

# 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:***

**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. (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. Я.</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

---

---

# ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЗА МЕТОДИКОЮ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

**ВОЛИНЕЦЬ Наталія Миколаївна**

*тренер-інструктор з бойового хортингу Національної федерації бойового хортингу України в Шевченківському районі м. Києва, тренер Київського спортивного клубу бойового хортингу «Пантера», суддя національної категорії;*

**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

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

**КАРАСЕВИЧ Сергій Анатолійович**

*учитель фізичної культури і Захисту України загальноосвітньої школи № 169 м. Києва, голова тренерської колегії та віце-президент Національної федерації бойового хортингу України, президент Київської обласної федерації бойового хортингу, суддя міжнародної категорії, майстер спорту України з хортингу.*

**Анотація.** У даній статті визначаються методи розвитку фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом, розглядаються засоби оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів закладів вищої освіти та працівників правоохоронних органів, значення систематичних занять студентів і курсантів бойовим хортингом, як складової фізичної підготовки та здорового способу життя людей. У виданні надані теоретико-методичні дані щодо розвитку фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом, проведення тренувальних занять, спортивних заходів з бойового хортингу, загальнорозвивальних та підготовчих вправ, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні рекомендації щодо психологічної підготовки на основі спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу. Наведено перелік основних засобів розвитку фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом, функціональної підготовки спортсменів бойового хортингу та впровадження виду спорту у навчальний процес закладів вищої освіти України. Стаття адресована фахівцям і любителям, інструкторам з бойового хортингу правоохоронних органів, вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій бойового хортингу, тренерам-викладачам закладів вищої освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного напрямку. У статті надано зміст тренувань з бойового хортингу студентів, курсантів і працівників правоохоронних органів. Стаття присвячена дослідженню напрямів та особливостей розвитку фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом, функціональної підготовки студентів, курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів.

**Ключові слова:** фізичні якості, бойовий хортинг, розвиток, співробітники, фізичні вправи, правоохоронні органи.

**Актуальність наукового дослідження.** У своїй основі, фізична підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу спрямована на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою прийомів, фізичних вправ, вдосконалювання тактики проведення сутичок [1–10; 19–31].

Підготовка здійснюється шляхом навчання і тренування, що є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування і закріплення визначених навичок, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

Підготовка співробітника правоохоронних органів у системі бойового хортингу – це багаторічний, цілорічний процес. Він передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але і виховання таких необхідних співробітнику якостей, як воля, характер, придбання знань в області методики тренування, виконання техніки прийомів бойового хортингу, тактики проведення сутичок, а також знань і навичок гігієни та самоконтролю.

Багаторічна підготовка співробітників правоохоронних органів у бойовому хортингу містить у собі теоретичну, фізичну, технічну, тактичну і морально-вольову підготовку.

Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна з найголовніших частин підготовки співробітників правоохоронних органів [11].

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)** спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу: підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційних здібностей, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури.

Для рішення цих завдань застосовують різноманітні фізичні вправи із зазначених раніше груп, особливо загальнорозвивальні. Підбирають такі вправи з урахуванням особливостей і вимог бойового хортингу.

Час, що відводиться на ЗФП, залежить від фізичної і спортивно-технічної підготовки співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу.

Разом з ростом спортивної майстерності засоби ЗФП все більше направляються на підтримку, а у ряді випадків і на зміцнення компонентів загальної фізичної підготовленості. Це насамперед працездатність серцево-судинної і дихальної систем, процеси обміну і виділення. Для підвищення функціональних можливостей цих систем широко застосовують тривалий біг, кроси, ходьбу на лижах, велопогулянки. Підвищення загальних функціональних можливостей організму дозволяє збільшити обсяг спеціального тренування, поліпшити відбудовні здібності [12–18]. Щодо жіночої статі, то можна вказати на обов'язкові для всіх жінок вправи для зміцнення м'язів черевного преса і тазової мускулатури.

Велике значення мають вправи ЗФП, застосовувані для підвищення функціональних можливостей співробітників правоохоронних органів стосовно до спортивної спеціалізації бойового хортингу.

Різноманітність фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу досягається також здійсненням принципу багатоборства у процесі тренування, застосуванням прийомів сутички, легкоатлетичних вправ, гімнастики, рухливих і спортивних ігор, ходьби на лижах, плавання й інших видів спорту.

