

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



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



14–15 листопада 2019 року
м. Ірпінь

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

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

Науковий керівник конференції

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

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

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

Голова науково-методичної ради оргкомітету:

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

Заступники голови оргкомітету:

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

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

Члени оргкомітету:

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

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

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

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

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

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

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

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

ISBN 978-966-437-568-6

© Університет ДФС України, 2019

Єрьоменко Е. А. Виняткова роль тренера з бойового хортингу в комплексному виховному процесі учнів	1384
Литвинов С. А., Єрьоменко Е. А., Зуб Р. В. Загальнокультурний, специфічний та особистісний рівні функціонування цінностей у навчально-тренувальному процесі спортсменів бойового хортингу ...	1398
Зябрєв В. В., Єрьоменко Е. А., Зуб Р. В. Планування самостійних тренувальних занять з бойового хортингу вихованця спортивної секції	1414
Єрьоменко Е. А. Високопродуктивна навчальна праця студента як результат тренувальних занять у спортивній секції з бойового хортингу	1427
Гурський О. О., Єрьоменко Е. А., Карасевич С. А. Застосування комплексів оздоровчих вправ для фізичного виховання учнів бойового хортингу	1440
Єрьоменко Е. А. Етикет бойового хортингу	1455
Єрьоменко Е. А. Професійна підготовка правоохоронних кадрів офіцерського складу за методикою бойового хортингу	1473
Єрьоменко Е. А. Висока професійно-психологічна самосвідомість співробітників правоохоронних органів як результат занять бойовим хортингом	1489
Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту української нації	1505
Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – провідник бойової культури українського народу	1520
Єрьоменко Е. А. Вивчення методів силового затримання злочинців співробітниками правоохоронних структур за методиками підготовки в бойовому хортингу	1531
Єрьоменко Е. А. Кодекс честі рядового і начальницького складу правоохоронних органів як моральні норми виховання у системі бойового хортингу	1549
Дерлеменко Є. В., Єрьоменко Е. А., Гречаний О. М. Психологія бойового хортингу як провідник забезпечення високих спортивних результатів	1571
Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як гідний представник оборонного звичаю та бойової культури української нації	1587
Єрьоменко Е. А. Розвиток вольового самоствердження та професійно-психологічний гарт співробітників правоохоронних органів спеціалізованими засобами бойового хортингу	1600
Буданов Д. С., Єрьоменко Е. А., Карасевич С. А. Оптимізація фізичного розвитку студентів і курсантів у процесі вивчення елементів бойового хортингу та спеціальних вправ	1617

ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ВИХОВАНЦЯ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

ЗЯБРЄВ Вадим Валентинович
СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович
ЗУБ Руслан Вадимович

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

Анотація. У даній науковій статті описано методику планування самостійних тренувальних занять з бойового хортингу вихованця спортивної секції, характеризувано зміст програми самостійних занять бойовим хортингом для учнів спортивних секцій закладів освіти. Метою даного наукового дослідження є визначення медико-біологічних аспектів самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу бойового хортингу, що сприяють вихованню фізичної культури та основ здоров'я, формуванню цінностей здорового життя й підвищенню рівня здоров'я у школярів і студентів. Проведено теоретичний аналіз, ґрунтуючись на даних наукових досліджень, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: шкідливі звички, відсутність фізичної активності, висококалорійне харчування з пониженим вмістом мінералів, порушення режиму сну тощо. Перевірено класифікацію впливу фізичних вправ на спортсменів бойового хортингу, що має ознаки: інтенсивність; вікова категорія; стать; переважаючий прояв вольової якості: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо. Зазначено, що у юних спортсменів бойового хортингу формуються передумови для самостійного оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної підготовки. Основним змістом самостійного навчання бойовим хортингом є засвоєння прийомів бойового хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формування рухових навичок. Самостійні заняття бойовим хортингом характеризуються подальшим закріпленням техніко-практичних прийомів та детальнішим удосконаленням рухів, формування здатності комплексно і ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми під час проведення сутичок. Основна увага звертається на самостійні практичні заняття, тобто спеціальні загальнорозвивальні вправи, тренувальні сутички, самопідготовку, участь у змаганнях, турнірах тощо. В залежності від рівня фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу передбачається різна ступінь тренувальних навантажень, які спортсмен призначає собі самостійно. Описані результати впливу фізичних навантажень і форм активного відпочинку на рівень фізичної підготовки, стан здоров'я та розумову працездатність учнів спортивних секцій, які займаються бойовим хортингом після проведення спортивно-масових заходів, бесід, що сприяє в подальшому визначенню засобів позитивного впливу бойового хортингу на виховання фізичної культури, формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, навичкам контролю за фізичним навантаженням під час занять.

