

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Частина 1



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 1



**04–05 січня 2021 року
м. Ірпінь**

*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. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 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.

Кашира Р. В., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А. Класифікація впливу компонентів, методик і фізичних вправ бойового хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя людини	1172
Зуб Р. В., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Виховання патріотизму як мета бойового хортингу	1187
Янкевич Ю. А., Єрмоєнко Е. А., Вєхтєв В. В. Методика визначення фізичної працездатності спортсменів бойового хортингу учнівського та студентського віку	1201
Сухих І. А., Єрмоєнко Е. А., Степура Т. М. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентської молоді як мета бойового хортингу	1219
Митрофанов О. С., Єрмоєнко Е. А., Кузора І. В. Структура і мотиви фізичної культури школярів і студентів у системі бойового хортингу	1238
Карасевич С. А., Єрмоєнко Е. А., Вєхтєв В. В. Формування в учнівської молоді військово-патріотичних здібностей і готовності до захисту України виховними засобами бойового хортингу	1257
Самоха І. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Методика виховання патріотичних якостей та формування основ здоров'я школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом	1272
Сибільов А. П., Єрмоєнко Е. А., Мірчев Д. В. Показники оцінювання рівня професійної підготовки тренерів-викладачів з бойового хортингу студентами закладів вищої освіти	1289
Мірчев Д. В., Єрмоєнко Е. А., Демчук С. Р. Чинники раціонально організованого способу життєдіяльності і тренування спортсменів бойового хортингу студентського віку	1307
Литвинов С. А., Єрмоєнко Е. А., Зуб Р. В. Методика проведення позааудиторних занять з бойового хортингу у системі вищої освіти	1323
Шарапа С. Б., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Система оздоровчих цінностей бойового хортингу для тренування школярів і студентів	1341
Бенцак Р. О., Єрмоєнко В. Е., Єрмоєнко Е. А. Медичні та біологічні аспекти самоконтролю учнів спортивних секцій бойового хортингу за навантаженнями під час занять	1358
Звєрєв А. В., Єрмоєнко Е. А., Петренко І. В. Фізичне виховання студентів у процесі спортивних занять бойовим хортингом як регламентований педагогічний процес	1374
Дорошенко М. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Заняття бойовим хортингом як фактор реалізації життєвої програми дітей, учнівської і студентської молоді, курсантів та працівників поліції	1388
Желєзняк В. І., Єрмоєнко Е. А., Шишко А. П. Техніка і тактика самозахисту як складова частина програми бойового хортингу	1405

МЕДИЧНІ ТА БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОКОНТРОЛЮ УЧНІВ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗА НАВАНТАЖЕННЯМИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

БЕНЦАК Роман Олегович

*військовий лікар, інструктор з тактичної медицини, учасник бойових дій,
тренер-інструктор з бойового хортингу Вінницької обласної федерації бойового хортингу,
член тренерської колегії Національної федерації бойового хортингу України,
суддя національної категорії, кандидат у майстри спорту України з хортингу;*

ЄРЬОМЕНКО Вероніка Едуардівна

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, стоматологічний факультет,
військова кафедра Всеукраїнської військової медичної академії, майстер спорту України з
хортингу, член національної збірної команди України з хортингу, чемпіонка України з хортингу;*

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

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

***Анотація.** 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. 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:** самоконтроль, бойовий хортинг, медико-біологічні аспекти, фізичні навантаження, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск.*

Актуальність наукового дослідження. Знання будови тіла людини, закономірностей функціонування окремих його тканин, органів і систем, особливостей перебігу фізіологічних процесів життєдіяльності необхідні викладачу фізичного виховання закладу вищої освіти, тренеру, спортсмену, усім, хто займається бойовим хортингом, оздоровчою фізкультурною для того, щоб якнайповніше оптимізувати процес фізичного вдосконалення з урахуванням завдань тренування й індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичними вправами [1–13; 18–32].

Самоконтроль спортсмена бойового хортингу – це регулярне використання ряду простих прийомів для самостійного спостереження за змінами стану здоров'я і фізичного розвитку

під впливом занять бойовим хортингом. Завдяки самоспостереженню спортсмен має можливість самостійно контролювати тренувальний процес. Крім того, самоконтроль має велике виховне і педагогічне значення, залучає спортсмена до спортивного спостереження і оцінки свого стану здоров'я, до аналізу використаної методики тренування [2].

Самоконтроль служить важливим додатком до лікарського контролю, але не може його замінити. Дані самоконтролю можуть надати велику допомогу викладачу і тренеру в регулюванні тренувального навантаження, а лікарю – в правильній оцінці виявлених змін в стані здоров'я спортсмена і його фізичному розвитку. Викладач, тренер і лікар повинні пояснити спортсмену значення регулярного самоконтролю для зміцнення здоров'я, правильної побудови навчально-тренувального процесу і підвищення спортивних результатів, рекомендувати користуватися певними методами спостережень, пояснити, як повинні змінюватися ті чи інші показники самоспостереження (наприклад: сон, пульс, вага) при правильній побудові тренувань і у випадках порушення режиму.