**Фізичні вправи.** За допомогою системного виконання фізичних вправ, що є основним засобом підготовки, співробітники правоохоронних органів вдосконалюють техніку і тактику бойового хортингу, поліпшують фізичні і вольові якості.

**Сила** – це здатність людини переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила є однією з найважливіших фізичних якостей. Розрізняють види сили як: загальну і спеціальну, абсолютну і відносну.

**Загальна сила** характеризується різноманітним розвитком мускулатури, підвищенням здатності до прояву сили у різних режимах, різноманітних рухах.

**Спеціальна сила** характеризується дуже високою здатністю співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу виявляти силу м'язів у режимах і рівнях стосовно до виду спеціалізації і розділу змагань.

**Абсолютна сила** – це прояв максимальної сили (динамічної і статичної).

**Відносна сила** – це прояв максимальної сили у перерахуванні на 1 кг ваги спортсмена бойового хортингу.

У більшості спортивних вправ бойового хортингу сила у сполученні зі швидкістю визначає рівень професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів та їх спортивних досягнень. Сила не тільки доповнює, але і у значній мірі визначає розвиток якості швидкості. У багатьох випадках ведення сутички бойового хортингу необхідно вміти виявляти силу у дуже короткий час. Сила, виявлена у таких рухах, називається вибуховою, а самі рухи – швидкісно-силовими, і вона залежить від:

фізіологічного поперечника м'язів;

ступеня порушення нервових центрів, що іннервують скорочення даного м'яза;

хімічної активності даної тканини;

техніки виконання руху.

До найбільших характерних засобів розвитку сили співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу відносяться вправи з обтяженням (різними снарядами), виконувані у динамічному та ізометричному режимах: вправи, пов'язані з подоланням ваги власного тіла, спеціальні вправи бойового хортингу з партнером (парні вправи).

Методи виховання сили засновані на закономірностях, що діють при чергуванні роботи з обтяженням і відпочинком, а також на взаємозалежності між інтенсивністю і об'ємом навантаження.

Існує три основні способи застосування вправ з обтяженням і опором амортизатора або еспандера:

робота впродовж тривалого проміжку часу з обтяженням або опором;

робота з обтяженням або опором з граничною швидкістю;

робота з обтяженням або опором *біля граничної* або *граничної* ваги й опору.

Найбільш дієвим способом розвитку сили є робота з обтяженням біля граничної і граничної ваги й опору. Максимальні зусилля можна розвивати впродовж короткого проміжку часу, оскільки організм співробітників правоохоронних органів не в змозі витримати максимальної напруги м'язів через відсутність у достатній кількості кисню, необхідного для перетворення енергії [32–46]. Після максимального зусилля для відновлення працездатності співробітників правоохоронних органів на тренуванні з бойового хортингу необхідний «повний інтервал» відпочинку терміном 3–5 хв.

При роботі з обтяженням і опором *до відмови* тренувальний вплив надають, головним чином, останні спроби, у яких нервова регуляція за своїм характером близька до регуляції, як і при роботі з біля граничним обтяженням. На це необхідно звертати увагу, для того, щоб співробітники правоохоронних органів на тренуваннях свідомо підходили до меж своїх можливостей і намагалися їх поступово розширювати.

Розвиток сили за допомогою малих обтяжень має свої переваги. При цьому легко здійснюється контроль за правильністю рухів і дихання, виключається надмірне закріпачення м'язів і напруження, що особливо важливо на тренуваннях з бойового хортингу у роботі з молодими і недостатньо підготовленими співробітниками правоохоронних органів.

Більшість вправ, спрямованих на розвиток сили, можуть бути з успіхом використані для рішення різних завдань тренування. Суть полягає у фізичному стані при виконанні вправ. Наприклад, присідання зі штангою, виконане з різною швидкістю і дозуванням, можуть бути переважно спрямовані на розвиток сили (відносно повільні присідання), швидкості (максимальна кількість присідань в одиницю часу), силової витривалості (велика кількість повторних присідань протягом 8–9 хв у заданому темпі 20–30 повторів за 1 хв).

Таким чином, при виконанні вправ з обтяженням, дозування навантаження, вага обтяження обумовлюють головну їхню спрямованість (швидкісно-силову, силову, на розвиток спеціальної силової витривалості тощо).

Однак варто пам'ятати, що у бойовому хортингу дії вимагають чималої сили і достатньої швидкості. Тому, не слід захоплюватись повільним виконанням силових вправ, якщо це не впливає зі специфіки розділу змагань.

