

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

## МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

### Частина 2



## COMBAT HORTING AND ACTIVITIES OF UKRAINIAN LAW ENFORCEMENT AUTHORITIES

ІРШІНЬ – 2020

**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**



**14-15 липня 2020 року  
м. Ірпінь**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією  
Національної федерації бойового хортингу України  
(протокол від 24.07.2020 № 7).*

### **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 педагогічних 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 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрмоєнко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. Ч. 2. – 872 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.*

<b>Остапенко О. І., Єрмоєнко Е. А., Тішин А. В.</b>	
Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби .....	638
<b>Оржеховська В. М., Єрмоєнко Е. А., Мухін О. А.</b>	
Бойовий хортинг: регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів .....	652
<b>Ганчева В. І., Єрмоєнко Е. А., Коломоєць Г. А.</b>	
Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять .....	667
<b>Єрмоєнко Е. А., Кузора І. В., Тішин А. В., Єрмоєнко В. Е., Вехтєв В. В.</b>	
Особливості військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти .....	682
<b>Федорченко Т. Є., Єрмоєнко Е. А., Єрмоєнко В. Е.</b>	
Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки .....	695
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Методика військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу ..	713
<b>Мухін О. А., Єрмоєнко Е. А., Тішин А. В.</b>	
Бойовий хортинг як засіб військово-фізичної підготовки та явище бойової культури українців .....	732
<b>Єрмоєнко Е. А., Кузора І. В., Тішин А. В., Єрмоєнко В. Е., Вехтєв В. В.</b>	
Функції військово-патріотичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу .....	750
<b>Кольченко А. П., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А.</b>	
Патріотично-орієнтована діяльність бойового хортингу як результат привласнення всіх видів соціального досвіду .....	765
<b>Коломоєць Г. А., Єрмоєнко Е. А., Деревянко В. В.</b>	
Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів .....	776
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Бойове коріння і воїнське призначення бойового хортингу .....	793
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Духовні основи бойового хортингу .....	812
<b>Вехтєв В. В., Єрмоєнко Е. А., Тішин А. В.</b>	
Бойовий хортинг у військовому мистецтві .....	827
<b>Кузора І. В., Єрмоєнко Е. А., Вехтєв В. В.</b>	
Військово-патріотична програма бойового хортингу .....	840
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Місія бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва .....	852
<b>НАШІ АВТОРИ</b> .....	868

98. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2019). *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.

99. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protyдии nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

---

---

## БОЙОВИЙ ХОРТИНГ: РЕГЛАМЕНТАЦІЯ І СПРЯМОВАНІСТЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

**Оржеховська В. М.**

*Національна академія педагогічних наук України, м. Київ*

**Єрмоєнко Е. А.,**

**Мухін О. А.**

*Університет ДФС України, м. Ірпінь*

**Актуальність наукового дослідження.** Рух – природна потреба людини, потужний фактор підтримки нормальної життєдіяльності. Саме рухи активізують компенсаторно-приспосувальні механізми, розширюють функціональні можливості організму, а також покращують самопочуття людини, створюють впевненість, є важливим фактором профілактики багатьох захворювань людини [1–12; 18–29].

Рухова активність – природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує її успішний фізичний і психічний розвиток. Під руховою активністю так само розуміється сума рухів, виконуваних людиною у процесі повсякденної життєдіяльності. Рухова активність людини проявляється у функціонуванні опорно-рухового апарату в процесі ходьби, бігу, стрибків, метань, плавання, ігрової діяльності тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Заняття бойовим хортингом організують рухову активність спортсмена і задовольняють його потребу в різних видах рухової активності, до якої схильний той чи інший учень спортивної секції. Фізичні вправи благотворно впливають на становлення і розвиток всіх функцій центральної нервової системи: силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Систематичні тренування роблять м'язи більш сильними, а організм в цілому – більш пристосованим до умов зовнішнього середовища.

З позицій фізіології рухи можна розділити на організовані, або регламентовані (фізичні вправи під час тренувань, на заняттях у спортивних секціях бойового хортингу), і нерегламентовані (ігри з однолітками, прогулянки, самообслуговування тощо).

**Регламентована рухова активність** є сумарним обсягом рухових дій, які спеціально обираються і направлено впливають на організм спортсменів бойового хортингу.

