозахисту. Так, 38 % першокурсників і 48 % старшокурсників відзначили, що тренування, які проводяться в Університету державної фіскальної служби України, сприяли підвищенню у них працездатності протягом кожного місяця і всього року.

52 % першокурсників і 84 % старшокурсників вважають, що кількість проведених в Університеті державної фіскальної служби України занять з бойового хортингу вистачає для підтримки здоров'я і гарної фізичної форми.

Аналіз показників тесту Амосова серед визначеної експериментом кількості студентів 1 курсу Університету державної фіскальної служби України показав, що 27 % студентів отримали задовільний результат, а 73 % – незадовільний результат. З 73 % незадовільних результатів тесту, у 52 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв; 28 % студентів

відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важку ступінь задишки і погіршення самопочуття вже на підйомі на 3 поверх.

Перегляд показників тесту академіка Амосова серед студентів 4–5 курсу показав, що 39 % студентів отримали задовільний результат, 61 % – незадовільний результат. З 61 % незадовільних результатів тесту у 60 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв, 32 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важку ступінь задишки вже на підйомі на 3 поверх.

Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 1 курсу Університету державної фіскальної служби України показав, що 13 % досліджуваних респондентів отримали задовільний результат, а у 87 % студентів – визначено незадовільний результат. У 62 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 37 % студентів спостерігалось погіршення загального самопочуття. І загалом, 1 % студентів отримали незадовільний результат внаслідок проходження малої довжини дистанції.

Результати цих аналізів показують, що студенти 1 курсу мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 4–5 курсу показав, що 37 % досліджуваних отримали задовільний результат, а 63 % – незадовільний результат. У 60 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 28 % студентів спостерігалось погіршення загального самопочуття. Водночас, 12 % студентів отримали незадовільний результат внаслідок проходження малої довжини дистанції.

Провівши порівняльний аналіз об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми виявили невідповідність їх позитивних показників: 48 % студентів 1 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли всього лише 13 % студентів; 64 % студентів 4–5 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли 37 % студентів.

Підрахувавши показники порівняльного аналізу об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми вивели середній коефіцієнт похибки суб'єктивного методу до об'єктивного. Він становить 1/2, отже, близько 50 % студентів оцінили свою фізичну підготовленість не на належному рівні. Виходячи з цього показового співвідношення, можна зробити висновок про неповноцінність суб'єктивного методу щодо проведення дослідженні в області фізичної підготовленості студентів, адже слід аналізувати не окремі показники, а рівень всього процесу виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом.

**Висновок.** Після проведених досліджень можна зробити наступні висновки.

Студенти молодших і старших курсів Університету державної фіскальної служби України позитивно ставляться до занять бойовим хортингом, але регулярно займаються ним тільки 50 % молодших і 72 % старших курсів.

Студенти старших курсів ведуть більш активний спосіб життя.

За даними анкетування, малорухливий спосіб життя студентів молодших курсів можна пов'язати з широким захопленням інформаційними технологіями, а також зниженням зацікавленості у фізичних навантаженнях.

У 62 % студентів молодших і старших курсів за об'єктивним критерієм тесту Купера стан фізичної підготовки є недостатнім, що не відповідає даним анкетування (48 % опитаних оцінили свій фізичний стан як добрий).

З вищесказаного, можна зробити висновок про невідповідність об'єктивних і суб'єктивних методів дослідження, адже оцінювання має проводитися не за окремими показниками, а слід системно дослідити весь процес виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом, враховуючи морфофункціональні особливості.

Таким чином, навички бойового хортингу в процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів переслідують завдання, які полягають у тому, щоб сформувати і довести до певного ступеня досконалості необхідні рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання. Бойовий хортинг у фізичному вихованні студента є одним з ефективних засобів системи фізичної культури, який здатний реально формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню готовності студента до успішної життєдіяльності та професійного розвитку.

**Перспективи подальшого дослідження.** Аналіз результатів даного дослідження дає підстави у подальшому для формулювання пропозицій щодо поліпшення процесу виховання у студентів фізичної культури і основ здоров'я засобами бойового хортингу, а саме: активне залучення студентської молоді до участі у спортивно-масових та культурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу з метою виховання фізичної культури і основ здоров'я, а також формування у них навичок здорового способу життя; проведення тренінгів у студентському молодіжному середовищі щодо профілактики шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія, куріння); широка пропаганда бойового хортингу як засобу виховання фізичної культури та основ здоров'я, формування у студентів розуміння важливості здорового способу життя через різні за статусом засоби масової інформації (внутрішньоуніверситетські, місцеві, регіональні та загальноукраїнські).

