

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



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



14–15 листопада 2019 року
м. Ірпінь

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

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

Науковий керівник конференції

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

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

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

Голова науково-методичної ради оргкомітету:

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

Заступники голови оргкомітету:

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

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

Члени оргкомітету:

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗМІСТ

Єрмоєнко Е. А. Програма бойового хортингу для укріплення здоров'я людини	9
Кукушкін К. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Ціннісне ставлення учнів бойового хортингу до спортивної підготовки та здоров'я	22
Єрмоєнко Е. А. Роль занять бойовим хортингом у підвищенні професійної майстерності співробітників правоохоронних органів України	39
Карасевич С. А., Єрмоєнко Е. А., Вехтєв В. В. Вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей спортсмена бойового хортингу	51
Єрмоєнко Е. А. Мотивація учнів спортивних секцій бойового хортингу	70
Вехтєв В. В., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А. Оцінка особистісних якостей та перспективності спортсменів бойового хортингу	85
Самоха І. М., Єрмоєнко Е. А., Кіблицький Р. В. Родинно-виховний вплив сімейного середовища на спортивні успіхи школяра в бойовому хортингу	109
Бабурнич С. А., Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М. Роль батьків у вихованні та розвитку юного спортсмена бойового хортингу шкільного віку	125
Єрмоєнко Е. А. Професійна відповідність тренера з бойового хортингу	143
Єрмоєнко В. Е., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Педагогіка здоров'я системи бойового хортингу	162
Кіблицький Р. В., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А. Основні аспекти функціональної підготовленості організму спортсменів бойового хортингу до виконання фізичних навантажень	181
Єрмоєнко Е. А. Духовний розвиток учнів і виховна стратегія бойового хортингу	200
Самоха Д. М., Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М. Механізми функціональної діяльності систем організму спортсменів бойового хортингу в процесі тренування	220
Вознюк М. Г., Єрмоєнко Е. А., П'ятіков С. В. Біологічні і соціальні чинники адаптації спортсменів бойового хортингу до тренувальних навантажень	239
Гречаний О. М., Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М. Характеристика системних вольових якостей спортсменів бойового хортингу	256
П'ятіков С. В., Єрмоєнко Е. А., Вознюк М. Г. Методи організації тренування в бойовому хортингу у взаємопов'язаній діяльності тренера і учня	273
Кривенко В. П., Єрмоєнко Е. А., Кіблицький Р. В. Впровадження оздоровчої дихальної гімнастики для юних спортсменів бойового хортингу	293

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

КРИВЕНКО Володимир Петрович
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович
КІБЛИЦЬКИЙ Руслан Валерійович

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

Анотація. У даній науковій статті проаналізовано умови впровадження оздоровчої дихальної гімнастики для юних спортсменів бойового хортингу, характеризується оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу, медичні, фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки спортсменів у процесі занять бойовим хортингом, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що тренування активізують фізіологічні процеси і сприяють відновленню порушених функцій у людини. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики ряду функціональних розладів і захворювань, а лікувальну гімнастику бойового хортингу слід розглядати як метод відновної терапії. При виконанні фізичних вправ у м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленням потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які у процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. При русі в м'язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення обміну речовин. Показані напрями підвищення функціональної, тактичної, психологічної підготовки та поліпшення технічних навичок через вдосконалення фізичних якостей. Надано методичні рекомендації щодо поліпшення оздоровчого ефекту фізичних вправ бойового хортингу, фізичної підготовки учнів спортивних секцій у процесі занять бойовим хортингом, коригування програми фізичної та функціональної підготовки школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом.

Ключові слова: оздоровча дихальна гімнастика, загальна фізична підготовка, бойовий хортинг, фізіологічні аспекти, загальнофізичні вправи, юні спортсмени.

Актуальність наукового дослідження. Загальнофізичні вправи використовувалися в лікувальних і профілактичних цілях протягом багатьох тисячоліть [1–12; 19–31]. Найбільш ранні рукописи (2000–3000 років до н. е.), в яких викладалися питання, пов'язані з лікувальною дією рухів, знайдені в Китаї. Священні книги Веди, що з'явилися через тисячу років в Індії, містять докладний опис лікувальної дії дихальних вправ, спеціальних пасивних рухів, купання і розтирання тіла.