Викладач і тренер разом з лікарем повинні добиватися, щоби спортсмени правильно розуміли зміни різних функцій організму під впливом фізичних навантажень. Необхідно попередити спортсменів від поспішних висновків при появі відхилень у показниках самоспостереження, оскільки за неправильними висновками можуть слідувати неправильна побудова тренувань, а також можливе самонавіювання якого-небудь захворювання, якого у спортсмена фактично немає [14–17]. Важливо пояснити спортсменам, що при відхиленнях у показниках, виявлених при самоконтролі, необхідно порадитись із лікарем і викладачем або тренером, перш ніж приймати рішення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні основи навчально-тренувальної діяльності спортсменів, виховання фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів знайшли висвітлення у працях Б. Ананьєва, Ш. Амонашвілі, В. Асєєва, Л. Божович, Л. Виготського, М. Зубалія, І. Зязюна, Є. Ільїна, Г. Костюка, В. Корнєєва, А. Маркової, В. Оржеховської, К. Платонова, А. Пуні, С. Рубінштейна, П. Рудика, Б. Теплова, Т. Федорченко та інших. В їхніх працях розглядаються загальні закономірності розвитку особистості під впливом середовища й виховання, особистісно орієнтований методологічний підхід, філософські положення про суспільну природу діяльності людини та активну роль особистості в процесі її розвитку; психологічні й педагогічні положення про розвиток особистості, ідеї діалектичної єдності розвитку особистості в результаті залучення до різноманітних видів діяльності.

У розробці проблеми самоконтролю за фізичним навантаженням у процесі тренувальних занять школярів і студентів значну роль відіграли роботи І. Д. Бєха, В. В. Вєхтева, З. М. Діхтяренко, Н. Ю. Довгань, С. І. Жеваги, М. Д. Зубалія, В. В. Івашковського, О. І. Остапенка, М. В. Тимчика та ін. Але у науково-методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання фізичної культури та основ здоров'я молоді (М. І. Брихцин, П. А. Рудик, В. І. Сєливанов) стосуються суто спортивної діяльності, і, як правило, не враховують вікові аспекти та не містять у собі цілісної методики самоконтролю у процесі тренування, виховання фізичної культури та основ здоров'я в учнівській та студентській молоді у закладах освіти.

Проблему активізації навчально-виховного процесу з фізичної культури та фізкультурно-спортивної діяльності досліджували О. Артюшенко, А. Артюшенко, Б. Ашмарін, В. Бауер, В. Белорусова, І. Боян, Б. Ведмеденко, Г. Власюк, А. Внуков, К. Волков, З. Джумаєв, А. Дубогай, П. Дуркін, Є. Ільїн, І. Кєлишев, М. Козленко, М. Кутєпов, Г. Мєйксон, В. Новосєльський, О. Остапенко, О. Петров, Ж. Петрочко, С. Сичов та інші [33–47]. Вони вказують на шляхи активізації занять з фізичної культури та фізичного виховання за умови формування навчальної мотивації, мобілізації та інтересу школярів і студентів на основі задоволення потреб дітей та молоді у русі, грі, змаганнях, пізнавальній активності, вдосконаленні праці педагога з фізичної культури і фізичного виховання, його взаємодії з окремими учнями і студентами.

Мета наукової статті. Мета дослідження полягла у визначенні та науковому обґрунтуванні чинників самоконтролю школярів та студентів у процесі тренувальної діяльності з бойового хортингу, що сприяють оптимізації тренувальної роботи, своєчасному відновленню спортсменів після фізичного навантаження, вихованню фізичної культури та освоєнню оздоровчих цінностей бойового хортингу школярами і студентами, які займаються у спортивних секціях закладів освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі занять фізичними вправами бойового хортингу необхідно постійно проводити облік виконаних тренувальних навантажень і контроль за станом організму. Результати самоконтролю записують у спеціальний щоденник, який зобов'язаний вести кожний спортсмен. Лікар і викладач, тренер, дивлячись у цей щоденник, можуть побачити залежність змін у стані здоров'я спортсмена від характеру тренувань.

Усі показники, які доцільно фіксувати в щоденнику, можна розподілити на дві групи: об'єктивні і суб'єктивні. До першої групи відноситься ті, які мають кількісний вираз у конкретних одиницях виміру (км, хв, кількість повторень, ЧСС тощо). До другої групи належать показники, котрі мають якісний вираз на підставі суб'єктивних відчуттів спортсменів. Суб'єктивні показники можуть бути настільки ж об'єктивними як і всілякі інші для тих, хто вміє їх розуміти і розшифровувати.

Самопочуття складається: з відчуття бадьорості, підвищеної працездатності або навпаки кволості, відчуття болю з тої чи іншої локалізації. Самопочуття може бути: добре, задовільне та погане. При появі яких-небудь незвичайних відчуттів відмічають їх характер, вказують, після чого вони виникли (наприклад: м'язовий біль після занять). Інколи болі в м'язах виникають при тренуванні після великої перерви або швидкому збільшенні навантажень на певну групу м'язів.

Коли спортсмен втомлений і відбувся процес перетренування, можуть виникати різкі головні болі, головокружіння. В такому випадку спортсмен бойового хортингу має звернутися до лікаря і цей факт також повинен обов'язково бути відмічений у щоденнику самоконтролю [48–62]. При самоконтролі відмічається, чи залежить втома від проведених занять, чи від інших причин, як скоро вона проявляється, її продовження проходить під впливом якихось факторів.

Слід зазначити, що спортсмен бойового хортингу має відмічати ступінь втоми після занять – наприклад – «не втомився», «трішки втомився», «переутомився», а на наступний день після тренування зазначає – «втоми немає», «почуває себе добре», «лишилось відчуття втоми», «повністю не відпочив», «почуваю себе втомленим».