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
5. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрмоєнко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
6. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
7. Боднарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.
8. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.

10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
11. Вехтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтєв, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
12. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломєєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
13. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.
14. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
15. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.
16. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.
17. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.
18. Гришук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 80–101.
19. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.
20. 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.
21. 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.
22. Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.
23. 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.
24. Єрмоєнко Е. А. Аналіз навчально-тренувального арсеналу бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 435 с.

25. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
26. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.
27. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
29. 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.
30. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.
31. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.
32. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
33. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.
34. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
35. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.
36. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/». – 2020. – Вип. 8 (128) 20. – С. 61–69.
37. 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.
38. 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.
39. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – 2019. – Вип. 10 (118). – 2019. – С. 49-56.
40. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
41. 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.
42. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-

- практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко, Е. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. - Вип. 10 (80) 16. - С. 38-44.
45. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – Вип. 11 (119). - 2019. – С. 71-79.
46. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфе., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
47. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К.: ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
48. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
49. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
50. Єрмоєнко Е. А. Методичні плани навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 75 с.
51. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3(123). – С. 47–56. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
52. Єрмоєнко Е. А. Організація дитячого гуртка з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 5–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.
53. Єрмоєнко Е. Основні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
54. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.
55. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.
56. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
57. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для спортсменів юнацького, кадетського та юніорського віку / Е. А. Єрмоєнко // Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – С. 52–127.

58. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.
59. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
60. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
61. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
62. Єрмоєнко Е. А. Удосконалення професійних компетентностей тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 274 с.
63. Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.
64. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
65. 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.
66. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
67. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. - Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для здоров'я учнівської молоді : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 611 с.
70. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.
71. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у житті школяра : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 500 с.
72. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
73. Зуб Р. В. Бойовий хортинг та його духовно-виховне призначення / Р. В. Зуб, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 873–893.
74. Івашковський В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. Івашковський, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
75. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
76. Карасевич С. А. Дитячо-юнацька програма оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 188 с.
77. Кібліцький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.

78. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Дерев'янка // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.

79. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидко-силово підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.

80. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.

81. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.

82. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.

83. 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.

84. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.

85. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.

86. Петрович Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрович, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

87. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

88. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.

89. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

90. 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.

91. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.

92. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

93. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Бутко, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

94. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність

правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.

95. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.

96. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

97. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.

98. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

99. Savchenko A. Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

**Krasnova S. P., Butok O. V., Yeromenko E. A.**

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

## **Combat horting in physical education of students as a means of health promotion**

***Abstract.** This scientific article describes combat horting in physical education of students as a means of health promotion, the impact of cultural development of young athletes of combat horting on their health, contains the results of a study on the classification of components, methods and exercises of combat horting formation of a healthy lifestyle, studying the effectiveness of means of forming a healthy lifestyle of schoolchildren and students in the process of combat horting, identification and scientific substantiation of the positive impact of combat horting, contributing to the formation of healthy lifestyles and improving the health of high school students and students. The material on the concept and approaches to the classification of physical exercises and health direction of combat horting, criteria for diagnosing the level of formation of a healthy lifestyle of school and student youth is presented. It is stated that physical health is a natural state of the body due to the normal functioning of all its organs and systems. Mental health depends on the state of the brain, it is characterized by the level and quality of thinking, the development of attention, memory, the degree of emotional stability, the development of volitional qualities. Moral health is determined by the moral principles that are the basis of human social life, that is, life in a particular human society. Combat horting, as a sport, requires from the student certain specific physiological and medical knowledge, encouraging to study the basics of their impact on the human body, the ability to use the means and methods of combat horting in relation to their individual capabilities and living conditions. All this contributes to mental development, intellectual improvement of personality. Physical education of students in the process of combat horting - a pedagogical process aimed at forming the physical culture of the individual as a result of pedagogical influences on the student by means of combat horting and self-education.*

**Key words:** physical education of students, combat horting, means of health promotion, healthy lifestyle, physical exercises, methods of recovery.

Наукове видання

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, англійською та російською 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.*

**04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь, Університет ДФС України**

**Частина 2**

Колектив авторів  
Друкується в авторській редакції

**Упорядник: Е. А. Єрмоменко**

---

Підписано до друку 12.01.2021 р.  
Формат 84x108/16  
Умов. друк. арк. 163,80

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0239  
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 МЛІЦІЇ  
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**