У Стародавній Греції лікувальну гімнастику вивчав і розробляв Гіппократ. У своїх книгах він приводив методіку застосування лікувальної гімнастики при хворобах серця, легенів, шлунково-кишкового тракту.

У Стародавньому Римі лікувальна гімнастика також займала велике місце в лікуванні хворих. Римські лікарі Цельс і Гален, використовуючи досвід греків, широко застосовували і лікувальну гімнастику, і трудотерапію.

Виклад основного матеріалу. Досвід лікувального та профілактичного застосування руху був поглиблений і розширений видатним таджицьким вченим Авиценною. Найважливішим елементом лікування він вважав правильно організований режим рухів з використанням фізичних вправ.

Велику увагу використанню фізичних вправ з профілактичною та лікувальною метою приділяли і українські лікарі у XVIII столітті. В XIX столітті великі відкриття у галузі природознавства справили величезний вплив на подальший розвиток науки, в тому числі і на еволюцію лікувальної гімнастики. Важливе значення надавали лікувальному використанню фізичних вправ творці українських терапевтичних шкіл [13].

Оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу. Фахівці Національної федерації бойового хортингу України вважають, що рухова активність у вигляді трудових операцій на виробництві, побутових та спеціальних фізкультурно-спортивних рухових дій і навичок робить благотворний вплив на організм.

Але зміцненню здоров'я сприяють тільки глобальні рухові дії, виконання яких пов'язане з інтенсивною діяльністю серцево-судинної і дихальної систем і значними енерговитратами. Особливо корисні рухи, використовувані у фізичній культурі: ходьба і біг, плавання, пересування на лижах, їзда на велосипеді, веслування, вправи на гімнастичних снарядах, рухливі та спортивні ігри тощо.

Існують конкретні чинники, що обумовлюють зміцнення здоров'я.

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

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

Структурні і функціональні зміни в скелетних м'язах і внутрішніх органах: поліпшення еластичності судин, збільшення маси і розмірів серця, зменшення жирової маси, збільшення маси м'язової тканини тощо.

Такі зміни, в сукупності з розширенням резервних можливостей організму, так само, як і загартовування, підвищують його стійкість до різних захворювань. Крім того, тренований організм легше переносить критичні ситуації (серйозне захворювання, важку операцію, психологічний стрес тощо).

Оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу, як уже було сказано вище, був відомий ще в далекій давнині, однак міцну наукову основу проблема «рух – здоров'я» отримало порівняно недавно.

Виснажлива фізична праця і важке м'язове стомлення у ті часи, коли механізація виробництва тільки починалася, сприймалася не як засоби оздоровлення, а як чинники розладу здоров'я, виснаження і зносу організму. Таку точку зору розвивали навіть деякі вчені.

Скелетні м'язи (їх маса складає 40 % від загальної маси тіла) внаслідок активного функціонування стають більш працездатними [14–18]. Фізичні навантаження сприяють поліпшенню стану деяких внутрішніх органів і систем, наприклад дихання і кровообігу. Ці системи під час м'язової роботи функціонують з підвищеним навантаженням, беруть участь у забезпеченні мускулатури киснем і необхідними енергетичними запасами. Виявилося також, що м'язи мають тісні функціональні зв'язки практично з усіма органами тіла. Таким чином, активне функціонування скелетних м'язів робить благотворний вплив на організм.

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

При моделюванні умов гіпокінезії, що означає стан організму, пов'язаний з недостатньою руховою активністю (наприклад перебування випробуваного у приміщенні, подібному до кабіни космічного корабля), виявився його негативний вплив на деякі органи і системи:

зменшення обсягу серця, зниження максимального споживання кисню, погіршення стану скелетних м'язів тощо.

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

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

Ні посилена праця, ні форсовані виснажливі походи самі по собі не в змозі викликати розлад здоров'я, якщо нервові апарати працюють добре. І навпаки, при нестачі рухів спостерігається, як правило, ослаблення фізіологічних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму.

Тренування активізують фізіологічні процеси і сприяють відновленню порушених функцій у людини. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики ряду функціональних розладів і захворювань, а лікувальну гімнастику бойового хортингу слід розглядати як метод відновної терапії.

При виконанні фізичних вправ у м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленням потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які у процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію.