Важливо також відмічати настрої: нормальний, стійкий, бажання бути на однині, стан сильного збудження.

Сон забезпечує відпочинок і відновлення сил. Під час сну спортсмен бойового хортингу відновлює розтрачену енергію, працездатність усього організму і, в першу чергу, нервову систему. Добрий сон, який дає вранці почуття бадьорості, наступає досить швидко, як тільки спортсмен ляже спати [10]. Поганий сон відрізняється тривалим періодом засипання, частими пробудженнями вночі, відчуттями в'ялості і розбитості вранці. Безсоння – ознака перенавантаження або відхилень у стані здоров'я (часто переривається, супроводжується важкими снами – сновидіннями), після такого сну у спортсмена не відновлюється працездатність. Спортсмен має реєструвати кількість годин сну (згадується, що сон повинен бути не менше 7–8 год, а при великих фізичних навантаженнях – 9–10 год) і його якість, а при порушеннях сну їх прояви: погане засипання, часте або раннє пробудження, сновидіння, безсоння.

Апетит відмічається як нормальний, знижений і підвищений. Обмін речовин посилюється завдяки фізичному навантаженню і значним енергетичним витратам. Здорова людина завжди має добрий апетит. Якщо спостерігається порушення апетиту, встановлюють, чи є інші ознаки порушення травлення. Його погіршення або відсутність часто указує на втомлення або стан хвороби.

Працездатність залежить від загального стану організму. Спортсмен бойового хортингу має навчитись критично аналізувати її суб'єктивну оцінку. Відомо, що самопочуття не завжди відображає дійсний фізичний стан організму [63–77]. При емоційному збудженні воно може бути досить хорошим, навіть якщо в організмі вже є негативні зміни. І навпаки, пригнічений настрій може бути причиною поганої працездатності, незважаючи на добрий стан здоров'я. Порівняння суб'єктивної оцінки працездатності з реально вимірюваними її показниками допоможе спортсмену зробити вірний висновок про свій стан. Бажання займатися бойовим хортингом – важливий показник. Бажання виконувати фізичні вправи, тренування властиве здоровій людині, відсутність його – є сигналом про перевтому. В щоденнику самоконтролю відмічають відношення до тренування: із задоволенням, байдуже, немає бажання тренуватися.

При аналізі суб'єктивних ознак потрібна достатня обережність і вміння підійти до цих оцінок практично. Відомо, що самопочуття не завжди правильно відображає дійсний фізичний стан, обов'язково являється важливим показником. При емоційному збудженні самопочуття може бути взагалі хорошим, навіть у тих випадках, коли вже є негативні зміни в організмі. З іншої сторони самопочуття може бути поганим у зв'язку з негативним настроєм, не дивлячись на хороший стан здоров'я.

Причиною цього може бути ряд обставин: вчасно не вдалося виконати фізичні навантаження, низькі спортивні результати тощо.

Оцінка перелічених ознак самоконтролю має проводитися за рахунок того, що поява кожної з них може мати свої причини того чи іншого відхилення в стані здоров'я, і це зовсім не зв'язано з фізичними вправами. Наприклад, погане самопочуття, втома, головний біль, не найкращий настрій – всі ці ознаки можуть бути наслідками минулого або симптомами можливого захворювання нервової системи. Дані симптоми можливі через появу фізичного або нервового перенапруження. Чим би не називалися ті чи інші несприятливі ознаки, реєстрація їх в щоденнику самоконтролю має велике значення для своєчасного їх виявлення.

Із об'єктивних ознак при самоконтролі реєструються: частота пульсу, вага, потовиділення, дані спірометрії.

Пульс є надійним критерієм якості процесів відновлення під час тренування або безпосередньо після нього. Пульс визначають вранці в двох положеннях: лежачи на спині, а потім у положенні стоячи – ортостатична проба. При постійних заняттях бойовим хортингом після одного й того ж навантаження відновлення пульсу прискорюється, і це свідчить про підвищення тренуваності організму. Необхідно, щоб спортсмен періодично підраховував пульс після спортивних навантажень. Скажімо, він дорівнює 50 уд/хв. Відразу ж після закінчення тренування потрібно підрахувати пульс за 10 с і помножити на 6.

Можливо, він дорівнює 160 уд/хв. Тепер потрібно підрахувати пульс з 51-ї с по 60-у с, в кінці 3,5 і 10 хв.

Визначають різницю між вихідним (до тренування) і кінцевим (відразу після тренування) показниками пульсу [4]. В нашому прикладі вона становить: $160 - 50 = 110$ уд/хв. Визначають, який процент відновлення ЧСС на 1, 3, 5 і 10 хв був у спортсмена по відношенню до вказаної різниці (110 уд/хв). Коли за першу хвилину (з 51 по 60 с) пульс зменшився на 20 %, за 3 хв – на 35 %, за 5 – на 50 %, і за 10 хв – на 70–75 %, значить реакція на навантаження добра (позитивний приріст тренувального ефекту). Коли ж зниження пульсу протікає повільніше, значить спортсмен занадто стомлений і якість процесів відновлення у нього незадовільна. Необхідно значно знизити навантаження [78–89]. Якщо відновлення протікає значно швидше – навантаження дуже легке і не буде сприяти розвитку тренуваності. У хорошого тренуваного спортсмена навіть після великих навантажень частота пульсу не перевищує 180–200 уд/хв. Спортсмени повинні звертати увагу на ритм пульсу: удари мають наступати через однакові проміжки часу.

