

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

## МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

### Частина 3



**COMBAT HORTING AND ACTIVITIES  
OF UKRAINIAN LAW ENFORCEMENT  
AUTHORITIES**

ІРПІНЬ – 2021

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



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

**Частина 3**



**04-05 січня 2021 року  
м. Ірпінь**

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)

ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

Є80

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією  
Національної федерації бойового хортингу України  
(протокол від 09.01.2021 № 8).*

### **Науковий керівник конференції**

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

### **Організаційний комітет конференції**

#### **Голова оргкомітету:**

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

#### **Голова науково-методичної ради оргкомітету:**

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

#### **Заступники голови оргкомітету:**

**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 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. (04–05 січня 2021 року) / уклад.: Е. А. Єрмоєнко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 3. – 1094 с.

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

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

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)

ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

© Університет ДФС України, 2021

<b>Демчук С. Р., Єрмоєнко Е. А., Єрмоєнко В. Е.</b> Чинники здорового способу життя студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом .....	218
<b>Шукалюк Ю. С., Єрмоєнко Е. А., Степанюк А. В.</b> Бойовий хортинг та основи самозахисту людини .....	234
<b>Міщенко Т. В., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А.</b> Бойовий хортинг і методи організації професійно-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів України .....	247
<b>Зайдов Х. П., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b> Забезпечення реалізації програми національно-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу .....	265
<b>Жгут А. А., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b> Психологічні особливості застосування співробітниками правоохоронних органів прикладних прийомів бойового хортингу у процесі службової діяльності .....	278
<b>Дорошенко М. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b> Патріотична складова всебічного виховання учнівської та студентської молоді у процесі занять бойовим хортингом .....	289
<b>Вознюк М. Г., Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М.</b> Принципи проведення занять і характеристика фізичних вправ бойового хортингу для співробітників правоохоронних структур .....	300
<b>Єрмоєнко В. Е., Ільницький І. Р., Єрмоєнко Е. А.</b> Стоматологічний супровід та особливості використання спортивних кап спортсменами бойового хортингу під час тренувань і змагань .....	317
<b>Волинець Н. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b> Особливості розвитку фізичних якостей у працівників правоохоронних органів за методикою бойового хортингу .....	337
<b>Єрмоєнко В. Е., Кассем Л. М., Єрмоєнко Е. А.</b> Медико-педагогічний контроль за показниками адаптації та фізіологічні особливості дозування навантаження спортсменів бойового хортингу .....	353
<b>Куцкір М. С., Єрмоєнко Е. А., Марич Р. І.</b> Види психологічної корекції процесу тренувань з бойового хортингу співробітників державних правоохоронних органів України .....	367
<b>Рибалко В. Б., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b> Бойовий хортинг як ефективна система виховання особистісних цінностей людини .....	381
<b>Зейналов О. А., Єрмоєнко Е. А., Вєхтєв В. В.</b> Показники ефективності функціонального тренування співробітників правоохоронних органів за професійно-прикладними методиками бойового хортингу .....	394

---

---

## БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ОСНОВИ САМОЗАХИСТУ ЛЮДИНИ

### **ШУКАЛЮК Юрій Святославович**

*тренер-викладач Клеванської районної дитячо-юнацької спортивної школи,  
член ради Національної федерації бойового хортингу України,  
віце-президент Рівненської обласної федерації бойового хортингу,  
інструктор з бойового хортингу, майстер спорту України з хортингу;*

### **ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

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

### **СТЕПАНЮК Андрій Володимирович**

*член ради Національної федерації бойового хортингу України,  
президент Рівненської обласної федерації бойового хортингу.*

**Анотація.** У даній науковій статті визначено характеристики навичок самозахисту як основи бойового хортингу, основоположні принципи національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу, обґрунтовано чинники виховання особистості спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, соціального положення, здібностей та спортивних досягнень. На основі виховних засад надано перелік цінностей особистості, що виховуються у процесі занять.