**Нерегламентована рухова активність** включає обсяг спонтанно виконуваних рухових дій, наприклад – у побуті.

Всі ці рухи довільні, цілеспрямовані. Вони задовольняють певну потребу спортсмена, представляючи етап поведінкового акту. Оцінюючи так, ми не повинні виключати і ті рухи, які спортсмен бойового хортингу робить мимоволі (періодична зміна пози, потягування тощо). Між усіма формами рухів є тісний взаємозв'язок і взаємообумовленість [13].

Розглянемо особливості розвитку рухових якостей та спрямованість рухової активності спортсменів бойового хортингу. Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі фази рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Успішне виконання прийомів бойового хортингу залежить і від точності рухів. При цьому треба враховувати, що вони можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою (виконання форм бойового хортингу) або нестандартно, залежно від реальної ситуації, що склалася (проведення сутички бойового хортингу з суперником).

Відомо також, що різні спортсмени потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо спортсмен здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки бойового хортингу, успішно перебудовувати свою діяльність, залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати прийоми, то можна говорити, що він є спритним.

**Спритність** – складна комплексна рухова якість спортсмена бойового хортингу, яка може бути визначена як його здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки бойового хортингу і перебудовувати свою діяльність у залежності від ситуації, що склалася. Головною складовою спритності є координаційні здібності спортсмена, удосконаленню яких слід приділяти основну увагу, розвиваючи спритність

**Координація** – це здатність спортсмена бойового хортингу раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю спортсменів управляти своїми рухами. Координаційні здібності спортсмена дуже різноманітні і специфічні [14–17]. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Види координаційних здібностей спортсменів бойового хортингу:

здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;

здатність зберігати стійку рівновагу;

здатність відчувати і засвоювати ритм;

здатність довільно розслабляти м'язи;

здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняттяв, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

**Здатність до збереження рівноваги** обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Звичайно, що конкретна ситуація рухової діяльності, яка пов'язана зі збереженням рівноваги, визначає провідними ті або інші системи. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності спортсмена підтримувати рівновагу.

**Рівновага** – це здатність спортсмена бойового хортингу зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах за наявності опори або без неї. Особливе значення рівновага має при виконанні кидків у стійці, гімнастичних та ігрових вправ, у багатьох ситуаціях сутички бойовому хортингу тощо. Кожному відхиленню тіла від оптимального положення має відповідати відновлювальне зусилля спортсмена шляхом балансування. При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування.

**Відчуття ритму** як здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій спортсмена бойового хортингу [30–46]. Особливого значення це відчуття набуває в рухових діях, для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів. У таких рухових діях навіть незначні відхилення від необхідного ритму рухів, що виражаються в зміні напрямку, швидкості, прискорення,

точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, можуть суттєво вплинути на результат рухової дії.

**Здатність до орієнтування у просторі** визначається вмінням спортсмена бойового хортингу оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

**Здатність до довільного розслаблення м'язів.** Під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільного скорочення, а робота інших м'язів – спрямована на збереження стійкої пози.

Надзвичайною здатністю відносно найтоншої оцінки і регуляції динамічних, часових і просторових параметрів рухів володіють спортсмени бойового хортингу високого класу. Так, спортсмени здатні подолати часові відрізки кожної сутички із заданим часом, не допускаючи помилки, оцінюючи момент кінця сутички більше ніж у 15–30 с.

Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання спортивних, побутових і виробничих рухів. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності спортсменів бойового хортингу.

**Координованість рухів.** Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах сутички з суперником, особливо в умовах дефіциту простору і часу. Проте, навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухах (ходьба, біг, плавання тощо) добра координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів (довжина кроку, траєкторія руху ланок тіла, темп, величина зусилля тощо) до поточних функціональних спроможностей спортсмена бойового хортингу.

Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних здібностей спортсменів і, в першу чергу, зі здатністю до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Високий рівень розвитку координованості рухів позитивно впливає на розвиток інших координаційних здібностей [47–58]. Динаміка розвитку координаційних здібностей має своєрідний для кожного різновиду характер. Найбільш повно вивчено вікову динаміку розвитку здатності зберігати рівновагу. Як статична, так і динамічна рівновага в людини прогресивно зростає у віці від 3 до 13 років.