При русі в м'язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення обміну речовин.

Якщо ж м'язи не діють – погіршується їх харчування, зменшується обсяг і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими, в'язкими [32–48]. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять до різних передпатологічних і патологічних змін в організмі людини.

Фізичні навантаження роблять різнобічний вплив на організм спортсмена, підвищують його стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Так, наприклад, у фізично тренуваних спортсменів високої кваліфікації у порівнянні з нетренованими спостерігається краща переносимість кисневого голодування.

Відзначено високу здатність працювати при підвищенні температури тіла вище 38°C під час фізичних напружень.

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

У відповідній реакції організму на фізичне навантаження перше місце займає вплив кори головного мозку на регуляцію функцій основних систем: відбувається зміна в кардіореспіраторній системі, газообміні, метаболізмі тощо. Вправи бойового хортингу посилюють функціональну перебудову всіх ланок опорно-рухового апарату, серцево-судинної та інших систем, покращують процеси тканинного обміну.

Під впливом фізичних навантажень збільшується працездатність серця, вміст гемоглобіну і кількість еритроцитів, підвищується фагоцитарна функція крові, вдосконалюється функція і будова самих внутрішніх органів, поліпшується хімічна обробка і просування їжі по кишечнику.

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

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

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

При хворобах знижується загальний тонус, у корі головного мозку поглиблюються гальмівні стани. Фізичні ж вправи бойового хортингу підвищують загальний тонус, стимулюють захисні сили організму. Ось чому лікувальна гімнастика бойового хортингу знаходить широке застосування у практиці роботи спортивних секцій, лікарень, поліклінік, санаторіїв, лікарсько-фізкультурних диспансерів тощо.

З великим успіхом використовуються фізичні вправи бойового хортингу при лікуванні хронічних захворювань і в домашніх умовах, особливо якщо людина з ряду причин не може відвідувати поліклініку або інший лікувальний заклад. Однак, не можна застосовувати фізичні вправи у період загострення захворювання, при високій температурі й інших захворюваннях.

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

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

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

Таким чином, під впливом фізичних вправ бойового хортингу удосконалюється будова і діяльність усіх органів і систем організму людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

Разом з тим численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що великі фізичні навантаження сприяють розвитку значних зрушень у морфологічних структурах і хімізмі тканин та органів, призводять до значних змін гомеостазу (відбувається підвищення вмісту у крові лактату, сечовини тощо), відбуваються порушення обміну речовин, гіпоксії тканин та інші.

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

Відповідна реакція організму на великі фізичні навантаження різна і пов'язана з підготовленістю спортсмена бойового хортингу на даному етапі – віковому, статевому тощо. Не слід забувати, що дуже інтенсивні спортивні тренування надають глибокий вплив на всі фізіологічні процеси, у результаті чого у спортсменів нерідко виникає стан перетренованості, який часто супроводжується пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися тощо [49–62]. Стан перетренованості в даному разі схожий зі станом фізичного і нервового виснаження, і такий спортсмен є потенційним пацієнтом лікаря.

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

Слід також зазначити, що перетренованість (перевтома) зачіпає не тільки фізичний стан спортсмена, але і проявляється у нервовому перенапруженні (невроз).

Все це сприяє виникненню травм, особливо опорно-рухового апарату. Відбувається також зниження загальної опірності організму до різних інфекцій і простудних захворювань.

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

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

Розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень досягається у результаті постійних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації спортсменів. Неповноцінний та неадекватний прояв пристосувальних реакцій сприяє розвитку захворювання і виникнення травм опорно-рухового апарату. Звичайно, у здорового спортсмена пристосувальні механізми більш досконалі, ніж у спортсменів, що мають хронічні захворювання. В останніх спостерігається ослаблення пристосувальних реакцій, а тому при надмірних фізичних навантаженнях настає зрив адаптаційних механізмів. Хронічні перевантаження, перенапруги при заняттях бойовим хортингом підвищують загрозу травмування та виникнення посттравматичних захворювань у спортсменів. Тому важливо якомога швидше виявити причини, які можуть викликати у них той чи інший патологічний стан.