Маса тіла є одним із простих і дуже важливих показників самоконтролю і її контроль достатньо проводити 1–2 рази в тиждень. Яка ж маса тіла рахується оптимальною? Ми радимо визначати її за методом П. Брока: ідеальна маса (кг) дорівнює росту (см) мінус 100.

Водночас, у даній формулі недостатньо враховується зріст людини. Більш об'єктивним і цілком доступним кожній людині є масо-ростовий індекс Кетле, який знаходять поділом маси тіла в грамах на величину зросту в сантиметрах. Нормою для жінок рахується величина в межах від 325 до 375, а для чоловіків – від 350 до 4000 грамів на сантиметр. Наприклад, жінка зростом 160 см має масу тіла 62500 грамів. Розділивши масу (62500 г) на зріст (160 см) отримуємо число 390 г/см. Це означає, що у неї надмірна маса тіла (ідеальна = 325–375 г/см) і їй необхідно знизити калорійність харчування, збільшити рухову активність.

Коли величина індексу нижча оптимальної, у людини недостатня маса тіла. Потрібно порадитись з лікарем, бо виснаження є настільки ж шкідливим, як і надмірна повнота.

Звичайно, у початківців бойового хортингу в перші тижні тренувань маса тіла поступово знижується за рахунок втрати надлишків води і жиру [90–94]. Потім вона знову дещо збільшується, оскільки під впливом фізичних вправ збільшується м'язова маса. В подальшому, якщо не використовується спеціальна дієта і не виконуються тривалі безперервні навантаження (біля години і більше), маса тіла стабілізується. Якщо у спортсмена була нормальна стабільна маса тіла і вона почала зменшуватися від заняття до заняття, то, ймовірно, він у процесі занять виконує надмірні фізичні навантаження і не встигає після цього відновлюватися.

Зважуватись краще вранці натще (після випорожнення сечового міхура і кишечника). Якщо практично це не завжди можливо, то потрібно зважуватися в один і той же час дня на одних і тих же вагах без одягу. Потрібно також рекомендувати спортсменам бойового хортингу періодично проводити зважування до і після тренувань та змагань. Втрата маси при великих фізичних навантаженнях взагалі не перевищує 2–3 % маси спортсмена, хоча ці показники можуть бути і більше. На величину зниження маси впливає: об'єм та інтенсивність навантаження, рівень тренуваності спортсмена, температура і вологість повітря, а також одяг, в котрому проводиться заняття. Різке зниження маси після занять у період досягнутої спортивної форми при нерозмінності всіх інших умов повинно бути зафіксовано в щоденнику і обговорено разом з тренером і лікарем.

Потовиділення служить показником рівня тренуваності. В щоденнику самоконтролю потовиділення відмічають: надмірне, велике, середнє, знижене. З ростом рівня тренуваності по мірі звільнення організму від залишків води воно зменшується. Підсилення її в період досягнутого високого рівня тренування (якщо не змінюється температура і вологість повітря) часто являється одним із ознак не благополуччя в стані вегетативної нервової системи, і це може бути зв'язано зі станом перетренованості. Кількість виділеного поту залежить від індивідуальних особливостей стану організму.

Для спортсменок жіночої статі, які систематично займаються бойовим хортингом, гінекологічний самоконтроль являється обов'язковою частиною самоконтролю. Із місяця в місяць спортсменка має реєструвати основні показники, характерні протікання менструального циклу (періодичність, кількість днів, захворювання або якісь інші відхилення). Дані гінекологічного самоконтролю допомагають при вирішенні правильного режиму занять жінками в період менструального циклу. Викладач фізичного виховання закладу вищої освіти і тренер з бойового хортингу повинні, як мінімум, один раз перевіряти щоденник самоконтролю спортсмена. Лікар обов'язково знайомиться з ним при повторних обстеженнях спортсмена протягом 1–2 тижнів.

Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи бойового хортингу на організм.

Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті, наприклад, у силовому тренуванні обсяг навантаження визначається кількістю повторень та загальною масою піднятого вантажу; в сутичках бойового хортингу – часом рухової активності. Досягнути ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст рівня фізичної якості, що розвивається. Таке навантаження називають впливовим.

Інтенсивність можна регулювати, змінюючи: швидкість пересування; величину прискорення; координаційну складність вправ; темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу; величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі; амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження); опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо); величину додаткового обтяження; психічну напруженість під час виконання вправи. Якщо інтенсивність знаходиться на нижній межі впливової зони, то відповідні фізичні якості розвиваються повільно, але досягають високого рівня міцності. Впливи високої інтенсивності дають відносно швидкий приріст рухових якостей, але досягнуті адаптації не такі стабільні. Між інтенсивністю й обсягом навантаження існує зворотно-пропорційний зв'язок. Чим вища сила впливу на організм високоінтенсивної вправи, тим скоріше людина втомиться і змушена буде припинити її виконання. Тому ніколи не вдається поєднати максимальне або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом роботи.

Тренер з бойового хортингу має також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дійовим лише тоді, коли воно має необхідний обсяг.

Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження необхідно керуватися метою, з якою виконується та чи інша вправа, а також враховувати вікові і статеві особливості та рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується [95–99]. Так, наприклад, при застосуванні бігу з метою вдосконалення загальної витривалості у школярів і студентів, які займаються бойовим хортингом, інтенсивність може бути визначена за ЧСС (120–140 уд/хв), що характеризує нижню межу впливової зони інтенсивності, а тривалість буде зумовлена індивідуальними можливостями.

Після виконання фізичних вправ в організмі спортсмена розгортаються різні реакції відновлення. При цьому швидкість відновлення працездатності на різних етапах після дії навантаження не однакова. Спочатку відновлення протікає швидко, потім уповільнюється, а далі затягується і протікає хвилеподібно. Поряд з цим існує й інша закономірність: різні функції мають власні динаміки відновлення (гетерохронність відновних процесів). У спортсменів-початківців може спостерігатися велика неузгодженість відновлення окремих функцій. Тривалість відновлення залежить від величини та характеру навантаження. При цьому відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком (суперкомпенсація). Явище суперкомпенсації виникає тоді, коли тренувальні впливи відповідають потенційним можливостям організму. Внаслідок суперкомпенсації зростає тренованість. Якщо тренувальні впливи систематично перевищують потенційні можливості організму, то витрачені енергоресурси не встигають поновлюватись, і настає виснаженість організму. Як наслідок, тренованість значно знижується і нарешті, якщо тренувальні впливи значно нижчі за потенційні можливості, то зростання тренованості у спортсмена не спостерігається [2].

Одержати необхідні тренувальні впливи і сприяти вирішенню конкретних педагогічних завдань дозволяє також визначення правильної тривалості та характеру відпочинку між повтореннями вправ у занятті. Встановлено, що відновлення енергоресурсів протікає хвилеподібно за типом згасаючої кривої. Відповідно до динаміки відновлення після навантаження за тривалістю розрізняють такі різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю: «жорсткий» (I), відносно повний (II), екстремальний (III), повний (IV).

Динаміка працездатності та ЧСС під час виконання навантаження та в період відпочинку розглядається за такими ознаками: навантаження; динаміка працездатності; динаміка ЧСС; фаза неповного відновлення; фаза відносно повного відновлення; фаза суперкомпенсації; фаза незначного зниження працездатності і хвилеподібного повернення її до вихідного рівня.

Жорсткий інтервал відпочинку передбачає наступне навантаження через 45–90 – 60–120 с, що відповідає фазі недовідновлення оперативної працездатності. Якщо тренувальне завдання викликало частоту пульсу 180–200 уд/хв, то наступне буде здійснюватися на пульсі 140–120 уд/хв. Такий інтервал відпочинку застосовується при розвитку різних видів витривалості.

Відносно повний інтервал відпочинку передбачає наступне навантаження після першого повернення працездатності до вихідного рівня (ЧСС – 110–120 уд/хв). Його тривалість становить від 60–120 с до 90–180 с. Тренувальний ефект такого поєднання навантажень і відпочинку проявляється в суперкомпенсації як наслідку кумулятивного впливу виконання серії вправ із 4–6 повторень. Це застосовується переважно для вдосконалення швидкісної і силової витривалості. Екстремальний інтервал відпочинку передбачає наступне навантаження на фазі суперкомпенсації (ЧСС – 110–90 уд/хв). Його тривалість від 2–3 до 6–8 хв (відчуття суб'єктивної готовності до наступного виконання вправи). Для досягнення стану суперкомпенсації завдання виконують серіями. В одній серії роблять 3–4 повторення вправ. Кількість серій залежить від рівня тренуваності спортсмена. Між серіями інтервал відпочинку – повний. Застосовують експериментальні інтервали відпочинку при вдосконаленні силових, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних можливостей спортсменів. Повний інтервал відпочинку передбачає хвилеподібне повернення працездатності до вихідного рівня. Залежно від характеру і величини втоми його тривалість складає від 6–8 до 20 хв. Це застосовується в оздоровчих тренуваннях з бойового хортингу, що не передбачають великого зростання тренуваності.

За характером відпочинок розрізняють:

пасивний відпочинок, який передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправ;

активний відпочинок, який передбачає виконання між тренувальними завданнями тих же вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи;

комбінований відпочинок передбачає поєднання в одній паузі активну і пасивну його організацію. При застосуванні активного або комбінованого відпочинку ефект відновлення працездатності збільшується, коли тренувальні вправи виконуються відразу ж після виконання вправ, які стимулюють відновлення. Пасивний і комбінований види відпочинку більш ефективні при значній втомі.

Якщо відпочинок триває 2–4 хв, то ефективнішим є активний. При тривалих паузах більш ефективним є пасивний і комбінований відпочинок. Оптимальною формулою організації комбінованого відпочинку є така: 25 % – активного; 50 % – пасивного; 25 % – активного. Рухові дії в заключній частині комбінованого відпочинку повинні бути подібними до тренувальних вправ за формою і змістом.

Диференційоване фізичне виховання та особливості фізичного виховання школярів і студентів, які мають відхилення у стані здоров'я

Поняття «диференційований підхід» (диференціація – від лат. *differentia* різниця – означає поділ, розчленування цілого на якісно відмінні частини) у тренувальній практиці бойового хортингу вживається часто.

Диференційоване фізичне виховання – це, така методика фізичного виховання, в якій мають враховуватися не тільки загально-вікові, а й індивідуальні особливості школярів і студентів в межах групи учнів, схожих за морфофункціональними показниками.