**Статична рівновага** має нерівномірний характер розвитку. Здатність школярів 1–2 класів до збереження рівноваги суттєво не змінюється. Під час навчання у 4–5 класах вона значно зростає, а потім протягом трьох років безперервно погіршується і у 8 класі наближається до рівня прояву рівноваги учнів 2 класу. У старшому шкільному віці здатність школярів до збереження статичної рівноваги хвилеподібно зростає. Високі темпи її розвитку характерні для учнів 10–11 класу.

**Динамічна рівновага** різко зростає у 3 класі, суттєво погіршується у 4 класі, стабілізується в період навчання у 4–8 класах, дещо покращується у 9 класі і знову протягом 2 років значно погіршується.

У дорослому віці показники рівноваги стабілізуються та суттєво не змінюються до 40–50 років, а в подальшому починають знижуватися.

Слід зазначити, що в старшому шкільному і студентському віці дівчата мають більш високий, ніж хлопці, рівень прояву статичної рівноваги.

Разом з тим, показники динамічної рівноваги учнів закладів загальної середньої освіти і студентів закладів вищої освіти практично в усіх вікових групах вищі аналогічних показників учениць і студенток.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів активно зростає. При цьому суттєвої різниці між можливостями осіб жіночої і чоловічої статі не спостерігається. Після повного закінчення пубертатного періоду здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів зростає до 17–18 років (кінець учнівського і початок студентського віку), а в подальшому – стабілізується. Аналогічну вікову динаміку природного розвитку має і здатність до довільного розслаблення м'язів.

Таким чином, різні прояви координаційних здібностей мають своєрідну вікову динаміку біологічного розвитку. Проте, найбільш високі темпи їхнього природного розвитку припадають на препубертатний вік. У старшому учнівському та студентському віці координаційні здібності суттєво покращуються, а в подальшому – стабілізуються.

Факторами, що зумовлюють прояв спритності, є здатність спортсмена свідомо сприймати, контролювати рухові завдання, а також формувати план і спосіб виконання рухів.

**Рухова пам'ять.** Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має спортсмен, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності, і тим легше йому засвоювати нові прийоми бойового хортингу [59–71]. Ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація дозволяє спортсмену успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів.

Адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей бойового хортингу під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття з вивченням ударних комбінацій сприяють удосконаленню функції зорового апарату спортсмена.

**Засоби розвитку координаційних здібностей.** В основі методики розвитку координаційних здібностей має бути виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього прийоми бойового хортингу виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації.

Ефективними засобами також є біг пересічною місцевістю з подоланням природних перешкод, катання на лижах, бігові вправи з подоланням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі тощо), вправи з м'ячами, гімнастичні та акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та зі збільшеною кількістю гравців).

Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані з заплющеними очима; кидки м'яча у баскетбольний кошик із заплющеними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженим або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання або пропливання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями тощо.

Таким чином, основними засобами розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи. Вони мають бути, по можливості, різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах. У заняттях з фізично добре підготовленими спортсменами бойового хортингу позитивного ефекту надає поєднання фізичних вправ та аутогенного тренінгу, формули самонавіювання, що сприяють удосконаленню м'язової регуляції. Такі формули зорієнтовані як на розслаблення всіх м'язів, так і на вибіркове розслаблення окремих м'язових груп і м'язів.

**Основи методики розвитку спритності.** У цілісній руховій діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика їх розвитку.

Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди, фонду нових форм координації рухів.

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов [72–85]. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни:

виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;

виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;

зміна темпу, швидкості та амплітуди рухових дій;

варіювання просторових меж виконання вправи;

виконання додаткових рухів;

щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання вправ:

суміжні завдання (наприклад, виконання передньої підніжки зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною амплітудою та висотою стійки);

контрастні завдання (наприклад, прямі удари в ціль з різко відмінної дистанції, з середньої і дальньої);

тимчасове виключення зорового контролю (проведення кидка із заплющеними очима).

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ бойового хортингу, всіляких естафет, спортивних ігор тощо.

Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги. Рівновага – це здатність спортсмена зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Деякі показники рівноваги до 12–13 років досягають рівня показників дорослих. Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати такі умови, при яких є ризик її втрати.

Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини заняття.