Оздоровча дихальна гімнастика бойового хортингу

Засновник бойового хортингу створив спеціальну дихальну гімнастику, що отримала назву «Бойове та оздоровче дихання». Ця методика складається з двох частин: перша частина – активне енергійне дихання, яке символізує життєву енергію, і друга частина – вивчає способи затримки дихання, паузи. Тому система дихання у бойовому хортингу – це система управління диханням із затримкою, паузою.

Згідно з ученням бойового хортингу, організм отримує енергію з їжі, води і повітря. Усі життєві процеси в організмі визначаються цими компонентами. На питання про те, де найбільше міститься енергії, відповідають просто, майже з дитячим розумінням загальновідомого: «Якщо позбавити людину їжі, але вона зможе пити і дихати, вона зможе прожити 60 днів, а без води не більше тижня [63–78]. Без повітря, нехай навіть удосталь будуть їжа і питво, життя людини обчислюється хвилинами».

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

Принципи та основні засади дихальної гімнастики бойового хортингу

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

диханням тільки через ніс;

диханням животом (або за рахунок руху діафрагми);

затримками дихання різної частоти і тривалості;

диханням з опором вдиху і видиху.

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

Засновник бойового хортингу розробив метод, за допомогою якого кожна людина може визначити глибину свого подиху, а значить, ступінь свого здоров'я або нездоров'я.

Метод полягає у зупинці дихання після звичайного вдиху, помітивши час за секундною стрілкою на годиннику. Чим довше людина витримує без напруги цю паузу, тим «нормальніше» вона дихає. Найчастіше у здорових людей ця пауза коливається в межах 20–30 с, у хворих – вона значно менше.

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

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

Методичні особливості та завдання дихальної гімнастики бойового хортингу

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

Засобами дихальної гімнастики хортингу є дихальні вправи і музичний супровід при їх виконанні.

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

Дихальній гімнастиці бойового хортингу при впровадженні у систему загальноосвітнього навчального закладу притаманний метод строго регламентованих вправ та організації діяльності учнів на уроці за задалегідь розробленою вчителем програмою навчання [79–93]. Також учителем створюються оптимальні умови для успішного оволодіння новими вправами шляхом планування їх відповідно до таких принципів: принципи дидактики; передбачається емоційний фон занять; активізується воля, розумова і рухова діяльність; формується позитивне ставлення спортсменів до оволодіння досліджуваними вправами і до заняття в цілому. Цей метод реалізується в наступних методичних особливостях оздоровчої дихальної гімнастики бойового хортингу:

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

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

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

можна визначати пульсову вартість кожної включеної в урок дихальної вправи, знаючи її, складати криву фізіологічного навантаження, управляти її величиною в ході уроку;

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

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

методичні особливості дихальної гімнастики бойового хортингу органічно взаємопов'язані і застосовуються у відповідності з основними завданнями, що розв'язуються на уроках з предметів «Фізична культура» та «Захист України» в школі.

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

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

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

освітні завдання: збагачення юних спортсменів знаннями в області дихальної гімнастики і способів її застосування з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності тощо;

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

виховні завдання: підготовка юного спортсмена до ведення здорового способу життя, трудової діяльності, службі у лавах Збройних Сил України.

Ці завдання вирішуються у тісному взаємозв'язку, носять ознаки самодисципліни.

Вплив занять дихальною гімнастикою на організм школярів

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

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

Підраховано, що всякій людині для зміцнення здоров'я необхідно приділяти приблизно годину в день заняттям фізичними вправами. Можна бути впевненим у тому, що жоден із медичних засобів не здатний зрівнятися за добродійною силою впливу на організм з цілеспрямованим диханням у процесі руху, за що, до речі, і не треба платити.

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

Проблема здоров'я, розвитку та виховання дітей залишається найважливішою проблемою спільноти бойового хортингу в Україні [94–99]. Принцип шляху до здоров'я через навчання і тренування стає провідним напрямом у сучасній педагогіці бойового хортингу, тобто – неодмінною умовою досягнення тренувальної та виховної мети.

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

З цього випливає, що важлива роль у профілактиці різних захворювань юних спортсменів, підвищення якості знань належить навичкам здорового способу життя і постійному руховому тренуванню.

Заняття спеціальною дихальною гімнастикою бойового хортингу позитивно впливають на фізичне здоров'я учнів шкільного віку.