У швидкісно-силових видах програми бойового хортингу динамічні вправи для розвитку сили рекомендується виконувати тільки на перших заняттях – у силу недостатньої підготовленості молодих співробітників правоохоронних органів.

Необхідно пам'ятати, що виконання спеціальних вправ, наприклад, на збільшення м'язової маси чи на підвищення здатності виявляти силу, повинні завжди сполучатися з повторним виконанням вправ, тому, що це буде удосконалювати нервово-м'язові зв'язки.

Не слід забувати, що спеціальні силові вправи в бойовому хортингу відіграють тільки допоміжну роль, хоча у загальному обсязі тренувального навантаження їм буде приділятися значне місце до 25–50 %.

При розвитку сили особлива увага приділяється тим м'язовим групам, на котрі приходить основне навантаження при виконанні спортивної вправи, що визначає специфіку бойового хортингу.

Застосовуючи для тренування співробітників правоохоронних органів вправи з обтяженням, необхідно дотримуватися наступних методичних правил:

поступово переходити від малих обтяжень до великих;

визначати кількість повторень у залежності від ваги обтяження (чим менша вага обтяження, тим більше кількість повторень);

чергувати виконання вправ з різним режимом роботи м'язів (динамічним, статичним, ізометричним);

після виконання вправ з обтяженням включати вправи на розслаблення і гнучкість.

Для розвитку загальної сили використовують різноманітні щодо координації і зусиллям вправи. Загальна сила розвивається за допомогою багатьох вправ, починаючи від елементарних і закінчуючи цілісним видом вправ [47–58]. Найбільше значення мають вправи з обтяженням (гантелі від 2,5 кг, мішок з піском до 10–15 кг, гирі 16, 24 і 32 кг, штанга тощо). Крім того, використовують різні тренажери і пристрої (маятникові, гойдалкові, відцентрові, пружинні, ударні тощо).

Важливо у більших межах застосовувати такі вправи, у яких прояв м'язової сили відбувається при зустрічній протидії нерухомої опори, що рухається, і маси тіла (стрибки у глибину з миттєвим наступним вистрибуванням, відштовхування на маятниковому тренажері тощо).

Особливої уваги заслуговують вправи з обтяженням: метання більш важких снарядів, стрибкові вправи з мішком піску на плечах, біг, стрибки й інші вправи з поясом-жилетом, з манжетами на гомілках і передпліччях.

Вправи для розвитку сили застосовують більше у підготовчому періоді тренування, і менше – у змагальному.

Основні вправи для розвитку сили, що вимагають великих напруг, включають у тренувальні заняття 3 рази у тиждень, а вправи з меншим навантаженням – у кожне заняття. Крім того, окремі вправи для розвитку сили варто виконувати щодня вдома.

Зростає сила окремих м'язових груп може бути реалізована тільки на основі висококоординованої нервово-м'язової діяльності, що найбільше ефективно вдосконалюється при виконанні цілісного рухового акту. Тому, вправи для розвитку сили у тижневому циклі повинні сполучатися з повторним виконанням цілісного рухового акту без обтяжень.

### **Основні методичні поради щодо розвитку сили**

1. Силу слід розвивати регулярно і поступово. Ефективність вправ досягається щоденним їх виконанням. Вправи для розвитку сили треба включати не тільки до підготовчої та основної частини занять з бойового хортингу, а й до комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легше вправа, тим більше разів слід її повторювати. Періодично треба виконувати вправи до відчуття

втоми. Після невеликого відпочинку (5 хв) їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх підбирають так, щоб ті вправи, що вимагають більших напружень, ніж середні, чергувалися з легкими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів.

3. Комплекси силових вправ треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп.

4. Силові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини заняття. Отже, дозування їх має залежати від попереднього навантаження.

При розвитку сили потрібно віддати перевагу швидкісно-силовим вправам, виконуваним у швидкому темпі. Однак, це не виключає і виконання вправ з великими вагами, у повільному темпі, ізометричних (статичних) вправ, у чергуванні з ізотонічними (динамічними) вправами.

**Швидкість.** Рухова реакція є однією з основних форм прояву якості швидкості, яка має велике прикладне значення. У житті часто складаються обставини, коли людина повинна з максимальною швидкістю зреагувати на який-небудь сигнал. Швидкість, особливо якщо вона виражається у максимальній частоті рухів, залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів від стану збудження до стану гальмування і назад, тобто – від рухливості нервових процесів.