### **Параметри навантаження**

Складність рухових дій 40–70 % від максимального рівня.

Інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків. Тривалість окремої вправи 10–12 с, або до появи втоми. Кількість вправ – 2–3. Кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 12 разів або 2–3 рази при триваліших завданнях. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1–2 хв. Під час активного відпочинку паузи між вправами заповнюються вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

### **Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів**

В основі методики вдосконалення здатності спортсменів бойового хортингу до оцінки і регуляції рухів має бути такий підбір тренувальних дій, які б забезпечували підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності просторових, часових і динамічних параметрів рухів [86–94]. Ефективним засобом, який застосовується для формування кінестезичних образів рухів, наявність яких обумовлює координаційні здатності спортсмена, є активізація функцій одних аналізаторів за рахунок штучного виключення інших. Зокрема, виключення зорового аналізатора (виконання кидків із заплющеними очима) активізує функцію пропріорецептивної чутливості та сприяє підвищенню ефективності управління динамічними, просторовими і часовими параметрами рухів.

Доцільним буде і виражений вплив на один з аналізаторів для цілеспрямованого формування оптимального ритму або темпу рухів. З цією метою, наприклад, в бігу або плаванні застосовуються звукові або світлові ритмо- і темполідери, що сприяє формуванню доцільного темпу і ритму циклічних рухів. Важливе значення у розвитку здібностей, що базуються на пропріорецептивній чутливості, слід відводити вправам, спрямованим на покращання точності м'язових сприйняття або відчуттів параметрів руху.

Так, для вдосконалення відчуття суперника під час кидка, удару, прийому або виведення з рівноваги застосовують суперників різного росту і ваги, широку варіативність сили кидків, ударів і прийомів партеру.

Важливим елементом у методиці покращання у спортсменів бойового хортингу здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є широке варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, їхня тривалість, інтенсивність) і відпочинку (тривалість, характер) у процесі виконання тренувальних завдань.

Слід також враховувати, що до системи управління рухами входить сенсорна інформація від суглобово-м'язового апарату, яка адекватно відображає кінематичні і динамічні характеристики рухів. Застосовування варіативних обтяжень під час виконання рухів активізує функціонування сенсорної системи, сприяє зниженню порогів суглобово-м'язової чутливості і покращанню здатності до диференціації та обробки аферентної сигналізації. Цим забезпечується вдосконалення сенсорного синтезу, підвищення точності дозування і своєчасності корекції робочих зусиль, формування доцільного кінестезичного образу рухової дії.

Отже, удосконалюючи цю здібність спортсменів, необхідно застосовувати:

вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану віддаль, пересування із заданою частотою кроків тощо);

вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;

вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритмолідерів;

вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняття різних суперників за допомогою використання партнерів різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою амплітудою прийомів бойового хортингу;

варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

**Здатність до збереження рівноваги.** Слід розрізняти два механізми збереження рівноваги.

Перший проявляється тоді, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням спортсмена бойового хортингу. У цьому випадку підтримування стійкої позиції при веденні сутички є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Відновлення відбувається шляхом рефлекторного напруження м'язів-синергістів та адекватного розслаблення м'язів-антагоністів, а усунення суттєвих порушень – швидким рефлекторним переміщенням у бік стабільної площини опори.

Другий механізм реалізується, якщо реакції позицій спортсменів бойового хортингу входять до складу рухів зі складною координацією і будь-яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлекторний характер, і є складовою частиною програми рухової дії.

Під час реалізації як першого, так і другого механізму основна роль належить переробці аферентної інформації, що надходить від аналізаторів. При цьому основне значення має суглобово-м'язова пропріорецепція. Додаткова інформація надходить від зорового і вестибулярного аналізаторів. У процесі вирішення завдань стійкого утримування складних рівноваг відбувається організація ступенів свободи до блоків, що управляються узгоджено. Тим самим реальна кількість параметрів, які необхідно коригувати і регулювати, стає у

багато разів меншою, ніж кількість ступенів свободи, обумовлених рухливістю суглобів спортсмена.