Роль дихання для організму спортсмена бойового хортингу

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

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

Цілителі й енергетичні практики кажуть, що при вдиху у людину входить енергія, яка потім надходить в її енергоцентри, щоб із них розтектися по тілу. По суті, це одне і те ж твердження, тільки сказане іншими словами з різних позицій. Суть цього твердження в тому, що дихання – це основа життєдіяльності людини. Сучасні дослідники підтвердили, що у правильному диханні криється величезний потенціал розвитку і оздоровлення людини. Більш того, багато захворювань і проблем людей кореняться саме у неправильному диханні. Відповідно, у провідних фахівців бойового хортингу виникає питання: раз дихання – це основний процес в енергообміні із зовнішнім середовищем, то чи можна змінювати стан людини, змінюючи стиль дихання? Зрозуміло, можна.

Є маса дихальних технік – стилів дихання, що дозволяють радикально змінити ситуацію у фізичному та енергетичному тілі людини. Більшість із них мають дуже давнє походження, але є й сучасні методики, що добре зарекомендували себе серед спеціалістів бойового хортингу і медиків. Це, насамперед, дихання за методикою бойового хортингу – спеціальна дихальна гімнастика. При бажанні, будь-яка людина може легко навчитися дихати правильно, тому що для цього не потрібно якихось особливих талантів або великих зусиль. Правильний підхід до дихання пробуджує енергію людини і правильно налаштовує весь організм.

Емоційний спокій і стресостійкість стають нормою життя такої людини, зняття розумового напруження і фізичної втоми більше не становлять їй проблем.

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

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

Дихальна гімнастика для юного спортсмена бойового хортингу

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

Діапазон захворювань, яких можна позбутися завдяки дихальній гімнастиці бойового хортингу протягом порівняно короткого періоду часу, обширний.

Існують свідчення того, як люди виліковувалися від таких серйозних патологій, як ожиріння, заїкання, астма, хронічний бронхіт, тонзиліт, гайморит.

Крім того, за допомогою дихальних вправ бойового хортингу можна подолати нікотинову залежність, позбавитися від захворювань серцево-судинної системи, нервових хвороб і статевих розладів. Навіть лежачих хворих можна поставити на ноги.

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

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

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

Суть методики – в активному, напруженому короткому вдиху, який тренує всі м'язи дихальної системи. Видих після активного «емоційного» вдиху відбувається як би сам собою. Ні в якому разі не можна тягнути вдих, намагаючись набрати повітря побільше. Це найсерйозніша помилка. Потрібно звучно втягувати повітря.

При цій вправі стежити потрібно тільки за вдихами. Видихи ж повинні бути мимовільними, пасивними, непомітними, на них не слід звертати уваги. Чим активніше вдих, тим легше, вільніше видих.

Дихальні вправи для дітей у системі бойового хортингу

Споконвіку дихання ототожнювалося з самим життям. Тому у всіх переказах і легендах про створення світу і всього суцього на землі дихання оголошується як головний елемент життя. Дихальна гімнастика займала провідне місце в народній медицині українців. Найбільш широке поширення і розвиток отримала вона в Придніпров'ї та Приазов'ї, на територіях яких тепер знаходяться оздоровчі та лікувальні установи курортного типу.

Дихальні вправи за системою бойового хортингу зазвичай починаються з можливо більш повного видиху при максимально розгорнутій грудній клітці. На думку фахівців бойового хортингу, це сприяє більш повному звільненню легень від застою в них, особливо в нижніх частках, повітря. Потім за рахунок висунення живота створюються сприятливі умови для заповнення нижніх часток легень свіжим повітрям. Потім, не відпускаючи живота, проводиться вдих за рахунок розширення грудей вшир і вгору.

Але для того, щоб повітря проникло в усі відділи легень, рекомендується затримати дихання наприкінці вдиху, втягуючи при цьому живіт. Видих робиться плавно і повільно, спочатку за рахунок живота, потім грудей. Тривалість дихання встановлюється так, щоб виникло відчуття легкої нестачі повітря і з'явилося бажання зробити вдих.