Диференціація фізичного виховання передбачає пристосування навчального матеріалу програми з бойового хортингу до індивідуальних можливостей школярів і студентів за рахунок диференціації методів, засобів, інтенсивності фізичного навантаження стосовно груп, що складаються із приблизно однакового контингенту групи.

Індивідуальні відмінності школярів і студентів зумовлені наступними чинниками:

біологічними (вік, стать, генетично зумовлені особливості тощо);

соціальними (сім'я, оточення, заклад вищої освіти);

психологічними (сприйняття, мислення, характер здібності тощо);

особливостями фізичного розвитку.

Все це зумовлює індивідуальний підхід до фізичного виховання того чи іншого школяра або студента, який передбачав би необхідність застосування таких методик дозування фізичних навантажень, які б відповідали фактичному стану фізичного розвитку організму.

Внаслідок невідповідності застосування засобів і методів фізичного виховання до фізичного стану школярів і студентів вправи можуть оцінюватись як важкі для одних, і легкі для інших, і як наслідок, в даному випадку зменшується можливість тренувального впливу занять бойовим хортингом. Але аудиторній формі занять властиві труднощі в реалізації індивідуального підходу. Тому багато дослідників в галузі дидактики почали вести пошуки таких способів навчання, у яких в певній мірі зберігалися б переваги фронтального та індивідуального методів і одночасно нейтралізувалися їхні недоліки. Саме таким вимогам відповідає організація навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу на основі диференційованого підходу. Цей підхід у тренуванні з бойового хортингу зменшує небезпеку фізичних перенавантажень, сприяє підвищенню оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, сприяє міцному засвоєнню рухових навичок, вдосконаленню рухових якостей.

Диференційоване фізичне виховання у системі бойового хортингу в спортивній секції закладу вищої освіти здійснюється таким чином. На початку навчального року служба медичного забезпечення закладу проводить поглиблений огляд школярів і студентів і виявляє осіб із відхиленням у стані здоров'я.

Комплексна оцінка кожного школяра і студента проводиться з урахуванням 4 критеріїв:
рівня функціонального стану основних систем;
ступеня опірності і реактивності організму;
рівня фізичного і нервово-психічного розвитку та ступеня його гармонійності;
наявності або відсутності хронічної (в тому числі вродженої) патології.

Медико-педагогічний контроль за фізичним виховання забезпечує комплексне здобуття відомостей про стан цієї роботи в закладі вищої освіти спільними зусиллями медичних працівників (лікаря, медичні сестри) та педагогів (професорсько-викладацький склад закладу вищої освіти).

Змістові напрями медико-педагогічного контролю:

контроль за станом здоров'я, нервово-психічного та фізичного розвитку школярів і студентів, медичні огляди з комплексним медичним обстеженням, функціональні проби на визначення можливостей серцево-судинної та дихальної систем, розподіл учнів на медичні групи для фізкультурних занять і загартовування, індивідуальні призначення обсягів дозування фізичних навантажень у руховому режимі та загартовування, своєчасний перегляд питань про переведення школярів і студентів з однієї медичної групи в іншу та про зміну медичних призначень, визначення динаміки фізичного розвитку учнів і показників захворюваності по кожній групі та закладу вищої освіти загалом;

контроль за розвитком рухів і фізичних якостей у школярів і студентів (на початку та в кінці навчального року), обстеження фізичної підготовленості спортсменів за середніми показниками розвитку рухів і фізичних якостей з урахуванням кількісних і якісних показників рухової підготовленості хлопців і дівчат; аналіз динаміки змін у розвитку рухів і фізичних якостей відповідно до програмних нормативів для різних вікових груп;

оцінка організації змісту, методики проведення форм роботи з фізичного виховання: їх систематичність, тривалість та раціональність розподілу часу між структурними частинами; зміст, послідовність підібраних вправ та інших засобів, їхнє дозування; норми загартовування; методи і прийоми проведення кожного заходу, раціональність вибору способів організації школярів і студентів та використання інвентарю; попередження травматизму у спортсменів; відповідність теми і змісту заходів наміченим завданням та обраній формі проведення, ступінь реалізації поставлених завдань тощо;

оцінка впливу різних організаційних заходів на молодий організм: щомісячне визначення загальної і моторної щільності занять з бойового хортингу, інших форм роботи (індивідуальне хронометрування) та ступеня фізичних і психічних навантажень на школяра чи студента (візуальна оцінка зовнішніх ознак втоми, підрахунок частоти дихання, пульсометрія, яка слугує основою для побудови фізіологічної кривої тренувального заняття – графіка пульсометрії, контроль за реакціями на загартовування та перенесення природних

змін погоди, особливо – у новачків та ослаблених, узагальнення даних про стан здоров'я та про зміну показників захворюваності;

контроль за організацією рухового режиму: доцільність і достатність поєднання у режимі дня різних форм роботи з фізичного виховання школярів і студентів засобами бойового хортингу, визначення шляхом хронометрування та аналіз показників тривалості виконуваних рухів на день чи за інший часовий відтинок;

нагляд за санітарно-гігієнічними умовами: утримання місць занять (групові приміщення, фізкультурні куточки в групах, спортивна зала, басейн, фізкультурний майданчик, ігровий майданчик); стан фізкультурного обладнання та інвентарю в приміщеннях і на майданчиках; стан одягу та взуття школярів і студентів для щоденного перебування на навчанні, режим позааудиторного часу, наявність прогулянок, для участі в різних формах фізичного виховання тощо.