Кожне відхилення тіла спортсмена бойового хортингу від оптимального стійкого положення має супроводжуватися зусиллям з його відновлення. При цьому часто виникає «гіперкомпенсація», коли проекція загального центру маси тіла за інерцією «проскакує» оптимальне положення. В цьому випадку виникають зворотно-коливальні рухи, які називаються балансуванням [95–99]. Показники амплітуди і частоти коливань, часу фіксації положення тіла та їх співвідношення характеризують статодинамічну стійкість спортсмена. Наприклад, зі зростанням спортивної майстерності спортсменів зменшується амплітуда коливань тіла та системи тіл, а частота корекцій і час збереження складних рівноваг збільшується.

Знання розглянутих вище факторів щодо збереження рівноваги допомагає тренеру бойового хортингу скласти оптимальну програму розвитку здібності спортсмена зберігати рівновагу, яка б забезпечувала добрі передумови для реалізації цієї фізичної якості в різноманітних умовах спортивної діяльності. Слід враховувати, що механізми регуляції пози при дії однотипових факторів не змінюються.

Тому, існує позитивне перенесення здібностей до підтримання стійкості в подібних умовах. Але це стосується вправ, які подібні за основними біомеханічними характеристиками. Якщо ці умови різні, наприклад спеціальні акробатичні вправи бойового хортингу і сутичка спортсменів у стійці, то взаємозв'язок практично відсутній.

Отже, для вдосконалення рівноваги слід ставити спортсменів бойового хортингу в такі умови, при яких є ризик її втрати. Найдоступнішими у фізичному вихованні серед таких умов є зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього рекомендується виконувати такі завдання:

- рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;

- різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;

- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);

- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні стійкої позиції за сигналом;

- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;

- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;

- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу, зміна приладів, місця чи умов проведення тощо;

- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;

- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

**Відчуття ритму.** Підбираючи вправи і методи їх виконання основну увагу звертаємо на формування раціональної послідовності і взаємозв'язку різних елементів рухів в усій різноманітності їхніх динамічних і кінематичних параметрів. Увагу тих, хто займається бойовим хортингом, акцентуємо як на реальному переміщенні окремих ланок тіла, так і на послідовності і величині зусиль, на чергуванні напруження одних м'язових груп з адекватним розслабленням інших.

На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу слід віддавати застосуванню простих вправ, а складні розділяти на окремі елементи. При цьому увага тих, хто займається бойовим хортингом, спочатку концентрується на загальному відтворенні ритму вправи і комплексному сприйнятті, аналізі та корекції різних параметрів рухової діяльності (напряма і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення тощо). У подальшому акцент зміщується на вибіркоче вдосконалення окремих параметрів рухової дії,

наприклад, по можливості, точне відтворення оптимальної траєкторії руху тулуба при проведенні кидка або величини зусиль.

Ефективність розвитку відчуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів. Корисним тут може бути ідеомоторне тренування. Воно дає можливість спортсмену бойового хортингу шляхом мисленнєвого відтворення звукових, зорових, тактильних і пропріорецептивних сприйнятів краще засвоїти раціональний ритм рухів за показниками напряму, амплітуди і швидкості руху, величини докладених зусиль тощо. При цьому необхідно орієнтувати спортсменів на точне мисленнєве відтворення основних параметрів рухових дій, а також на концентрацію уваги на визначальних ланках конкретної рухової дії та на їхній раціональній послідовності і взаємозв'язку.

Удосконалюючи у спортсменів бойового хортингу відчуття ритму, необхідно:

звертати їхню увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, а також на чергування напруження і розслаблення м'язів;

на початкових етапах удосконалення відчуття ритму орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;

вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);

використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;

активізувати психічні процеси спортсменів бойового хортингу шляхом застосування ідеомоторного тренування. При цьому необхідно орієнтувати учнів на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;

удосконалювати вміння спортсменів орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації. Ефективними тренувальними засобами тут є: біг по рельєфній місцевості, з доданням різних перешкод; вправи з м'ячами; пробігання певної відстані або кидання м'ячів із заплющеними очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання (пропливання) визначених дистанцій за заданий час тощо.

**Здатність до орієнтування у просторі.** Для вдосконалення здатності спортсменів бойового хортингу до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. При цьому слід розвивати як здатність утримувати в полі зору велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переводити увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги).

Якщо завданням є зосередження на основних подразниках, слід пам'ятати, що існує два типи зосередження – напружене і розслаблене.