Для простих реакцій характерне дуже велике перенесення швидкості. Співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу, які швидко реагують в одних ситуаціях, так само реагують і в інших ситуаціях [59–71]. Зайняття різними спеціальними фізичними вправами бойового хортингу поліпшує швидкість простої реакції.

Швидкість співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу виявляється у їх здатності виконання руху у мінімально короткий відрізок часу. Це може бути час реакції, час одиночного руху, частота (темп рухів), тобто усі вправи, зв'язані з великою швидкістю і темпом рухів.

Для того, щоб вправу виконувати максимально швидко, необхідно щоб:

м'язи перед скороченням були трохи розтягнуті і не закріпачені;

м'язи, що не беруть участь у конкретному русі, не перешкождали йому (раціональне чергування роботи і відпочинку антагоністів);

форма руху була знайома, раціональна, економічна.

Швидкість підрозділяють на *загальну* і *спеціальну*.

**Загальна швидкість** – це здатність виконувати рухи з достатньою швидкістю.

**Спеціальна швидкість** – це здатність виконувати з дуже великою швидкістю змагальні вправи, їх елементи. Спеціальна швидкість, особливо максимальна, надзвичайно специфічна.

Основними факторами для розвитку швидкості є: розвиток м'язової сили, оволодіння правильною раціональною технікою рухів і удосконалення в необхідному напрямі діяльності центральної нервової системи (ЦНС).

Швидкість – якість, що лежить в основі більшості спортивних вправ. Для розвитку швидкості в бойовому хортингу застосовується біг на коротких відрізках з максимальною швидкістю, вправи з великою частотою руху, спортивні ігри, виконання прийомів сутички бойового хортингу на швидкість тощо.

Для прояву швидкості, що визначається рухливістю нервових процесів, дуже важлива гарна координація рухів, сила та еластичність м'язів, виконана техніка вправ. Рівень швидкості визначається вмінням розслабляти м'язи антагоністи, здатністю виконання руху потужно, але у той же час без зайвої напруги.

Розвиток швидкості – це багаторічний процес, який необхідно починати ще у дитячому віці, застосовуючи різноманітні рухливі ігри, а потім і спеціальні вправи. У сучасній методиці тренування в бойовому хортингу надзвичайно важливими є засоби і методи, спрямовані на подолання «швидкісного бар'єру», що неминуче з'являється на визначених етапах тренування співробітників правоохоронних органів. До їх числа відносяться: виконання вправ у полегшених умовах, біг під ухил, біг з використанням звукових чи світлових орієнтирів, вправи на швидкість рухової реакції тощо.

Позитивне перенесення якості швидкості з одного руху на інший можливий лише при подібності їхньої структури (кінематичної та динамічної), а також характеру нервово-м'язових зусиль співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Тому варто дуже ретельно підходити до добору спеціальних вправ.

Дуже важливо у методичному відношенні визначити швидкість виконання вправ у процесі розвитку швидкості. Дослідження фахівців Національної федерації бойового хортингу України показують, що найбільш раціональним буде навчання руху при виконанні його зі швидкістю 85–90 % від граничної. У цьому випадку не втрачається контроль за правильністю виконання, а структура руху, відповідає структурі максимальних рекордних досягнень та еталонного виконання техніки прийомів бойового хортингу.

Незважаючи на те, що вправи, які розвивають швидкість, відносяться до категорії фізичних вправ максимальної інтенсивності, виконуваних при максимальній нарузі організму, застосувати їх у процесі тренування необхідно не менше 3–5 разів у тижневому циклі, тому, що в іншому випадку вони не викликають глибоких змін в організмі [72–84]. Ці вправи завжди повинні передувати вправам на витривалість.

Основними методами розвитку швидкості є: повторний, перемінний, змагальний, ігровий і, в окремих випадках, метод колового тренування.

Збільшити максимальну швидкість руху можна за допомогою голосових ритмічних звуків, що прискорюються, у темпі яких співробітник правоохоронних органів прагне отримувати частоту кроків.

Стабільність, залежить лише від числа повторень дуже швидкісних рухів, насамперед, у полегшених умовах, а також у звичайних. Досвід показує, що потрібно 700–1000 повторень у полегшених умовах у сполученні з виконанням їх у звичайних умовах, розподіляючи цю роботу протягом 2–3 місяців.

Полегшувати умови можна лише настільки, наскільки вони забезпечують швидкість, яку можна відтворити у звичайних умовах. Перш ніж переходити до такого тренування, співробітнику правоохоронних органів необхідно зміцнити визначенні м'язи, збільшити їхню силу і еластичність, підвищити гнучкість, поліпшити спеціальну витривалість.