Ключові слова: планування самостійних тренувальних занять, зміст програми занять, самостійні тренування, бойовий хортинг, планування самостійних занять, вихованці спортивної секції.

Актуальність наукового дослідження. Сьогодні бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, який відіграє досить важливу роль у суспільстві. Відповідно до ст. 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [1–11; 19–32]. Бойовий хортинг заснований на оздоровчих, бойових і культурних традиціях українського народу, і є органічною частиною фізичної культури і особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої діяльності.

Основним завданням самостійних занять бойовим хортингом є підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку спортсмена. Бойовим хортингом мають право займатися всі громадяни, незалежно від походження, соціального і майнового стану, раси, статті, освіти, віросповідання, місця проживання тощо.

Виклад основного матеріалу. Програма самостійних занять бойовим хортингом має рекомендаційний характер, реалізується вихованцями секції бойового хортингу закладу освіти та розрахована на три роки самостійних занять.

Мета програми – формування у вихованців секції бойового хортингу закладу освіти базових компетентностей особистості засобами бойового хортингу та самостійне поліпшення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки у виді спорту бойовому хортингу.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальної, що забезпечує ознайомлення дітей із поняттями і технікою бойового хортингу, мистецтвом захисту й наступу, тактикою ведення сутички;

практичної, що сприяє оволодінню практичними навичками прийомів бойового хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формуванню рухових навичок;

соціальної, що сприяє формуванню ціннісного ставлення дітей до занять бойовим хортингом та власного здоров'я.

Бойовий хортинг – це не тільки фізичне виховання і практичні навички самозахисту чи бажання зробити спортивну кар'єру, а й постійна праця над самим собою, безперервна самопідготовка і самовдосконалення, розвиток сили волі, сміливості, володіння собою, витримки і самодисципліни. Навчальна програма передбачає 3 роки самостійного самовдосконалення у виді спорту бойовому хортингу. Головним принципом побудови заняття є дотримання вимог індивідуального підбору, добору ефективних засобів і методів навчання (ігрові, змагальні, тренувальні) [12–18]. Форми організації самостійних занять бойовим хортингом: тематичні заняття, тренувальні заняття, спортивно-оздоровчі заходи.

У юних спортсменів бойового хортингу формуються передумови для самостійного оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної підготовки. Основним змістом самостійного навчання бойовим хортингом є засвоєння прийомів бойового хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формування рухових навичок.

Самостійні заняття бойовим хортингом характеризуються подальшим закріпленням техніко-практичних прийомів та детальнішим удосконаленням рухів, формування здатності комплексно і ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми під час проведення сутичок.

Основна увага звертається на самостійні практичні заняття, тобто спеціальні загальнорозвивальні вправи, тренувальні сутички, самопідготовку, участь у змаганнях, турнірах тощо. В залежності від рівня фізичної підготовки спортсмена бойового хортингу передбачається різна ступінь тренувальних навантажень, які спортсмен призначає собі самостійно.

Програма орієнтовна. Керівник секції бойового хортингу закладу освіти залежно від інтересів дітей, рівня їх фізичної підготовки, індивідуальних та вікових особливостей, психофізіологічних можливостей може координувати їхні самостійні заняття або розширювати матеріал кожного розділу, а також вводити нові теми, проводити бесіди і давати поради щодо самостійного удосконалення спортсменами бойового хортингу своєї фізичної і техніко-тактичної підготовки.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (1-й рік занять)

1. Вступ

Теоретична частина. Знайомство з новою інформацією про бойовий хортинг через спілкування з видатними спортсменами та засоби масової інформації. Ознайомлення з індивідуальним планом тренувальних занять і правилами внутрішнього розпорядку секції бойового хортингу, а також методичною літературою з бойового хортингу. Самостійне вивчення правил техніки безпеки під час занять бойовим хортингом. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття [33–48]. Протипоказання до занять бойовим хортингом. Дотримання режиму і правил особистої гігієни.