**Напружене зосередження уваги** пов'язане з концентрацією уваги при постійному психічному зусиллі. Воно може супроводжуватися порушенням дихання, напруженням м'язів. Такий тип уваги характерний для спортсменів бойового хортингу низької кваліфікації або тих, хто спеціально не працює над його зосередженням.

**Розслаблене зосередження уваги**, навпаки, пов'язане зі спокійною манерою поведінки, певним відчуженням від сторонніх подразників, природним і спокійним виразом обличчя, м'якою і стійкою увагою. Саме розслаблений тип зосередження уваги сприяє тому, що сигнали аналізаторів дуже легко досягають свідомості, швидше обробляються і реалізуються в ефективних рухових діях.

Слід підкреслити, що обсяг уваги, її рухливість і зосередженість можуть бути суттєво розширені як шляхом застосування спеціальних психологічних вправ, так і у процесі виконання різноманітних фізичних вправ.

**Здатність до довільного розслаблення м'язів.** Для розвитку здатності спортсменів бойового хортингу до довільного розслаблення м'язів застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості.

Підвищенню ефективності виконання вправ для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів сприяють такі методичні прийоми:

формування у спортсменів бойового хортингу установки на необхідність розслаблення м'язів і на швидкий перехід від напруження до розслаблення;

максимальна різноманітність методики виконання вправ: широкий діапазон інтенсивності, різка зміна інтенсивності, застосування вправ різної тривалості тощо;

виконання вправ у різних функціональних станах (стійкий стан, компенсоване стомлення, явне стомлення, підвищене емоційне збудження тощо) з установкою на розслаблення м'язів;

систематичний контроль за розслабленням м'язів обличчя, що сприяє зниженню загальної напруженості скелетних м'язів.

Удосконаленню психічної регуляції роботи м'язів сприяє навчання довільного напруження і розслаблення м'язів та м'язових груп в усьому діапазоні їхньої функціональної активності (від граничного напруження до повного розслаблення) в положенні стоячи, сидячи або лежачи. Наприклад, сидячи в кріслі, напружити, а потім розслабити чотириголові м'язи стегон. При цьому слід у кожній наступній спробі збільшувати діапазон функціональної активності відповідних м'язів (ступінь напруження і розслаблення, швидкість переходу від напруження до розслаблення – від помірної швидкості до великої).

Систематичний руховий контроль за величиною докладених зусиль і ступенем м'язової активності сприяє тому, що спортсмен бойового хортингу поступово запам'ятовує, які відчуття асоціюються в нього з різним ступенем функціональної активності м'язів, аж до їхнього повного розслаблення.

Для удосконалення здатності спортсменів бойового хортингу довільно розслабляти м'язи використовують вправи:

які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;

в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);

при виконанні яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);

що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;

у процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук при бігу);

циклічного характеру, які виконуються за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);

ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль. Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м'язи (кидок суперника певним прийомом).

Ефективність зазначених вправ значно підвищується, якщо при їх виконанні керуватись певними методичними прийомами:

формування у спортсменів бойового хортингу установки на необхідність розслабитись;

виконання вправ з різною інтенсивністю і тривалістю;

виконання вправ при різних функціональних станах спортсменів;

постійний контроль розслабленості;

забезпечення належного емоційного стану спортсменів;

використання самостійної роботи спортсменів бойового хортингу із власним зоровим контролем (дзеркало, відеозапис);

широке використання ідеомоторного тренування.

При цьому, відтворення рухів подумки має здійснюватися у строгій відповідності з характеристиками техніки рухових дій. Необхідно також концентрувати увагу на виконанні окремих параметрів дії (основні положення і траєкторії, темп рухів тощо).

## **Координованість рухів**

Для удосконалення координованості рухів спортсменів бойового хортингу слід: широко використовувати загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та основні вправи;

навчати спортсменів великій кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей;

поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;

удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли спортсмени бойового хортингу можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність у процесі тренування.

### **Запитання до контролю знань**

1. Загальна характеристика координаційних здібностей.
2. Система рухового контролю.
3. Фактори розвитку спритності.