Вправи на розвиток швидкості повинні виконуватися щоденно, основну увагу слід приділяти їм у підготовчій частині і на початку основної частини заняття з бойового хортингу. Тижневий цикл тренування будується так, щоб вправи на розвиток швидкості застосовувалися після активного відпочинку або після виконання малого чи середнього навантаження. У підготовчому періоді тренування швидкість розвивають в основному за допомогою загальнорозвивальних, спеціальних вправ; у змагальному – за допомогою загально-розвивальних, спеціальних вправ; у перехідному – за допомогою загальнорозвивальних вправ.

У вправах, що вимагають значної швидкості при інтенсивності 80–90 % краще тренуватися частіше. Навантаження будь-якого заняття повинні бути такі, щоб до наступного заняття співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу цілком відпочили та ефективно виконували тренувальну роботу.

**Витривалість** – це здатність виконувати роботу заданої інтенсивності протягом якомога більш тривалого часу. Іноді в бойовому хортингу витривалість визначають як *здатність організму протистояти стомленню під час ведення сутички*. Тривалість роботи не обмежується втомою, та у результаті чого – нездатністю співробітників правоохоронних органів продовжувати тренувальну роботу.

Саме тому витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі та відновлювати працездатність після перенесених навантажень. Під час прояву витривалості відображується рівень розвитку всіх фізичних якостей організму та всі сторони спортивної підготовки (технічна, тактична та морально-вольова) [85–94]. Функціональна витривалість обумовлюється узгодженістю роботи всіх систем організму, працездатністю нервових клітин, дихання та кровообігу.

У спортивній практиці бойового хортингу виділяють *загальну* та *спеціальну* витривалість.

**Загальна витривалість** характеризується здатністю виконувати довготривалу фізичну роботу в основному помірної інтенсивності із залученням значної частини м'язів.

Загальна витривалість вдосконалюється за допомогою майже усіх фізичних вправ, що включаються у тренування з бойового хортингу. Найкращий засіб придбання загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності (особливо кроси), а також ходьба на лижах та велопрогулянки. Під час такої роботи у значній мірі зміцнюються органи і системи, поліпшується їхня працездатність, особливо серцево-судинної і дихальної систем. Кроси зміцнюють мускулатуру і зв'язки ніг.

Загальна витривалість значною мірою обумовлюючи загальну працездатність організму співробітника правоохоронних органів і високий рівень його здоров'я, є основою для придбання спеціальної підготовленості, у тому числі спеціальної витривалості.

**Спеціальна витривалість** визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем організму співробітників правоохоронних органів, дуже високим рівнем його фізіологічних і психічних можливостей стосовно до виду спорту – бойового хортингу. Особливе значення має здатність співробітників продовжувати тренувальну роботу при втомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість обумовлена також раціональністю техніки і тактики, особливостями бойового хортингу. Це багаторазове виконання прийомів і вправ у даному виді спорту і частково спеціальних вправ. Тільки дуже велика кількість повторень, у тому числі і загального характеру, може дати необхідну спеціальну витривалість.

При переході до розвитку спеціалізації витривалості на визначеному етапі тренувального процесу рекомендується скоротити тривалість роботи при одночасному збільшенні її інтенсивності.

Необхідно врахувати, що загальна витривалість співробітників правоохоронних органів розвивається переважно за допомогою ходьби і бігу, а спеціальна – за допомогою засобів бойового хортингу, у якому спортсмени спеціалізуються.

Важливе значення для підвищення спеціальної витривалості має техніка виконання рухів. Чим вище технічна майстерність співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, тим менше у них зайвих рухів і м'язових напруг – непродуктивної витрати енергії. Більш досконала техніка дозволяє заощаджувати енергію, зберігати силу, знижувати ступінь наступного стомлення, і цим сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Дуже важливим для розвитку спеціальної витривалості є виховання вольових якостей, здатність переносити неприємні, важкі відчуття стомлення – уміння терпіти [95–99]. Цьому сприяють також: свідомість співробітників правоохоронних органів щодо необхідності тренувань, розуміння важливості виконуваної роботи, мета, почуття відповідальності перед колективом працівників.

В бойовому хортингу для розвитку витривалості використовують такі методи розвитку фізичних якостей: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий, коловий та змагальний.