Висновки. Відповідно до аналізу результатів дослідження можна зазначити, що у процесі тренування школярів і студентів з бойового хортингу необхідно самостійно слідкувати за станом здоров'я, використовуючи медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням. Велику увагу під час виконання спортсменами бойового хортингу прийомів самозахисту і фізичних вправ слід приділяти поставі й диханню. Адже від правильного положення тіла, своєчасного вдиху і видиху залежить не тільки оздоровчий ефект, а й успішне засвоєння техніко-тактичних дій всього арсеналу бойового хортингу. 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 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. Бойовий хортинг – провідник оборонного звичаю та філософії відданого українського воїнства / О. Г. Бабенко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 569–593.
2. Биченко Є. Л. Бойовий хортинг у формуванні готовності учнів старшого шкільного віку до служби в Збройних Силах України / Є. Л. Биченко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 703–717.
3. 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.
4. Будзихівський В. А. Бойовий хортинг і методичні підходи до організації самовиховання спортсменів / В. А. Будзихівський, Е. А. Єрмоєнко, А. А. Ребрина // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 982–998.
5. Вербовський О. І. Бойовий хортинг у програмі всебічного виховання школярів / О. І. Вербовський, Е. А. Єрмоєнко, В. М. Роханський // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 307–321.

6. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
7. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоець // 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.
8. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 262–273.
9. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
10. Гурський О. О. Бойовий хортинг у впровадженні виховних технологій спортивно-оздоровчого спрямування для дітей та молоді / О. О. Гурський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 634–652.
11. Дорошенко М. М. Бойовий хортинг та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом підготовки висококваліфікованих спортсменів / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, О. М. Дубас // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 544–554.
12. Душков Є. С. Бойовий хортинг у програмі професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів і співробітників поліції / Є. С. Душков, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 365–376.
13. 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.
14. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.
15. Єрьоменко В. Е. Медичні, фізіологічні та біохімічні чинники фізичної підготовки працівників поліції України за програмою бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 288–306.
16. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
17. Єрьоменко Е. А. Аналіз навчально-тренувального арсеналу бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 435 с.
18. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм позакласних занять для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 240 с.
19. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч. програма / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.

20. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.
21. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма гурткових занять для учнів молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.
22. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма позакласних занять для школярів молодшого шкільного віку 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 111 с.
23. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для студентів закладів вищої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 63 с.
24. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
25. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // 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. 322–334.
26. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: вогнева підготовка співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Тактика поводження зі зброєю : тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конф., 06 листопада 2020 р. / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 32–36.
27. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: криміналістичні аспекти незаконного обігу вогнепальної зброї в Україні / Е. А. Єрмоєнко // Тактика поводження зі зброєю : тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конф., 06 листопада 2020 р. / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 37–41.
28. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: принцип законності у забезпеченні правоохоронними органами особистої безпеки громадян / Е. А. Єрмоєнко, Й. Ю. Андруліс // Особиста безпека в діяльності правоохоронних органів, як запорука якісного виконання службових завдань : матер. круглого столу, 05 лютого 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. – С. 50–55.
29. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: умови володіння прийомами особистої безпеки працівниками національної поліції України / Е. А. Єрмоєнко // Особиста безпека в діяльності правоохоронних органів, як запорука якісного виконання службових завдань : матер. круглого столу, 05 лютого 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. – С. 29–33.
30. 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.
31. 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.
32. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для дітей : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 151 с.
33. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 217 с.
35. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для студентів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.
36. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури для учнів 8–9 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 87 с.

37. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 222 с.
38. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 220 с.
39. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. – 2020. – Вип. 189. – С. 120–128.
40. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у методиці виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів учнівського і студентського віку [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко, М. М. Дорошенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2021. – Вип. 4 (134). – С. 45–54. – Режим доступу : <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/387/376>.
41. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у програмі гурткової роботи вчителя / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 322–335.
42. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у різних аспектах виховання особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 387 с.
43. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Вип. 6 (126). – С. 48–58. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12).
44. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі вищої освіти як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / Мін-во освіти і науки України, Польський нац. ун-т. – Житомир : Рута, 2020. – С. 255–270.
45. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі підготовки курсантів і слухачів освітніх установ правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 26–41.
46. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / 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. 185–195.
47. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
48. 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.
49. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі формування етичних цінностей та службового обов'язку співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конфер., 4–5 січня 2021 р., Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т держ. фіскальної служби України, Фак-т підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції, Каф. спец. дисциплін та організації професійної підготовки ; наук. кер. П. В. Пашко ; голова орком. Е. А. Єрмоєнко [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 88–110.

50. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.
51. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 221 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ін-т модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.
53. 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.
54. 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.
55. 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.
56. 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.
57. 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. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
58. 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.
59. 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.
60. 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.
61. 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.
62. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
63. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
64. Зуб Р. В. Бойовий хортинг та його духовно-виховне призначення / Р. В. Зуб, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 873–893.
65. Каменюка О. В. Бойовий хортинг як осередок козацьких військових традицій української нації / О. В. Каменюка, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 594–606.

66. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрьоменко, 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.

67. Кассем Л. М. Лікарський контроль і медичне забезпечення спортивних змагань з бойового хортингу / Л. М. Кассем, В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 253–275.