**Висновок.** Таким чином, у статті обґрунтована регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів, формування навичок фізичного самовдосконалення у ході занять бойовим хортингом на основі створення спортивного та освітнього середовища, виправлення змісту навчальної програми, методики навчання та творчості тренера, використання яких сприяє поліпшенню рівня фізичної придатності спортсменів бойового хортингу, спортивної діяльності перспективних спортсменів. У результаті наукового дослідження нами визначено форми і методи регламентації і спрямованості рухової активності спортсменів, самостійних занять бойовим хортингом для фізичного самовдосконалення особистості, охарактеризовано зміст програм загальної і спеціальної фізичної підготовки, що відкриває шлях до подальших розробок у цьому напрямі.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над удосконаленням регламентації і спрямованості рухової активності спортсменів, вихованням фізичної культури та основ здоров'я, вдосконаленням знань і умінь щодо здоров'язбережувальних технологій бойового хортингу, формуванням цінностей здорового життя засобами бойового хортингу у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

## **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. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. Суліма, Е. Єрмоєнко, К. Кукушкін, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.

7. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрьоменко, О. Буток, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
8. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрьоменко, Г. Коломоєць, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
9. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації, фізичної реабілітації і художніх творів спортсменами підліткового та студентського віку / С. Бадьора, Е. Єрьоменко, М. Тимчик, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
10. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // 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. 368–377.
11. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // 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 освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.
12. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, 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. – С. 14–28.
13. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. Литвиненко, Е. Єрьоменко, О. Остапенко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
14. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрьоменко, В. Грищук, О. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
15. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // 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 освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.
16. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. Єрьоменко, В. Чмелюк, В. Біла, В. Грищук // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
17. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. А. Грищук, 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. – С. 72–95.
18. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // 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. 399–415.
19. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрьоменко, О. Остряньська, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.
20. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // 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. 43–58.
21. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрьоменко, С. Болтівець, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
22. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. Остапенко, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, М. Тимчик // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
23. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

24. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрьоменко, 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.
25. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрьоменко, 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.
26. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, 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.
27. Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України / Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров, 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. 101–126.
28. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, 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.
29. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, 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.
30. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // 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.
31. 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. Єрьоменко, 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.
32. 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. Єрьоменко // 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.
33. Гришук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Гришук, Е. А. Єрьоменко, 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.
34. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
35. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
36. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // 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.
37. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
38. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, 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.

39. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / 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. 28–40.

40. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.

41. 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.

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. Єрмоєнко Е. А. Виховна система бойового хортингу / 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. 156–171.

46. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.

47. 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.

48. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.

49. 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 освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.

50. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

51. 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.

52. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.

53. 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.

54. 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.

55. 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.

56. 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.

57. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.
58. 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.
59. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.
60. 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).
61. Єрмоєнко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.
62. Єрмоєнко Е. А. Основоволожні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
63. 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.
64. 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.
65. 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.
66. 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.
67. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 84 с.
68. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів 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. 187–205.
69. 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.
70. 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.
71. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
72. 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.
73. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – виховна система особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 627 с.
74. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
75. 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.

76. 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.
77. 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.
78. 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.
79. Національний професійно-прикладний вид спорту України – бойовий хортинг / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, 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. 38–52.
80. Оптимізація функціональної підготовки курсантів та співробітників правоохоронних органів за методиками бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, 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. 62–80.
81. Остряньська О. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. Остряньська, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.
82. 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.
83. 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.
84. Принципи застосування прикладних прийомів бойового хортингу співробітниками правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, 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. 254–263.
85. 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.
86. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрмоєнко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
87. 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.
88. 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.
89. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрмоєнко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
90. 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.
91. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, 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. 173–188.
92. 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.
93. 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.

94. 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.

95. 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.

96. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotichnoho 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.

97. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

98. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2019). *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.

99. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

---

---

## БОЙОВИЙ ХОРТИНГ: МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ

**Ганчева В. І.**

*Інститут модернізації змісту освіти МОН України, м. Київ*

**Єрмоєнко Е. А.**

*Університет ДФС України, м. Ірпінь*

**Коломоєць Г. А.**

*Інститут модернізації змісту освіти МОН України, м. Київ*

**Актуальність наукового дослідження.** Принципи та основні засади дихальної гімнастики бойового хортингу має знати кожний спортсмен. Засновник бойового хортингу створив спеціальну дихальну гімнастику, що отримала назву «Бойове та оздоровче дихання». Ця методика складається з двох частин: перша частина – активний енергійний подих символізує життєву енергію, і друга частина вивчає способи затримки дихання, паузи [1–12; 18–30]. Тому система дихання у бойовому хортингу – це система управління диханням із затримкою, паузою.