**Рівномірний метод** застосовується для розвитку загальної витривалості. Цей метод характеризується довготривалою роботою (до 40 хв), яка виконується з постійною інтенсивністю, за показниками пульсу 130–140 уд/хв. У результаті такої роботи, якщо коливання частоти серцевих скорочень не перевищує 3–5 %, утворюється незначний кисневий борг. В основному цей метод застосовується у підготовчому періоді.

**Перемінний метод** здійснює різносторонню дію співробітника, оскільки потребує виконувати частину роботи в умовах м'язової діяльності, коли здійснюється вплив на формування здатності збільшувати інтенсивність роботи. В якості вправ застосовується біг з періодичними змінами швидкості, естафети, швидкісні ігри тощо. Перемінний метод використовують під кінець підготовчого періоду як засіб виховання загальної витривалості, а у загальному періоді – як засіб виховання спеціальної витривалості.

**Повторний метод** застосовують з метою підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу до виконання тренувального навантаження певного

об'єму та інтенсивності. Він характеризується повторами однакових вправ з інтервалами відпочинку, достатніми для відновлення працездатності.

**Інтервальний метод** застосовується з метою підвищення спеціальної витривалості співробітників. Він характеризується повторами однакових вправ, але з певними інтервалами відпочинку.

**Ігровий метод** у процесі підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу застосовують з метою підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості (у тому числі витривалості). Цей метод використовується в бойовому хортингу як засіб тренування спеціальних якостей, загального різностороннього фізичного розвитку, оскільки він є засобом переключення на іншу форму тренувальної роботи.

**Коловий метод.** Вправи під час функціонального колового методу виконуються в умовах постійного руху співробітників правоохоронних органів (в одному напрямку по колу). Об'єм та зміст вправ залежить від завдання інструктора кожному конкретному співробітнику.

Вказані методи тренування використовуються в основному з метою розвитку різних видів витривалості. Однак вони можуть використовуватися з метою розвитку сили, швидкості та інших фізичних якостей.

### **Методика розвитку гнучкості**

**Гнучкість** – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вправи, що розвивають гнучкість, одночасно зміцнюють суглоби і зв'язки, підвищують еластичність м'язів, їх здатність до розтягування, що є дуже важливим чинником попередження м'язових травм на тренуваннях з бойового хортингу.

Гнучкість особливо покращується в людини у юнацькому та підлітковому періоді при регулярному зайнятті фізичними вправами і досягає найбільшої величини до 15 років, після чого вона тимчасово утримується на досягнутому рівні, а потім починає знижуватися (у разі, якщо не буде продовжена спеціальна робота щодо її розвитку).

У переважній більшості спортсменів бойового хортингу форма поверхні суглоба не перешкоджає великій амплітуді рухів при виконанні фізичних вправ і прийомів. Спортсмени зазвичай використовують 80–95 % анатомічної, гранично можливої рухливості суглобів.

Гнучкість у жінок, як правило, більша, ніж у чоловіків. Хороша гнучкість дозволяє повноцінно реалізувати професійну майстерність співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу, проявляти спритність, підвищувати інтенсивність тренування.

Розрізняють *загальну* та *спеціальну* гнучкість.

**Загальна гнучкість** – це рухливість в усіх суглобах, що дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою.

**Спеціальна гнучкість** – це гранична рухливість в окремих суглобах, що беруть участь у професійній діяльності співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом.

Гнучкість спортсмена залежить від форми суглобів, рухливості хребетного стовпа, еластичності зв'язок, сухожилів і м'язів, а також від тону м'язів. При виконанні прийомів та спортивних вправ форма суглобів не перешкоджає великій амплітуді рухів. Максимальна амплітуда виконання вправ залежить від еластичності зв'язок і м'язів.

Особливо обмежується амплітуда рухів недостатньою піддатливістю навіть розслаблених м'язів-антагоністів. Це насамперед відноситься до м'язів тазостегнового суглоба. Чим краще здатність м'язів-антагоністів розтягуватися, тим менший опір вони чинять рухам, що полегшує їх виконання.

Гнучкість співробітників правоохоронних органів – спортсменів змінюється у залежності від різних зовнішніх умов і стану організму. Так, гнучкість менша після сну і прийняття їжі, при охолодженні мускулатури і стомленні, але краще після розминки – розігрівання м'язів. Впливає на міцність навичок гнучкості і зміна стану центральної нервової системи. Розвитку гнучкості сприяють численні вправи з загальної фізичної підготовки. Але дуже багатьом

співробітникам правоохоронних органів – спортсменам потрібна широка амплітуда у рухах, для чого застосовуються спеціальні вправи на розтягування.