Стан духовної культури і моралі суспільства, як у світі, так і в Україні, також впливає на процес виховання спортсменів, результати їхньої фізичної і психологічної підготовки. Виховання учнів у системі бойового хортингу здійснюється в контексті громадянської і загальнолюдської культури, охоплює весь тренувальний та навчально-виховний процес, ґрунтується на свободі вибору мети життєдіяльності та поєднує інтереси особистості, суспільства і держави. Орієнтири передбачають залучення спортсменів бойового хортингу до різних форм творчої та суспільно корисної діяльності, зокрема: пізнавальної, оздоровчої, трудової, художньо-естетичної, спортивної, пропагандистської, ігрової, культурної, рекреаційної, екологічної, що організуються у години дозвілля, тобто у позакласний час. Метою основних орієнтирів виховання в бойовому хортингу є створення цілісної моделі виховної системи на основі громадянських та загальнолюдських цінностей як орієнтовної для проектування моделей виховних систем у закладах освіти України. Обґрунтовано основоположні принципи бойового хортингу як засобу вдосконалення навичок самозахисту, виховання особистості у процесі системних тренувальних занять.

**Ключові слова:** бойовий хортинг, самозахист, прийоми самооборони, навички самозахисту, основоположні принципи, виховний потенціал, філософська основа, тренування, змагання, виховання особистості, фізична підготовка, фізичне виховання, здоров'я людини, бойова культура, основи тренувань, фізичне навантаження, українські традиції, бойовий звичай, сутичка, захист України, тренерська практика, учень, вчитель, педагогіка, психологія, теорія і методика виховання.

**Актуальність наукового дослідження.** Вид спорту бойовий хортинг був розроблений як продовження природних рефлексів тіла. Ці природні реакції тіла були надалі детально вивчені, проаналізовані, відточені і пристосовані до ефективного застосування працівника української поліції в конкретних ситуаціях професійної діяльності [1–12; 18–30].

Принципами тренування в бойовому хортингу є: перехід від простого до складного, від базових технік до більш складних варіацій, від окремих прийомів до серійної роботи, від базових технік до імпровізацій залежно від динаміки розгортання ситуації.

Захисти і контратаки за найкоротшими траєкторіями, що прицільно виконуються з будь-якої початкової позиції, узгоджуються з безпекою і максимально зручним положенням для виконання. При виконанні службових обов'язків, працівники силових структур держави навчаються: реагувати правильно, відповідно до обставин, що склалися, уважно порівнюючи природу протидії зі ступенем сили проведеної атаки (з метою уникнути непотрібних травм); завдавати удари по вразливих частинах тіла, щоб перемогти супротивника; використовувати для самозахисту і контратаки будь-які предмети, які виявляться під рукою під час нападу; уникати травм, уважно продумувати ризик, пов'язаний з виконанням конкретних рухів старатися уникнути небезпеки кожного разу коли це можливо [13].

**Виклад основного матеріалу.** В бойовому хортингу особливо підкреслюється використання оборонної техніки, де немає правил і технічних обмежень, це не спорт, а система самозахисту.

Основними спортивно-тренувальними вимогами до працівника поліції, який має офіційний ступінь з бойового хортингу є:

1. Не отримати ушкоджень. Це означає добиватися високого рівня в професіоналізмі самозахисту. Якщо ж ви отримали травму, ви повинні знати як зустріти атаку (захват, кидок, удар рукою, ногою тощо) і зробити правильну дію, відновити позицію, перебуваючи у знову прийнятому стійкому положенні і стані.

2. Бути скромним. Не хваліться своїми вміннями і уникайте непотрібних конфліктів. Приборкайте свій егоїзм і контролюйте свою свідомість, щоб вони не підвели вас під час реальної конфронтації. Будьте готові вислухати критику і настанови від інших.