Практична частина. Підготовка робочого місця тренувань в залі чи на природі.

2. Загальне уявлення про бойовий хортинг

Теоретична частина. Основні поняття бойового хортингу. Ознайомлення з витоками, історією бойового хортингу, визначними спортсменами-професіоналами. Вивчення

професійної термінології. Особливості психології чемпіонів з бойового хортингу: сучасне і минуле.

Практична частина. Заочна екскурсія «Будемо знайомі: відомі спортсмени-професіонали, чемпіони Європи та світу з бойового хортингу».

3. Спортивне тренування

Теоретична частина. Спортивне тренування: мета, завдання і принципи бойового хортингу. Психологічна і фізична підготовка спортсменів бойового хортингу. Форми організації спортивного тренування. Профілактика спортивного травматизму.

Практична частина. Практикум «Надання першої допомоги постраждалому». Самоконтроль на заняттях бойовим хортингом. Організація самостійних занять. Практикум проведення тренування.

Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Обов'язкові вправи. ЗФП та СФП. Акробатичні вправи. Силкові вправи з партнером.

4. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності. Командні ігри з товаришами по секції, які підтримують самостійні тренування за межами секції бойового хортингу навчального закладу.

5. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Самостійне ознайомлення з технікою бойового хортингу. Вміння наносити удари та виконувати кидки.

Практична частина. Тренувальні вправи. Спеціальні вправи. Контрольні вправи (самостійне підведення підсумків).

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Ознайомлення з основними видами захисту в бойовому хортингу

Практична частина. Тренувальні вправи. Контрольні вправи.

7. Наступальні дії

Теоретична частина. Основні методи наступу.

Практична частина. Спеціальні вправи. Виклик удару супротивника. Тренувальні вправи.

8. Навчальні сутички

Змагання. Спарингові тренування. Відкритий хорт.

9. Виховні заходи

Теоретична частина. Бесіда з товаришами по секції бойового хортингу: «Азбука здоров'я». Тематичне заняття «Життя людини – найвища цінність» [49–63]. Година спілкування «Загартовуйся, якщо хочеш бути здоровим». Диспут «Куріння – шкідлива звичка».

Практична частина. Ігрова програма під час канікул «Граємо на природі». Гра «Веселі старти». Урок ввічливості. Конкурс «Кращий спортсмен бойового хортингу».

10. Підсумкові заняття

Практична частина. Повторення вивченого. Контрольні вправи.

Прогнозований результат

Вихованці знають:

- професійну термінологію бойового хортингу;
- правила особистої гігієни;
- форми організації спортивних тренувань;
- історію бойового хортингу та відомих спортсменів;
- техніку бойового хортингу;
- техніку ударів і кидків, утримань, больових і задушливих прийомів;
- основні види захисту і нападу;
- основні методи захисту і нападу;
- основні контрудари;
- основні тактичні прийоми бойового хортингу.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів та кидків;
володіти технікою захисту у стійці і партері;
основні види контрударів та контркидків;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (2-й рік занять)

1. Організаційне заняття

Теоретична частина. Самостійне ознайомлення з індивідуальним планом тренувань, програмними засадами, планом роботи секції бойового хортингу закладу освіти і правилами внутрішнього розпорядку [64–78]. Вивчення інструкції з техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.

Практична частина. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Підготовка робочих місць для тренувань.

2. Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Ігрові вправи. ЗФП. Акробатичні вправи. Силові вправи з партнером.

3. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності.

4. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Вміння наносити удари. Вміння проводити кидки з переводом у партер.

Практична частина. Спеціальні вправи. Бойова стійка: лівобічна, правобічна, фронтальна. Спеціальні вправи, контрольні вправи.