68. Кібліцький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.

69. Кожухар В. М. Бойовий хортинг у вирішенні завдань військово-прикладної підготовки майбутнього захисника України / В. М. Кожухар, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 924–937.

70. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрьоменко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.

71. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидко-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрьоменко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.

72. Кривенко В. П. Бойовий хортинг у методиці професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів спеціальностей правоохоронного спрямування / В. П. Кривенко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 510–525.

73. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.

74. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – традиції української бойової культури у справі виховання студентської молоді / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко // Physical culture and sports in the educational space : innovations and development prospects : International scientific and practical conference, March 5–6, 2021. – Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing». – P. 78–80.

75. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.

76. Мазур А. А. Бойовий хортинг як оздоровча система та засіб виховання фізичної культури студентів / А. А. Мазур, Е. А. Єрьоменко, І. В. Шевчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 276–287.

77. Митрофанов О. С. Бойовий хортинг: характеристика та аналіз рухового досвіду спортсменів у процесі тренувальної роботи / О. С. Митрофанов, А. М. Митрофанова, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 718–733.

78. Міщенко Т. В. Бойовий хортинг і методи організації професійно-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів України / Т. В. Міщенко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конфер., 4–5 січня 2021 р., Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т держ. фіскальної служби України, Фак-т підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції, Каф.

- спец. дисциплін та організації професійної підготовки ; наук. кер. П. В. Пашко ; голова оргком. Е. А. Єременко [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 247–264.
79. Оржеховська В. М. Бойовий хортинг: регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів / В. М. Оржеховська, Е. А. Єременко, О. А. Мухін // 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. 652–667.
80. Остапенко О. І. Бойовий хортинг у забезпеченні особистої безпеки співробітників правоохоронних органів під час оперативно-службової діяльності / О. І. Остапенко, Е. А. Єременко // Особиста безпека в діяльності правоохоронних органів, як запорука якісного виконання службових завдань : матер. круглого столу, 05 лютого 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. – С. 20–24.
81. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єременко, 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.
82. Пашко П. В. Бойовий хортинг у професійній системі функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей у закладах вищої освіти / П. В. Пашко, В. В. Чмелюк, Е. А. Єременко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конфер., 4–5 січня 2021 р., Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т держ. фіскальної служби України, Фак-т підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції, Каф. спец. дисциплін та організації професійної підготовки ; наук. кер. П. В. Пашко ; голова оргком. Е. А. Єременко [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 9–25.
83. Петрочко Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрочко, Е. Єременко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
84. Плеханов В. В. Бойовий хортинг: реалізація концепції розвитку національного професійно-прикладного виду спорту військовослужбовців та правоохоронців України / В. В. Плеханов, Е. А. Єременко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 555–568.
85. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єременко, В. Е. Єременко // 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.
86. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єременко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
87. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єременко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
88. Рибалко В. Б. Бойовий хортинг як ефективна система виховання особистісних цінностей людини / В. Б. Рибалко, Е. А. Єременко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конфер., 4–5 січня 2021 р., Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т держ. фіскальної служби України, Фак-т підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції, Каф. спец. дисциплін та організації професійної підготовки ; наук. кер. П. В. Пашко ; голова оргком. Е. А. Єременко [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 381–393.
89. Роханський В. М. Бойовий хортинг та оцінювання рівня професійно-прикладної підготовленості співробітників силових структур України / В. М. Роханський, Е. А. Єременко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 482–492.
90. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єременко // 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.
91. Сазонова Т. В. Бойовий хортинг як система емоційно-вольової підготовки кваліфікованих спортсменів / Т. В. Сазонова, О. В. Каменюка, Е. А. Єременко // Бойовий хортинг та діяльність

правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 1. – С. 185–204.

92. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, 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. – Ч. 2. – С. 603–620.

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. Сокол Є. М. Бойовий хортинг як явище традиційної військово-бойової культури українського народу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрмоєнко, В. П. Кривенко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 805–823.

95. Степанюк А. В. Бойовий хортинг як системний чинник громадянської освіти і патріотичного виховання дітей та молоді / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, Ю. С. Шукалюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 665–682.

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. Шаповал М. В. Бойовий хортинг як шлях українського воїна / М. В. Шаповал, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 910–923.

98. Шевчук І. В. Бойовий хортинг у впровадженні ефективних методик військово-патріотичного виховання спортсменів / І. В. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 785–804.

99. Шукалюк Ю. С. Бойовий хортинг та основи самозахисту людини / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Степанюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т держ. фіскальної служби України, Фак-т підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції, Каф. спец. дисциплін та організації професійної підготовки ; наук. кер. П. В. Пашко ; голова оргком. Е. А. Єрмоєнко [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 234–246.

Bentsak R. O., Yeromenko V. E., Yeromenko E. A.

Medical and biological aspects of self-control of students of sports sections of combat horting on loads during classes

***Abstract.** 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 based on scientific research, identified 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 influence of physical exercises on athletes of combat horting is 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. 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, formation of values of a healthy life of pupils and students, skills of control over physical activity during employment.*

***Key words:** self-control, combat horting, medical and biological aspects, physical activity, heart rate, blood pressure.*

Наукове видання

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, англійською та російською 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 1

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: Е. А. Єрмоменко

Підписано до друку 12.01.2021 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 148,99

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**