3. Діяти правильно. Робіть правильні речі в правильний час і в правильному місці. Від вашого фізичного і психічного стану залежить ваша можливість вистояти у конфронтації. Використовуйте усі можливості і всі переваги елементів і умов, що виявила ситуація, в якій ви знаходитесь з метою ефективно діяти в цьому положенні.

4. Стати настільки вмілим, щоб не було необхідним вбивати. Підготовленому бійцеві за методиками бойового хортингу немає необхідності заподіювати непотрібну шкоду його супротивнику, так як він здатний закінчити конфлікт швидко і ефективно [14–17]. Виховуйте повагу до оточуючих людей, проявляючи її навіть в екстремальних ситуаціях.

З іншого боку не забувайте, якщо хтось прийде, щоб убити вас – убийте його першим. Це відноситься до безкомпромісних ситуацій, коли стоїть питання про загрозу життя.

Також дуже важливо відточити здатність визначати ступінь жорсткості можливих атак. Особливо це важливо при навчанні молодих поліцейських, котрих необхідно спочатку навчати самоконтролю та уникненню проявам насильства, але, в той же час розвиваючи їх здатності ефективно захищати себе. Цей підхід означає: спочатку спробуйте уникнути конфронтації, але якщо ви зазнали нападу, відповідайте з адекватним рівнем сили, достатнім для нейтралізації загрози та уникнення небезпеки.

*Що таке самозахист?* Після довгого робочого дня ви проходите через вулицю до вашого будинку. Як тільки ви відкриваєте двері, хтось підходить до вас ззаду і приставляє ніж до вашого горла. Ви реагуєте миттєво і агресивно, захищаючи себе, контролюєте зброю і нейтралізуєте нападника. Це самозахист в бойовому хортингу.

Самозахист – основа бойового хортингу. Його різноманітні техніки були розроблені, щоб дозволити працівникові української поліції захистити себе та оточуючих від ворожих агресивних посягань, уникнути отримання травм, подолати атаки і нейтралізувати нападників. Прийоми самозахисту в бойовому хортингу включають захист від широкого спектру неозброєних, але дуже небезпечних атак, таких як удари руками і ногами, задушення, захвати та утиски голови, тулубу, кінцівок тощо. До них також належать небезпечні для життя ситуації, коли агресор озброєний палицею, ножем, пістолетом або навіть ручною гранатою.

На самому початку розвитку бойового хортингу інструктори зіткнулися з необхідністю навчати ефективно і швидко певну кількість працівників поліції, які мають абсолютно різний рівень фізичної підготовки – від вчорашніх випускників спеціалізованих спортивних шкіл,

які знаходяться в прекрасній фізичній формі, до абсолютно неспортивних сорокарічних резервістів. Як результат, техніки самозахисту в бойовому хортингу можуть успішно застосовуватися чоловіками і жінками, незалежно від їх різних фізичних даних, здібностей, сили і віку. Прийоми самозахисту в бойовому хортингу будуються на простих і природних рухах, які вкрай ефективні і легкі у вивченні [31–43]. Працівники поліції навчаються застосуванню цих принципів і прийомів у різних ситуаціях, діючи в темряві, в положенні сидячи або лежачи, в інших ускладнених ситуаціях, коли вони повинні захистити себе, незважаючи на те, що їх можливість рухатися сильно обмежена.

*Що таке рукопашна сутичка?* Хтось протистоїть вам. Він штовхає вас обома руками. До тих пір, поки не буде виконано наступного руху, ніхто з вас не має переваги. Ймовірно буде далі шквал атак із застосуванням ударів руками і ногами і відповідними захистами і рухами тіла. Тепер ви повністю втягнуті у реальне бойове протистояння. Рукопашна сутичка у бойовому хортингу відноситься до більш витонченої фази, в якій працівники поліції навчаються тому, як швидко і ефективно нейтралізувати супротивника. У цій частині системи розглядаються елементи, пов'язані з проведенням двоюбою: атаки, захисти, правильний розрахунок і вибір часу, фінти, тактика, розвиток здатності передбачення нападу, а також деякі необхідні психологічні та ментальні прийоми, що дозволяють вистояти і вижити у небезпечних ситуаціях подібних конфронтацій. Навіть найпростіший епізод самозахисту, в якому ви застосували конкретний прийом захисту від конкретної атаки, може легко розвинутися у повномасштабну сутичку. Наприклад, якщо після проведення вами захисту і контратаки нападник не переможений і продовжує атакувати вас, ви виявите себе залученим у справжній двобій.