5. Техніка ударів бойового хортингу

Теоретична частина. Основні удари професіоналів. Ознайомлення з видами майстерних ударів: короткий хук, свінг, аперкот. Освоєння прямих ударів ногами. Комбінація ударів.

Практична частина. Спеціальні вправи. Вивчення комбінації ударів «тройка». Зовнішня тройка, внутрішня тройка. Тренувальні вправи. Тренувальні вправи. Різновиди удару «джеб»: лівий джеб, правий, прямий і лівий джеб по тулубу. Правий прямий по тулубу. Спеціальні вправи. Комбінація удару джеб і виду захисту «степ». Спеціальні вправи. Тренувальні вправи. Удари збоку руками. Комбінація прямих і бокових ударів. Тренувальні вправи. Удари ногами зверху. Удари зверху руками. Комбінація ударів: «джеб» і «хук», «джеб» і «свінг»; «джеб», «свінг» і «аперкот». Спеціальні вправи. Специфіка підготовки нокаута.

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Основні види захисту: блокаж, внутрішній блок, захист передпліччя, перрінгом, зупинка удару, «нирок», «сонечко», «качка», «дроп-евей», «степ-евей», клинчування. Захист від комбінації ударів руками і ногами. Техніка захисту від ударів ногами зверху. Захист від ударів руками зверху.

Практична частина. Тренувальні вправи.

7. Мистецтво контратаки

Теоретична частина. Вивчення основних контрударів. Вивчення контркидків

Практична частина. Тренувальні вправи. Контрудари проти лівого прямого. Спеціальні вправи. Освоєння техніки контрударів проти правого прямого. Тренувальні вправи. Проведення контркидків.

8. Наступальні дії.

Теоретична частина. Основні методи наступу. Вивчення теми: «Вміння вибирати і створювати зручні для нападу ситуації».

Практична частина. Спеціальні вправи [79–93]. Виклик удару супротивника. Особливості переходу від захисту в атаку. Тренувальні вправи.

9. Тактика бойового хортингу

Теоретична частина. Тактика як мистецтво ведення сутички. Основні тактичні прийоми. Вивчення матеріалу: «Як перемогти невпевненість у собі».

Практична частина. Тренувальні вправи.

10. Навчальні сутички

Сутички без контакту, з неповним контактом, повним контактом. Змагання.

11. Підсумкові заняття

Практична частина. Контрольні тести з фізичної підготовки, Контрольні сутички.

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію бойового хортингу та відомих спортсменів;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків;
основні види захисту;
основні методи захисту;
основні контрудари та контркидки;
основні тактичні прийоми.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування з бойового хортингу;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів руками і ногами, кидків, прийомів партеру;
володіти технікою захисту;
основні види контрударів та контркидків;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

Вихованці самостійно набувають досвіду:

ведення здорового способу життя;
володіння технікою бойового хортингу;
володіння тактикою сутички;
вміння досягати успіху.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (3-й рік занять)

1. Організаційне заняття

Теоретична частина. Ознайомлення з планом роботи секції бойового хортингу і правилами внутрішнього розпорядку закладу освіти [94–99]. Інструктаж з техніки безпеки. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Дотримання режиму і правил особистої гігієни. Форми організації спортивного тренування.

Практична частина. Практикум проведення тренування. Профілактика спортивного травматизму. Практикум надання першої допомоги постраждалому.

2. Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Обов'язкові вправи. ЗФП та СФП. Акробатичні вправи. Силкові вправи з партнером.

3. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності. Командні ігри.

4. Техніка бойового хортингу

Теоретична частина. Вміння наносити удари. Бойова стойка спортсмена бойового хортингу. *Практична частина.* Тренувальні вправи, контрольні вправи.

5. Техніка ударів

Теоретична частина. Основні удари професіоналів. Вивчення комбінації ударів «тройка». Зовнішня тройка, внутрішня тройка. Ознайомлення з видами майстерних ударів: короткий хук, свінг, аперкот.