Для поліпшення еластичності зв'язок і м'язів рекомендуються активні вправи (виконувані без обтяжень та з обтяженнями), і пасивні вправи (виконувані за допомогою партнера). Вправи на гнучкість виконуються у вигляді пружних згинань – розгинань, махів, статичних напруг (за допомогою партнера), серіями 3–5 ритмічних повторів підряд з поступовим збільшенням амплітуди, спочатку повільно, потім швидше.

Дозування визначається кількістю серій (повторень), необхідних для того, щоб досягти у даному занятті граничної для себе амплітуди рухів. Межу в амплітуді руху співробітник легко відчуває при виникненні болючих відчуттів у м'язах, що розтягуються, особливо в області, де м'язи з'єднуються із сухожиллями. Перше болюче відчуття – сигнал для припинення вправи. У міру розвитку гнучкості кількість повторень вправ і амплітуда у них збільшується.

Гнучкість у співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу розвивається завдяки щоденному виконанню спеціальних вправ у процесі занять вправами загальної фізичної підготовки. Однак, для досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу необхідно розвивати спеціальну гнучкість.

Виконуючи вправи, що розвивають гнучкість, необхідно поступово збільшувати кількість повторень, амплітуду і швидкість рухів.

Розвивати гнучкість можна активно і пасивно. У першому випадку гнучкість розвивається за рахунок активної тяги м'язів при виконанні вправ, а у другому – за рахунок прикладених до частин тіла спортсмена, що рухаються, зовнішніх сил (допомога інструктора, партнера).

Вправи кожної групи виконуються одна за іншою повторно чи з невеликою перервою (2–3 хв). Загальна кількість повторень вправ кожної групи повинна поступово збільшуватися приблизно від 10 повторень – у першому занятті до 50–80 повторень – до кінця 1,5–2 місяців щоденних тренувань. Якщо вправи на гнучкість виконуються 2 рази в день, то дозування у кожному занятті можна зменшити, але у сумі воно повинно бути таке, як зазначено.

Розвитку гнучкості варто приділяти більше часу у підготовчому періоді. Коли необхідний рівень гнучкості буде досягнутий, велике дозування вже не буде так потрібно. Добре розвинута гнучкість досить стійка і підтримується на досягнутому рівні без особливих додаткових зусиль. Якщо припинити виконання спеціальних вправ, то гнучкість поступово знизиться і повернеться до вихідної величини.

### **Методика розвитку спритності**

**Спритність** виражає ступінь координації рухів співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, уміння перебудувати свою рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливих ситуацій.

Спритність – це здатність точно управляти своїми рухами у різних умовах навколишнього оточення, швидко освоювати нові рухи й успішно діяти у змінених умовах, іншими словами, це – вміння справлятися з руховими завданнями, що виникають несподівано, і що вимагають правильного, швидкого й економічного рішення.

Виховання спритності являється загальною вимогою для усіх співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, незалежно від антропометричних чинників, вагової категорії, а специфіка її припускає спеціальний підбір засобів, що витікають з особливостей характеру професійної діяльності співробітників правоохоронних органів. Таким чином, спритність – це складна комплексна якість, рівень якої визначається багатьма чинниками. Найбільшого значення набувають високоорганізовані м'язові почуття і пластичність нервових процесів. Від міри прояву останніх залежить утворення координаційних зв'язків і швидкість переходу від одних ділянок та реакцій до інших.

Спритність має найбільш тісний зв'язок з такими якостями, як сила, швидкість і гнучкість, а також з вольовими якостями співробітників правоохоронних органів. Особливо цей зв'язок виявляється у процесі навчання руховим діям при виконанні прийомів бойового хортингу.

Основний напрям у розвитку спритності – це оволодіння різноманітними новими рухами, навичками та уміннями. Це приводить до збільшення запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Звідси випливає методичне правило: чим більше вправ уміє виконувати співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу, тим легше і швидше він здатний навчитися новій вправі або прийому. При цьому, якість спритності вдосконалюється більш ефективно, коли процес навчання є безупинним.