*Система градації в бойовому хортингу.* Система градації в бойовому хортингу умовно розділена на три категорії: Учень, Випускник, Інструктор.

*Учні школи бойового хортингу* Це студенти спеціалізованих навчальних закладів, учні секцій і спортивних клубів бойовому хортингу. Тренувальна форма учнів – хортівка зі щільної тканини (куртка і брюки). Їх нашивки визначають рівень підготовки (наприклад: 1, 2, 3, 4, 5, 6 ранк бойового хортингу).

*Випускники школи бойового хортингу.* В основному це усі працівники поліції, які пройшли відповідні курси і мають сертифікат випускника школи бойовому хортингу. Однак, це можуть бути і студенти навчальних закладів високого рівня, які не мають сертифіката інструктора і які поки що не можуть носити тренувальну форму інструкторів. Їх нашивки на хортівці представляють рівень їх підготовки (наприклад: випускник першого рівня підготовки – 7, 8, 9 ранк бойового хортингу).

*Інструктори з бойового хортингу.* Це інструктори вищого рівня підготовки. Як правило, вони спеціалізуються в інших областях, таких як підготовка поліції, спеціальних і військових підрозділів. Тренувальна форма інструкторів має емблеми і обробку (написи, смужки на формі та логотипи). Їх нашивки на формі представляють рівень їх підготовки (наприклад: Інструктор 1, 2 інструкторського ранку бойового хортингу, майстер з бойового хортингу, майстер з бойового хортингу міжнародного класу).

*Принципи тренування в бойовому хортингу.* У цьому розділі ми детально розглянемо специфічні принципи, що лежать в основі тренувань і застосування технік бойового хортингу, для досягнення найкращих результатів у самозахисті.

*Дії з незручних положень.* У бойовому хортингу безліч технік виконується з положень, коли ви займаєте позицію менш вигідну, ніж ваш супротивник. Наприклад, у разі звільнення від захвату працівник поліції повинен почати оборонятися з положення, коли він піддається сильному захвату, тобто, перебуваючи у небезпечній ситуації, при якій дії поліцейського обмежені [44–53]. Якщо ви захищаєтеся від специфічної атаки, передбачається, що ваші дії повинні проводитися, коли атака вже почалася і вона дійсно спрямована на вас і справді загрожує вашій безпеці та життю. У реальності ви можете бути в змозі зреагувати раніше, якщо ви побачили початок атаки або передчували її заздалегідь. Оскільки це не завжди відбувається, ми адресуємо техніки, що розглядаються в методиці бойового хортингу, для

ситуацій, при яких необхідно нейтралізувати і саму атаку, і агресора, коли працівник поліції реагує, будучи в різних ступенях готовності. Техніка захисту повинна бути ефективною, раціональною і швидкою. Тому, як тільки ви зробили захисну дію, ви повинні якомога швидше контратакувати або негайно залишити місце інциденту. Пам'ятайте, що в той час як захисну дію може бути успішно виконано проти специфічних атак (захищаючи вас від безпосередньої загрози), захист сам по собі в більшості випадків повністю не усуває небезпеку загрози.