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

Велика увага в бойовому хортингу завжди приділяється постановці правильного дихання при заняттях фізичними вправами і проведенні спортивних двобоїв. Вся система фізичних вправ, запропонована основоположниками науки бойового хортингу, побудована на положенні про можливість цілеспрямованого впливу спеціально розробленими комплексами фізичних вправ на розвиток як окремих органів людського тіла, так і всього організму.

Завдання фізичного виховання фахівці бойового хортингу бачать у тому, щоб навчити молоду людину володіти своїм тілом і своїми потребами, вміти свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, долаючи їх з можливо більшою спритністю і наполегливістю.

Повноцінне дихання сприяє більш ефективному переміщенню крові і лімфи у внутрішньочерепному просторі.

При вдиху кров відтікає від черепа, тиск в шлуночках мозку трохи спадає, і в розкритий підпаутинний простір спрямовується ліквор (спинномозкова рідина), при видиху кровонаповнення мозку зростає, внаслідок цього об'єм мозку збільшується і ліквор виганяється з підпаутинного простору.

Іншими словами, технологія оздоровчого дихання за методикою бойового хортингу сприяє поліпшенню крові та лікводинаміки головного мозку, впливаючи на загальне самопочуття і розумову працездатність юного спортсмена.

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

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

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

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

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

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

Водночас, уповільнення і затримка дихання в кожному циклі вправи супроводжується зниженням вмісту кисню і підвищенням вуглекислоти в крові, що включає рефлекторні механізми, які розширюють судини і посилюють мозковий кровообіг. Неодноразові повторення цього процесу при систематичному виконанні вправ протягом тривалого часу супроводжуються підвищенням активності зазначених захисних механізмів.

На подібному міркуванні побудована дихальна гімнастика бойового хортингу неглибокого дихання, при заняттях якою відбувається не перенасичення крові киснем, а навпаки – деяке надмірне накопичення в ній вуглекислого газу.

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

На відміну від усіх інших різновидів дихальної гімнастики, які приділяють основну увагу затримці дихання і видиху, у дихальній гімнастиці бойового хортингу головне – вдих. Вдих треба уміти робити і жорстко, і повільно, і переривчасто, а при проведенні сутички треба уміти підбирати моменти для вдихів. У традиційних вправах дихання з рухом поєднується інакше, що також використовується спеціалістами бойового хортингу. При нахилі видих, а при випрямленні – вдих. При зведенні рук видих, розведенні вдих.

Рух як би допомагає диханню. Формулюючи основні положення своєї гімнастики, фахівці бойового хортингу виходять з того, що чим більше взято повітря при вдиху, тим більше може бути видихнуто. Вдих – первинний, видих – вторинний.

Юний спортсмен має усвідомити ще з перших тренувань, що спарингова і тренувальна витривалість повністю залежить від правильного дихання, а саме – своєчасного і регульованого процесу підбирання моментів для вдиху.

При цьому, підкоряючись рухам потужної скелетної мускулатури, органи дихання юнака змушені опиратися повітряному потоку, що, на думку засновника бойового хортингу, сприяє їхньому розвитку. Оскільки дихальна гімнастика бойового хортингу принципово відрізняється від традиційної, її нерідко називають «зворотною». Але у повсякденному житті практично здоровій людині слід тренувати природне гармонійне дихання, а якщо підхід бойового хортингу пасує, то використовувати ці елементи дихання постійно.

Дихальні вправи системи бойового хортингу

Ефективний шлях зміцнення від хвороб починається з регуляції дихання. Загальновідомо, що не дихати людина не може, але як дихати правильно, над цим питанням люди замислювалися здавна. Перші відомості та поради з питання про правильність дихання датуються ще шостим століттям до нашої ери.

За поданням древніх філософів і лікарів, дихання дозволяє людині підтримувати на належному рівні життєву енергію, що є основою всього живого. Ця енергія зберігає хитку рівновагу між двома полярними космічними силами, умовно: світлою і темною (як і сторони життя людини). Постійне протиборство і взаємодія двох енергетичних начал і створює неповторну гармонію життя.

Правильне дихання, яке є основою всієї оздоровчої системи бойового хортингу, дозволяє підготувати організм юного спортсмена до майбутньої роботи або відпочити після важкої роботи, дозволяє відновити розмірність мислення, зняти неприємну напругу після шкільних занять, хвилювання або роздратування, подолати стан розбитості й апатії тощо.