Однак, у міру оволодіння технікою досліджуваної вправи, вплив її на розвиток спритності співробітника зменшується. У зв'язку з цим потрібно періодично змінювати самі вправи чи умови їх виконання. З психологічної точки зору спритність залежить від повноцінності сприйняття власних рухів, ініціативності і цілеспрямованості. Спритність у співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу розвивається і вдосконалюється за допомогою змагальних і спеціально-підготовчих вправ, з яких найбільш корисні наступні виконання:

- з незвичайних вихідних положень (спиною, боком, з поворотом на 90, 180 градусів);
- у дзеркальному відображенні;
- з підвищеною швидкістю (біг під ухилом, за лідером тощо);
- зміна способів виконання вправи;
- на розслаблення і напруги.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток спритності, необхідна велика точність і чіткість м'язових відчуттів. Усе це досить швидко викликає стомлення.

Необхідно дуже чітко планувати інтервали відпочинку, щоб вони були достатніми для відновлення.

Спритність потрібна при знеацька виниклому руховому завданні, що вимагає швидкості орієнтування і невідкладного виконання.

У процесі тренувань і змагань багато зовнішніх впливів можуть порушувати правильність техніки бойового хортингу. Якщо у співробітників правоохоронних органів – спортсменів розвинута спритність, то вони швидко відновлюють рівновагу. Розвитку спритності сприяють навчальні і контрольні сутички бойового хортингу, спортивні і рухливі ігри, а також вільні гімнастичні вправи і вправи на гімнастичних снарядах. Дуже корисні для розвитку спритності акробатичні вправи, особливо стрибки. Найбільшу увагу розвитку спритності необхідно приділяти у підготовчому періоді тренування. У період змагань не залишається часу для спеціальних вправ на спритність. Тут вона удосконалюється тільки попутно зі спеціалізованим видом рухової діяльності співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу.

**Висновок.** Таким чином, у статті обґрунтована методика розвитку фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом, можливість і доцільність формування навичок фізичного самовдосконалення співробітників 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 розвитку фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом, самостійних занять бойовим хортингом для фізичного самовдосконалення особистості співробітників, охарактеризовано зміст програм загальної і спеціальної фізичної підготовки, що відкриває шлях до подальших розробок у цьому напрямі.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над методикою розвитку фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом, удосконаленням професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів, вихованням фізичної культури та основ здоров'я, вдосконаленням знань і умінь щодо здоров'язбережувальних технологій бойового хортингу, формуванням цінностей

здорового життя співробітників правоохоронних органів, студентської і курсантської молоді 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. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
5. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрмоєнко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
6. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
7. Боднарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.
8. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.
10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
11. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
12. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
13. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.
14. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
15. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів

- України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.
16. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.
17. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.
18. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрмоєнко, О. В. 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. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
20. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
21. Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.
22. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
23. Єрмоєнко Е. А. Аналіз навчально-тренувального арсеналу бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 435 с.
24. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
25. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.
26. 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.
27. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 240 с.
28. 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.
29. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.
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 освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
43. Єрмоєнко Е. А. 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-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.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. 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. 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. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, 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. Коломоець Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоець, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Дерев'янюк // 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-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
81. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, 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. 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.
83. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.
84. 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.
85. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.
86. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
87. 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.
88. 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.
89. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.
90. 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.
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. Єрмоєнко // 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. 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.

93. 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.

94. 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.

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.

## **Volynets N. M., Yeromenko E. A., Karasevych S. A.**

### **Features of development of physical qualities at law enforcement officers by the method of combat horting**

***Abstract.** This article identifies methods for developing the physical qualities of law enforcement officers in the process of combat horting, discusses ways to optimize the functional training of students and cadets of higher education and law enforcement agencies, the importance of regular training of students and cadets in combat horting as part of physical training and healthy lifestyle people. The publication provides theoretical and methodological data on the development of physical qualities of law enforcement officers in the process of combat horting, training, sports activities in combat horting, general development and preparatory exercises, elements of basic techniques, tactical training, as well as guidelines for psychological training. based on sports, cultural, health and combat traditions of the Ukrainian people. The list of the main means of development of physical qualities of law enforcement officers in the process of combat horting, functional training of combat horting athletes and the introduction of sports in the educational process of higher education institutions of Ukraine. The article is addressed to specialists and amateurs, instructors in combat horting of law enforcement agencies, physical education teachers and physical education teachers, heads of sports sections of combat horting, coaches-teachers of higher education institutions, children's and youth sports schools, sports and health clubs, military and military -patriotic direction. The article provides the content of training in combat horting of students, cadets and law enforcement officers. The article is devoted to the study of directions and features of development of physical qualities of law enforcement officers in the process of combat horting, functional training of students, cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers.*

***Key word:** physical qualities, combat horting, development, employees, physical exercises, law enforcement agencies.*

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**