Саме тому, в бойовому хортингу така велика увага приділяється застосуванню ефективних і агресивних контратак (менш жорстких – коли це потрібно) або контрольованому відходу з місця події. Ці дії проводяться одночасно з первісним захистом або відразу негайно після нього. Комбінація захисту і контратаки допомагає усунути загрозу повністю. Концепція одночасного проведення захисних дій і контратаки є основним принципом більшості технік бойового хортингу. Інший принцип, який застосовується в багатьох техніках бойового хортингу полягає у запобіганні подальших дій агресора його зброєю, утруднюючи його можливість скористатися зброєю ще раз або бути з нею ще більш вільним у виборі атак [54–63]. Працівнику поліції також слід намагатися перешкодити рухам супротивника, намагаючись роззброїти його, зупиняючи його додатковими швидкісними захватами, ударами рук і ніг або розміщуючи (в незручному положенні) об'єкт, який він міг би використовувати проти поліцейського в якості зброї.

*Практика різних варіацій.* Коли ми займаємося відпрацюванням техніки, що мають відношення до захисту, звільнення від захватів, контратак, тренування має починатися з відпрацювання певних, найбільш ефективних прийомів. Це називається відпрацюванням «точних» технік (коронних прийомів для конкретних ситуацій). Спочатку учень повинен розібрати той чи інший прийом за елементами, а також усвідомити принципи, що лежать у його основі. Після цього можливе відпрацювання цих дій у різних умовах шляхом проведення захисту від простих до складніших ситуацій на підставі базових атак.

Такі тренування можуть проходити, коли ви знаходитесь усередині уявної сфери і, таким чином, можете бути піддані атакам з будь-якого боку, під будь-яким кутом, з будь-якої відстані, з будь-якої позиції. Це називається тренуванням за «вільним вибором». Так, наприклад, ви можете застосовувати певні захисні техніки проти специфічних атак і в той же час виконувати правильний захист і контратаку. Після цього ви можете виконувати ті ж захисти від тих же або схожих атак, але таких, що проводяться під іншими кутами і на іншому рівні. Зрештою ви зможете виконувати захисти від тих же або схожих атак, але вже в ускладнених умовах: під час руху, коли ваші дії обмежені; коли ви стоїте спиною до стіни, або перед столом; коли ви виконуєте прийом, перебуваючи в положенні сидячи або лежачи тощо. Всі наведені захисти повинні виконуватися проти специфічних атак, що направляються під різними кутами, з різною швидкістю, ритмом. При цьому необхідно дбати про те, щоб кожний захист супроводжувався контратакою, яка виконується якомога швидше.

Оскільки не існує двох людей, дії яких були б абсолютно ідентичні (навіть одна і та ж людина може по-різному зреагувати в одній і тій же ситуації), рекомендується проводити тренування з різними партнерами, які мають різні вагові, швидкісні та інші характеристики. Це набагато краще, ніж звикнути тільки до одного партнера. Підсумковою навичкою у такого роду тренуваннях буде здатність захищатися проти двох або більше нападників. Зазначені вище принципи бойового хортингу охоплюють широкий спектр прийомів: деякі з них точно визначені, деякі мають різновиди.

Як тільки ви будете в змозі розпізнати базові принципи, на яких ґрунтується специфічна техніка самозахисту, ви зможете поліпшити розуміння цих принципів, а також почнете усвідомлювати інші техніки бойового хортингу, засновані на тих же або схожих принципах. Це ті дійсно цінні відмінні риси, які повністю розкривають запропоновану всебічну систему тренувань у бойовому хортингу: здатність регулювати розумові процеси для прийняття рішень; практика вирішення нових проблем, так само як розуміння того, як діяти у випадках з варіаціями відомих проблем щодо самозахисту свого життя і здоров'я.

*Основи тренування.* Перш за все, вам слід з підвищеною увагою прочитати методичну літературу з бойового хортингу від початку до кінця і переконатися, що ви повністю зрозуміли основні положення цієї системи, принципи техніки безпеки на тренуваннях перед тим, як почнете фізично виконувати будь-які дії. Звичайно ж, ви повинні тренуватися тільки під безпосереднім керівництвом кваліфікованого, належним чином сертифікованого інструктора з бойового хортингу. Ми рекомендуємо вам обережно вивчати варіації техніки прийомів разом із лежачими в їх основі принципами, і шукати спільне між ними. Саме ці принципи дозволять перетворити набір фізичних вправ у єдину, логічну і придатну систему, що може бути застосована у разі реальної небезпеки, в яку ви можете потрапити.