Практична частина. Тренувальні вправи. Різновиди удару «джеб»: лівий джеб, правий, прямий і лівий джеб по корпусу. Правий прямий по корпусу. Спеціальні вправи. Комбінація удару джеб і виду захисту «степ». Освоєння прямих ударів ногами. Удари збоку руками. Комбінація прямих і бокових ударів. Комбінація ударів. Удари ногами зверху. Удари зверху руками. Комбінація ударів: «джеб» і «хук», «джеб» і «свінг»; «джеб», «свінг» і «аперкот». Спеціальні вправи. Специфіка підготовки нокаута. Тренувальні вправи.

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Основні види захисту: блокування, внутрішній блок, захист передпліччя, перрінгом, зупинка удару, «нирок», «сонечко», «качкак», «дроп-евей», «степ-евей», клинчування. Техніка захисту від ударів ногами зверху.

Практична частина. Тренувальні вправи. Захист від ударів руками зверху.

7. Наступальні дії.

Теоретична частина. Основні методи наступу. Виклик удару супротивника. Бесіда: «Вміння вибирати і створювати зручні для нападу ситуації». Основні контрудари. Особливості переходу від захисту в атаку. Тактика як мистецтво ведення сутички. Основні прийоми.

Практична частина. Тренувальні вправи.

8. Навчальні сутички

Змагання.

9. Контрольні сутички

Змагання.

10. Масові заходи

Участь у святах, ігрових програмах тощо.

11. Підсумкові заняття

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію бойового хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію та розвиток бойового хортингу;
техніку бойового хортингу;
техніку ударів і кидків;
основні види захисту;
основні методи захисту;
основні контрудари;
основні тактичні прийоми.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів та кидків;
володіти технікою захисту;
основні види контрударів;

володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні сутички.

Вихованці самостійно набувають досвіду:

ведення здорового способу життя;
створення зручних для нападу ситуацій під час ведення сутички;
володіння технікою бойового хортингу;
володіння тактикою сутички;
вміння досягати успіху;
адекватно застосовувати методiku самозахисту.

Висновки. Таким чином, у даному науковому дослідженні охарактеризовано зміст програми самостійних занять бойовим хортингом для учнів спортивних секцій закладів освіти.

Метою даного наукового дослідження є визначення медико-біологічних аспектів самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу бойового хортингу, що сприяють вихованню фізичної культури та основ здоров'я, формуванню цінностей здорового життя й підвищенню рівня здоров'я у школярів і студентів.

Проведено теоретичний аналіз, ґрунтуючись на даних наукових досліджень, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: шкідливі звички, відсутність фізичної активності, висококалорійне харчування з пониженим вмістом мінералів, порушення режиму сну тощо.

Перевірено класифікацію впливу фізичних вправ на спортсменів бойового хортингу, що має ознаки: інтенсивність; вікова категорія; стать; переважаючий прояв вольової якості: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо.

Паралельно з освітніми під час проведення занять з бойового хортингу тренер висуває і розв'язує оздоровчі завдання. Для цього він здійснює комплекс заходів, що забезпечують сприятливий вплив виконуваних на занятті фізичних вправ на організм школярів і студентів.

Щодо цього велике значення має: правильне дозування фізичних навантажень; належні гігієнічні умови проведення занять; організація занять у природних умовах; загартовувальні процедури; дотримання вимог до тренувальної форми спортсменів та стану обладнання.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над поліпшенням змісту програми самостійних занять бойовим хортингом для учнів спортивних секцій закладів освіти, вдосконаленням знань і умінь щодо медико-біологічних аспектів самоконтролю за тренувальними навантаженнями у процесі тренування, виховання у школярів і студентів фізичної культури та основ здоров'я, формуванням цінностей здорового життя учнівської і студентської молоді засобами бойового хортингу у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження, які будуть опубліковані у фахових виданнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко О. Г. Критерії оцінювання технічних дій спортсменів та визначення результатів сутички на змаганнях з бойового хортингу / О. Г. Бабенко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 983–999.
2. Бабурнич С. А. Роль батьків у вихованні та розвитку юного спортсмена бойового хортингу шкільного віку / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 125–142.
3. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.