Ще у трактатах стародавньої Київської Русі вказувалося, що дихання допомагає створити передумови для сталого настрою.

Наприклад «дихання повинно бути безперервним, ненапруженим, спокійним і тонким, як ніби його немає, потрібно бути радісним, тоді дихання стане тихіше і тонше, а настрої рівним і спокійним». Ця думка знаходить розвиток в хортівому козацькому вислові: «Настрій робить розум сильним, а мозок розумним».

Проміжні дихальні вправи бойового хортингу

1. Нижнє дихання

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

2. Середнє дихання

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

3. Верхнє дихання

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

4. Об'єднане дихання

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

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

Повна дихальна вправа бойового хортингу

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

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

Дихання із затримкою

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

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

сьогодні тренування (2 слова);

я сьогодні гарно потренуюся (4 слова);

мені треба гарно заспокоїться перед тренуванням (6 слів);

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

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

я рівно дихаю (3 слова);

мені треба дихати спокійно, рівно (5 слів);

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

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

Можна придумати свої варіанти слів або просто повільно мислити, промовляючи подумки цифри. Вправу можна виконувати також у перерві між уроками чи після уроків, у перерві між роботою або після закінчення роботи.

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

Комплексні дихальні вправи бойового хортингу

1. Зустрічне дихання.

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

2. Очисне дихання.

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

Вправи добре й ефективно застосовувати після тривалого сидіння в нерухомій або незручній позі, після знаходження у погано провітреному приміщенні.

Для людей, які страждають на гіпертонічну хворобу, ці вправи слід виконувати по-іншому: при видиху зуби розтискаються, губи утворюють округлий отвір, через який повністю здійснюється видих.

Наслідувальна система дихання бойового хортингу

Вправи цього розділу дихальної гімнастики бойового хортингу імітують поведінку тварин, що приношуються до повітря, відчувши близьке знаходження жертви або запідозривши наближення хижака. Дихання виконується з різним емоційним забарвленням: радість, гнів, настороженість. Вдих завжди проводиться через ніс – він різкий, короткий, активний. Видих – пасивний, без акцентації на ньому. Ритм дихання від 60 до 180 разів на хвилину.

Під час виконання вправи виконується 10–12 активних вдихів із певним емоційним забарвленням, а далі слідує 1–2 повних дихальних вправи. Після чого знову виконується активне наслідувальне дихання і знову 1–2 повних дихальних вправи. Причому після перерви можлива зміна емоційного фону. Дані вправи допоможуть краще підготуватися юному спортсмену до навчання з певним психоемоційним забарвленням або швидко відновити настрій після важкого навчального навантаження. Не треба поспішати у процесі вивчення дихальних вправ, оскільки від правильності і всебічності вивчення дихання залежить правильність виконання статичних та динамічних комплексів усієї дихальної системи.

Висновок. У даний час вивчення оздоровчого ефекту фізичних вправ бойового хортингу, планування вдосконалення майстерності спортсменів бойового хортингу здійснюється з урахуванням повноцінної реалізації можливостей і особливостей організму кожного з спортсмена в конкретних умовах підготовки.

Навантаження, що задаються спортсменам, повинні відповідати спадковій схильності організму до конкретної тренувальної діяльності, до рівня тренуваності в бойовому хортингу, поточному стану, умовам підготовки з встановленням напрямів, принципів, критеріїв і факторів її індивідуалізації.

Встановлення відповідності індивідуальних можливостей організму спортсменів заданим навантаженням і умовам їх виконання, є одним з перспективних напрямів оптимізації процесу спортивної підготовки учнів спортивних секцій.

Індивідуалізація – провідний принцип спортивної підготовки у системі бойового хортингу, в основі якого лежить облік і реалізація особливостей і можливостей конкретних спортсменів при виконанні тренувальних навантажень у різних структурах багаторічної підготовки.

Це дозволяє виявити схильність і перспективність спортсменів до конкретного виду діяльності, розробити моделі різного рівня, вирішити питання відбору та професійної орієнтації, структури і змісту етапів багаторічної підготовки, макроциклів і періодів річної підготовки, мезоциклів, мікроциклів, тренувальних занять і їх частин.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота в напрямі вивчення оздоровчого ефекту фізичних вправ бойового хортингу, особливостей бойового хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів бойового хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
2. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.

3. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
4. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
5. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
6. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
7. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
8. Ермоєнко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ермоєнко // Сибирский педагогический журнал: научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
9. Ермоєнко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ермоєнко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
10. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
11. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.
12. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.
13. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
14. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.
15. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
16. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
17. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
18. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
19. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
20. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.
21. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.
22. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.

23. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
24. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнко про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
25. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
26. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
27. Єрмоєнко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
28. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
29. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
30. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.
31. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника].* – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.
32. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць.* К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
33. Єрмоєнко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.
34. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.
35. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
36. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 123–134.
37. Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрмоєнко, В. Чмелюк, В. Грищук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.
38. Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
39. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.

40. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
41. Єрмоєнко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.
42. Єрмоєнко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
43. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.
44. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення)* : зб. наук. праць ДНДІФКіС. К. 2013. № 28 (3) – С. 69–74.
45. Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
46. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
47. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
48. Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
49. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
50. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
51. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
53. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
54. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
55. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
56. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
57. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
58. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
59. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
60. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

61. 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.
62. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
63. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
64. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
65. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.
66. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
67. Федорченко Т. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.
68. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.
69. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovo-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi rehabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku* [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 190–199). Kyiv: Palyvoda A. V.
70. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy* [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11* (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.
71. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditey ta molodi* [Combat horting is a system of national-patriotic education of children and youth]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 61–70). Kyiv: Palyvoda A. V.
72. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fizyologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.
73. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosti sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.
74. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.
75. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 102–111). Kyiv: Palyvoda A. V.
76. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

77. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
78. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.
79. Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.
80. Savchenko A. Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.
81. Tymchyk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1*. Kyiv: Pedahohichna presa.
82. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshuk, V. L. (2018). *Boyovyi khortynh u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 52–60). Kyiv: Palyvoda A. V.
83. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortynh yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 31–39). Kyiv: Palyvoda A. V.
84. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.
85. Yeromenko, E. A. (2016). *Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training*: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.
86. Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.
87. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
88. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].
89. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortynhu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.
90. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziolohichni tsinnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortynhu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv* [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the process of educating students' physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 123–134). Kyiv: Palyvoda A. V.
91. Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovyi khortynh»* [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 172–183). Kyiv: Palyvoda A. V.
92. Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortynhu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.
93. Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortynhu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

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

97. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue 10 (80) 16. – P. 38–44.

98. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for students and cadets who are engaged in combat horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue 11 (119) 1. – P. 71–79.

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

Kryvenko V. P., Yeromenko E. A., Kiblitkyi R. V.

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

Introduction of health-improving breathing gymnastics for young athletes of combat horting

***Abstract.** This scientific article analyzes the conditions of introduction of recreational breathing gymnastics for young athletes of combat horting, characterizes the health effects of physical exercises of combat horting, medical, physiological and biochemical aspects of physical training of athletes in combat horting, methods and forms of national training. sports horting and approaches to defining the essence, content and objectives of sports. The directions of education and improvement of physical qualities of athletes of combat horting of different age groups and level of preparation in the course of training work are considered. It is emphasized that training activates physiological processes and helps to restore impaired functions in humans. Therefore, exercise is a means of non-specific prevention of a number of functional disorders and diseases, and therapeutic gymnastics of combat horting should be considered as a method of rehabilitation therapy. When you exercise, the muscles generate heat, to which the body responds with increased sweating. During exercise, blood flow increases: the blood brings oxygen and nutrients to the muscles, which in the process of life break down, releasing energy. When moving in the muscles additionally open reserve capillaries, the amount of circulating blood increases significantly, which causes an improvement in metabolism. The directions of increase of functional, tactical, psychological preparation and improvement of technical skills through improvement of physical qualities are shown. Methodical recommendations on improving the health-improving effect of physical exercises of combat horting, physical training of students of sports sections in the process of combat horting, adjustment of the program of physical and functional training of schoolchildren and students in the process of combat horting are given.*

***Key words:** improving respiratory gymnastics, general physical training, combat horting, physiological aspects, general physical exercises, young athletes.*

Наукове видання

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською та англійською мовами)

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

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

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

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: Е. А. Єрмоменко

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

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0231
Наклад 50 пр.

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

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

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