Деякі розділи також містять пояснення і рекомендації про те, як діяти, правильно вирішуючи тактичні завдання в різних ускладнених ситуаціях. Це надає можливість діяти, захищаючись від різних атак. Рівень майстерності спеціаліста з єдиноборства визначається його здатністю використовувати мінімальні витрати для досягнення максимального результату. Іноді, також можливо здобути перемогу над супротивником психологічно, зовсім уникнувши фізичного контакту.

Противник у цьому випадку поступається ще перед тим, як сутичка почалася [64–75]. Коли нападник (партнер) озброєний палицею, ножом або пістолетом, то рекомендується починати відпрацювання технік у тому порядку, як вони представлені в літературі з бойового хортингу, але також можливо тренувати їх у будь-якій іншій логічній послідовності, що буде зручною для вас. Існують і додаткові методики, але й перерахованих вище більш ніж достатньо для тривалих тренувань. Вам слід пам'ятати, що головне це – практика. Але, тренуючись, робіть це творчо, інтелігентно, так, щоб забезпечити справжній розвиток і зростання.

*Ментальне тренування (психологічна підготовка).* Ми підійшли до тієї проблеми, як підготувати людину до дій в умовах загрози життю. Очевидно, що учні не можуть бути вбиті або серйозно травмовані, а потім якимось чином повернуті у попередній стан до отримання пошкоджень для того, щоб повторити прийом і виправити всі помилки. Справжнє завдання бойового хортингу полягає в тому, щоб відтворити на заняттях такі наближені до бойових умов ситуації, щоб занурити учнів у стресову обстановку максимально схожу з можливою реальною ситуацією, але, при цьому не піддаючи їхнє життя небезпеці, як це було б насправді.

Документально підтверджено, що є спортсмени, які досягають кращих результатів на тренуваннях, ніж на змаганнях. Це відбувається тому, що, перебуваючи у ситуації психологічного стресу і тиску, вони часто втрачають неабияку частку своїх фізичних і душевних ресурсів. Вони виявляються не в змозі повністю зосередитися на виконанні рухів і, таким чином, втрачають енергію і не можуть показати найкращий результат. Психологи і спеціальні тренери допомагають таким спортсменам краще справлятися зі стресом і вселяють у них почуття впевненості. Ясно, що саме наші власні ментальні ресурси роблять нас в змозі ефективно і належним чином функціонувати у повсякденному житті. Ми маємо вміння у кожному випадку успішно справлятися зі своїми емоціями та почуттями і, по можливості, уникати будь-яких конфліктів. Ми також повинні брати уроки з кожного конфлікту, що стався. Таким чином, інцидент допоможе нам усвідомити сили, які діють проти нас, і зміцнить наші психологічні та ментальні здібності.

У кінцевому рахунку, тренування в ситуаціях загрози життю без отримання травм можуть бути досягнуті тільки разом з включенням психологічної підготовки у весь тренувальний режим. Це шлях, який дозволить працівнику поліції розвинути у собі необхідні психологічні якості. Дуже важливо практикувати і використовувати ці види психологічної підготовки, поєднуючи її з фізичними, технічними і тактичними тренуваннями. Відомо, що людське тіло реагує на образи, створені у свідомості й підсвідомості таким же чином, як воно реагує на образи і відчуття, що надходять із зовні.

Ми можемо використовувати цей факт для збільшення наших здібностей протистояти небезпеці. Не існує фундаментальної різниці в наших реакціях між образом, що виникає у

результаті власної внутрішньої стимуляції, і тим, що з'являється із зовні. Близький зв'язок, існуючий між уявною картиною і психологічним станом, пояснює необхідність ментального тренування. Попросту кажучи, підсвідоме, яке є джерелом почуттів, що заважають психічним і фізичним можливостям працівника поліції під час конфронтації, можна тренувати в той час, коли візуалізується або уявляється певний інцидент, що відбувається з нами.