<b>Вехтєв Валерій Валерійович</b>	президент Кіровоградської обласної федерації бойового хортингу, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій
<b>Ганчева Владислава Ігорівна</b>	співробітник відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України
<b>Гарбовський Леонід Антонович</b>	доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, кандидат юридичних наук, доцент
<b>Гречаний Олександр Миколайович</b>	учитель-методист фізичної культури Київської інженерної гімназії, перший віце-президент Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України з хортингу
<b>Грищук Віктор Леонідович</b>	кандидат юридичних наук, начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій
<b>Дервянко Вікторія Василівна</b>	завідуючий сектором наукового та навчально-методичного забезпечення змісту суспільної, громадської та технологічної освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України, майстер спорту України з хортингу
<b>Деркач Оксана Вікторівна</b>	провідний фахівець кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України
<b>Єрмоєнко Вероніка Едуардівна</b>	майстер спорту України з хортингу, студентка Національного медичного університету імені О. О. Богомольця та військової кафедри Всеукраїнської військової медичної академії, студентка Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, член національної збірної команди України з хортингу, чемпіонка України з хортингу.
<b>Єрмоєнко Едуард Анатолійович</b>	кандидат педагогічних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу, учасник бойових дій
<b>Зверєв Антон Віталійович</b>	інспектор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, майстер спорту України, капітан податкової міліції

<b>Ільницький Іван Романович</b>	лікар вищої категорії, віце-президент Національної федерації бойового хортингу України, майстер бойового хортингу, інструктор
<b>Карасевич Сергій Анатолійович</b>	президент Київської обласної федерації бойового хортингу, учитель фізичної культури і захисту України загальноосвітньої школи № 169 м. Києва, майстер спорту України з хортингу
<b>Кіблицький Руслан Валерійович</b>	президент Київської міської федерації бойового хортингу, лікар швидкої медичної допомоги м. Києва, майстер спорту України з хортингу
<b>Коломоєць Галина Анатоліївна</b>	науковий співробітник відділу цифрової освіти та ІКТ ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України, майстер спорту України з хортингу, керівник Всеукраїнського проекту «Розвиток соціальної згуртованості суб'єктів освітнього процесу»
<b>Колос Микола Анатолійович</b>	завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент, Заслужений тренер України з хортингу, майстер спорту України з хортингу
<b>Кольченко Анастасія Павлівна</b>	старший інспектор з особливих доручень кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції
<b>Кузора Іван Васильович</b>	старший викладач Київського університету імені Бориса Грінченка, президент Федерації військово-патріотичного хортингу України, майстер спорту України з хортингу
<b>Кукушкін Костянтин Миколайович</b>	головний спеціаліст відділу з питань державної служби, професійного навчання та урядових нагород Департаменту кадрового забезпечення Секретаріату Кабінету Міністрів України, учасник бойових дій
<b>Литвиненко Андрій Миколайович</b>	доцент кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету радіоелектроніки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, перший віце-президент Харківської обласної федерації бойового хортингу
<b>Ляховець Олеся Олександрівна</b>	кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри дошкільної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
<b>Мухін Олександр Анатолійович</b>	інспектор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України, лейтенант податкової міліції, майстер спорту України з хортингу
<b>Оржеховська Валентина Михайлівна</b>	доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи, Університету Григорія Сковороди в Переяславі, кандидат у майстри спорту України з хортингу
<b>Остапенко Олександр Іванович</b>	завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, кандидат у майстри спорту України з хортингу
<b>Параниця Сергій Павлович</b>	професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України, кандидат юридичних наук, доцент, кандидат юридичних наук, учасник бойових дій

Наукове видання

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, російською та англійською мовами)

*Матеріали міжнародної  
науково-практичної конференції*

*14-15 липня 2020 р., м. Ірпінь, Університет ДФС України*

*Частина 2*

Колектив авторів  
Друкується в авторській редакції

*Упорядник: Е. А. Єрмоменко*

---

Підписано до друку 29.08.2020 р.  
Формат 84x108/16  
Умов. друк. арк. 91,56

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0238  
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