4. Биченко Є. Л. Вивчення самостраховок бойового хортингу для опанування способами безпечного падіння учнів на уроках фізичної культури в школі / Є. Л. Биченко, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Зуб // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 403–419.
5. Близнюк О. В. Контрольні показники фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу підліткового, старшого юнацького і молодіжного віку / О. В. Близнюк, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Зуб // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 357–372.
6. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
7. Вехтев В. В. Оцінка особистісних якостей та перспективності спортсменів бойового хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 85–108.
8. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
9. Вознюк М. Г. Біологічні і соціальні чинники адаптації спортсменів бойового хортингу до тренувальних навантажень / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятиков // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 239–255.
10. Гречаний О. М. Характеристика системних вольових якостей спортсменів бойового хортингу / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 256–272.
11. Демідова В. В. Систематичне використання фізичних навантажень та організація оздоровчої рухової активності спортсменів бойового хортингу / В. В. Демідова, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 805–823.
12. Демчук С. Р. Бойовий хортинг як досконала система самооборони української нації / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 672–689.
13. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
14. Дорошенко М. М. Морально-етичні норми філософського і психологічного характеру бойового хортингу як українського національного виду єдиноборства / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 738–753.
15. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
16. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
17. 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.
18. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.
19. Єрьоменко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та

- ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.
20. 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.
21. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.
22. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
23. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
24. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
25. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
26. 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.
27. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.
29. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
30. 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.
31. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
32. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
33. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
34. Єрмоєнко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
35. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
36. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
37. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.
38. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік* / [за ред. І. Д. Бека, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

39. 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.
40. Єрмоєнко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.
41. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.
42. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
43. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 123–134.
44. Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрмоєнко, В. Чмелюк, В. Гришук, С. Бадьора. // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.
45. Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
46. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.
47. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
48. Єрмоєнко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.
49. Єрмоєнко Е. Основові принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
50. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.
51. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС*. К. 2013. № 28 (3) – С. 69–74.
52. Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
53. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
54. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
55. Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
56. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
57. 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.
58. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
59. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
60. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
61. Зейналов О. А. Регламент проведення сутичок та дії спортивних суддів на змаганнях з бойового хортингу / О. А. Зейналов, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних*

органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 965–982.

62. Зуб Р. В. Використання дихальних вправ у ранковій гімнастиці юних спортсменів бойового хортингу / Р. В. Зуб, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 312–326.

63. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.

64. Івашковський В. В. Психомоторика та психофізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.

65. Ільницький І. Р. Розвивальне і здоров'язберігальне середовище тренувальної системи бойового хортингу / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 436–452.

66. Карасевич С. А. Вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей спортсмена бойового хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 51–69.

67. Кіблицький Р. В. Основні аспекти функціональної підготовленості організму спортсменів бойового хортингу до виконання фізичних навантажень / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 181–199.

68. Кліпов Ю. О. Науково-практичні основи бойового хортингу як засобу фізичної культури / Ю. О. Кліпов, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 851–865.

69. Кривенко В. П. Впровадження оздоровчої дихальної гімнастики для юних спортсменів бойового хортингу / В. П. Кривенко, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Кіблицький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 293–311.

70. Кукушкін К. М. Ціннісне ставлення учнів бойового хортингу до спортивної підготовки та здоров'я / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 22–38.

71. Куцкір М. С. Філософські орієнтири виховання в учнів системи бойовому хортингу відданого служіння українському народові / М. С. Куцкір, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 708–723.

72. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

73. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

74. Митрофанов О. С. Методика складання особистого плану самостійних занять бойовим хортингом / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 472–492.

75. Мірчев Д. В. Система декларованих принципів виховання особистості у процесі навчально-тренувальних занять бойовим хортингом / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Зуб // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 754–769.

76. Міщенко Т. В. Розділ змагань «Форма» як вид змагальної програми спортсменів бойового хортингу / Т. В. Міщенко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1045–1060.

77. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
78. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
79. Пеньков Ю. М. Застосування методів навантажувального тестування для визначення рівня фізичної працездатності спортсменів бойового хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 539–553.*
80. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
81. Попович Ю. Ю. Обов'язки членів суддівської колегії на спортивному змаганні з бойового хортингу / Ю. Ю. Попович, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 933–948.*
82. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
83. 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. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
84. П'ятіков С. В. Методи організації тренування в бойовому хортингу у взаємопов'язаній діяльності тренера і учня / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрмоєнко, М. Г. Вознюк // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 273–292.*
85. Рибалко В. Б. Цілеспрямований вплив на фізичний і морально-емоційний розвиток людини тренувальними засобами бойового хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 824–837.*
86. Самоха Д. М. Механізми функціональної діяльності систем організму спортсменів бойового хортингу в процесі тренування / Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 220–238.*
87. Самоха І. М. Родинно-виховний вплив сімейного середовища на спортивні успіхи школяра в бойовому хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 109–124.*
88. Семігал О. М. Користь людському організму від фізичних вправ бойового хортингу / О. М. Семігал, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 787–804.*
89. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
90. Сікан В. Ю. Біолого-генетичні та психолого-соціальні резерви здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 770–786.*
91. Сокол Є. М. Бойовий хортинг як ефективний засіб фізичної та психічної реабілітації людини / Є. М. Сокол, Е. А. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 580–597.*
92. Степанюк А. В. Режими помірних фізичних навантажень для учнів з ослабленим здоров'ям у процесі гурткових занять з бойового хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, С. Р. Демчук // *Бойовий хортинг*

та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 507–524.

93. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.

94. Терен А. А. Атестація на підвищення ступеня з бойового хортингу як тестування підготовленості спортсменів / А. А. Терен, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 897–912.

95. Федорченко Т. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

96. Шевчук В. С. Вплив козацького військового звичаю на процес становлення і розвитку тренувальних методик системи бойового хортингу / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 613–634.

97. Шевчук І. В. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування в бойовому хортингу / І. В. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 327–342.

98. Шукалюк Ю. С. Фізична реабілітація осіб з інвалідністю та визначення толерантності до навантажень у процесі занять бойовим хортингом / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 525–538.

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

Ziabrev V. V., Yeromenko E. A., Zub R. V.

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

Planning of independent training sessions on combat horting of the pupil of sports section

Abstract. *This scientific article describes the method of planning independent training sessions on combat horting of a pupil of the sports section, characterizes the content of the program of independent training sessions on combat horting for students of sports sections of educational institutions. The purpose of this research is to determine the medical and biological aspects of self-control over physical activity in combat horting training and scientific substantiation of the positive effects of combat horting, which contribute to the education of physical culture and health, the formation of healthy living values and health. schoolchildren and students. Theoretical analysis is based on scientific data, identifies the main risk factors based on human behavioral habits, and their possible consequences for health: bad habits, lack of physical activity, high-calorie diet with low mineral content, sleep disorders etc. The classification of the impact of physical exercises on combat horting athletes has been checked, which has the following features: intensity; age category; sex; predominant manifestation of volitional quality: purposefulness, initiative, independence, persistence, discipline, determination, endurance, organization, diligence, courage, bravery, etc. It is noted that the young athletes of combat horting are formed prerequisites for self-mastery of technical and tactical actions, the achievement of appropriate special physical training. The main content of independent training in combat horting is mastering the techniques of combat horting, the simplest individual tactical actions, the formation of motor skills. Independent classes in combat horting are characterized by further consolidation of technical and practical techniques and more detailed improvement of movements, the formation of the ability to comprehensively and effectively apply the learned techniques during skirmishes. The main attention is paid to independent practical classes, ie special general development exercises, training fights, self-training, participation in competitions, tournaments, etc. Depending on the level of physical training of the combat horting athlete, different degrees of training loads are provided, which the athlete assigns to himself. The results of the influence of physical activity and forms of active recreation on the level of physical training, health and mental capacity of students of sports sections engaged in combat horting after sports events, conversations, which further determines the means of positive impact of combat horting on education physical culture, the formation of values of healthy life of pupils and students, skills of control over physical activity during classes.*

Key words: *planning of independent training classes, content of the program of classes, independent trainings, combat horting, planning of independent classes, pupils of sports section.*

Наукове видання

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською та англійською мовами)

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

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

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

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: Е. А. Єрмоменко

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

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0231
Наклад 50 пр.

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

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

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