Використовуючи цей метод, ви працюєте тільки з вашою уявою, вибираючи зручний час, коли ви можете відчувати себе абсолютно розслабленим. Уявляючи загрозу і представляючи відповідні тактичні і технічні дії, ваші нерви і м'язи з набагато більшою ймовірністю зреагують належним чином і в ситуації реальної загрози, не поступаючись стресовому втручанням. Психологічне тренування дозволяє техніці бойового хортингу стати вашою другою натурою [76–91]. При цьому техніка і тактика прийомів самозахисту, виконувані під тиском атаки, які ви вивчали, програючи подумки, будуть виконуватися рішуче, не замислюючись і при безпосередньому фізичному контакті. Психологічне тренування також познайомить вас з тим, як розгортається реальна життєва ситуація відкритої загрози, як вона виглядає і що при цьому відчувається, таким чином розкриваючи механізми впливу стресу і феномен шоку, яким ви насправді можете піддатися у разі реальної загрози в життєвій ситуації.

Є два можливих методи візуалізації інциденту. Перший: ви уявляєте все, що відбувається як на сцені театру, де фігури (включаючи вас самого) здійснюють дії прямо перед вами. Другий: представляючи, що ви є безпосереднім активним учасником подій, дійте всередині інциденту. Другий спосіб є більш переважним, оскільки краще моделює відчуття захистів, що виникають зазвичай під час небезпечного протистояння.

*Перевірка фізичного стану.* Перевірка фізичного стану повинна проводитися і для учнів, і для інструкторів для того, щоб виявляти ризик наявності будь-яких фізичних відхилень. Учні та інструктор повинні бути достатньо готові до того типу енергійної активності і специфічних навантажень, зазвичай одержуваних на тренуваннях з бойового хортингу. Тим не менш, навіть особи з різними фізичними вадами (переважно в легких формах) можуть займатися бойовим хортингом, але обов'язково під спеціальним наглядом і необхідним медичним контролем, і при цьому досягти вражаючих результатів.

Перед тим, як почати будь-які заняття з бойового хортингу, ви завжди повинні отримати медичний дозвіл. Фахівці, які проводять обстеження, повинні усвідомлювати, що ви збираєтесь брати участь у заняттях, що припускають високий рівень фізичного контакту і високе функціональне навантаження [92–99]. Так само слід зазначити, що той, хто буде вивчати матеріал за допомогою друкованих матеріалів або відео з бойового хортингу, має бути особливо обережним під час занять поодиночі або з партнером, оскільки ці заняття проходять без опіки досвідченого сертифікованого інструктора.

**Висновки.** Таким чином, техніка і тактика самозахисту є важливою частиною системи бойового хортингу. Принципи бойового хортингу набагато більше, ніж просто безладна колекція корисних прийомів.

Кожен з прийомів самозахисту може бути вибраний і проаналізований з методичної точки зору. Знаючи, розуміючи і застосовуючи ці принципи, ви зможете реагувати з правильними відповідними діями на інцидент, в якому ви опинилися, і діяти більш доцільно в реальних ситуаціях.

Тренуючись згідно з цими принципами, практикуючись у діях проти варіацій атак і навчаючись критично оцінювати небезпеку та вибирати вирішення проблем, ви, безсумнівно, підготуєте себе до того, щоб діяти більш ефективно в ситуаціях реальної насильницької конфронтації.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці програм з бойового хортингу виховного спрямування з метою поліпшення навчально-методичного забезпечення тренувального і виховного процесу для школярів 1–4, 5–9, 10–11 класів, а також студентів закладів вищої освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тишин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
5. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрмоєнко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
6. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
7. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.
8. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.
10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
11. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тишин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
12. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломoeць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
13. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.

14. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. 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.

15. 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.

16. Грищук 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. Грищук, 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.

17. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, 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.

18. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, О. В. Бутко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

23. Єрьоменко Е. А. Аналіз навчально-тренувального арсеналу бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 435 с.

24. 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.

25. 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.

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

27. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у школі : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 240 с.

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

29. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / 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. 215–225.
30. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.
31. 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.
32. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.
33. 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.
34. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.
35. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // *Науковий часопис 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, 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.
36. 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.
37. 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.
38. 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.
39. 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.
40. 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.
41. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.
42. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко Е. 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.

45. 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.
46. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфе., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
47. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К.: ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
48. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
49. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
50. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.
51. 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.
52. 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.
53. 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-ps.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.3(123).09).
54. 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.
55. Єрмоєнко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
56. 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.
57. 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.
58. 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.
59. 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.

60. 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.
61. 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.
62. Єрмоєнко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.
63. 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.
64. 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.
65. Єрмоєнко Е. А. Тренувальні засоби системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 668 с.
66. Єрмоєнко Е. А. Удосконалення професійних компетентностей тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 274 с.
67. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
68. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.
70. 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.
71. 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.
72. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
73. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у житті школяра : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 500 с.
74. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
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. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
77. Карасевич С. А. Дитячо-юнацька програма оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 188 с.
78. Кібліцький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.
79. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних

- органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.
80. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидко-силово підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрьоменко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
81. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
82. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, 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. 6–14.
83. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. 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. – Ч. 2. – С. 403–422.
84. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
85. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, 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. 305–315.
86. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
87. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
88. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; 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.
89. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. Е. 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. – Ч. 2. – С. 538–550.
90. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
91. 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. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
92. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, 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. 334–343.
93. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
94. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрьоменко, 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.

95. 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.

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

97. 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.

98. 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.

99. 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.

## **Shukalyuk Yu. S., Yeromenko E. A., Stepanyuk A. V.**

### **Combat horting and basics of human self-defense**

*Abstract.* This scientific article defines the basic principles of the national professional-applied sport of Ukraine of combat horting, substantiates the factors of education of the personality of combat horting athletes of different age groups, social status, abilities and sports achievements. On the basis of educational principles the list of the values of the person brought up in the course of employment is given. The state of spiritual culture and morals of society, both in the world and in Ukraine, also affects the process of education of athletes, the results of their physical and psychological training. Education of students in the system of combat horting is carried out in the context of civic and universal culture, covers the entire training and educational process, is based on the freedom to choose the purpose of life and combines the interests of the individual, society and state. The guidelines provide for the involvement of combat horting athletes in various forms of creative and socially useful activities, in particular: cognitive, health, labor, artistic and aesthetic, sports, propaganda, games, cultural, recreational, environmental, organized during leisure hours, ie in extracurricular activities. The purpose of the main guidelines of education in combat horting is to create a holistic model of the educational system based on civic and universal values as a guide for designing models of educational systems in educational institutions of Ukraine. The basic principles of combat horting as a means of educating the individual in the process of systematic training sessions are substantiated.

**Key words:** combat horting, basic principles, educational potential, philosophical basis, training, competitions, education of personality, physical training, physical education, human health, combat culture, bases of trainings, physical activity, Ukrainian traditions, fighting custom, fight, defense of Ukraine, coaching practice, student, teacher, pedagogy, psychology, theory and methods of education.

Наукове видання

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, російською 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.*

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

**Частина 3**

Колектив авторів  
Друкується в авторській редакції

**Упорядник: Е. А. Єрмоменко**

---

Підписано до друку 12.01.2021 р.  
Формат 84x108/16  
Умов. друк. арк. 114,87

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0239  
Наклад 50 пр.

---

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром Університету ДФС України.  
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна.  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 5104 від 20.05.2016 р.)

---

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