

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Частина 2



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 2



**04–05 січня 2021 року
м. Ірпінь**

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)

ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

Є80

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

Науковий керівник конференції

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

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

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

Голова науково-методичної ради оргкомітету:

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

Заступники голови оргкомітету:

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

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

Члени оргкомітету:

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

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

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

Гарбовський Л. А. – кандидат 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., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – 1560 с.

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

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

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)

ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

© Університет ДФС України, 2021

Всхтєв В. В., Єрьоменко Е. А., Вознюк М. Г. Бойовий хортинг у забезпеченні рухової активності дошкільнят і молодших школярів	375
Єрьоменко Е. А. Умови збільшення функціональних резервів організму школярів у процесі занять бойовим хортингом	389
Близнюк О. В., Єрьоменко Е. А., Карасевич С. А. Бойовий хортинг у шкільній програмі з фізичної культури для учнів молодших і середніх класів	406
Гречаний О. М., Єрьоменко Е. А., Мазур А. А. Методичні розробки для проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу в закладі загальної середньої освіти	421
Єрьоменко Е. А. Тренувальні методики бойового хортингу для навчання безпечному падінню школярів на уроках фізичної культури	437
Вознюк М. Г., Єрьоменко Е. А., Самоха І. М. Основи здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу і моніторинг підготовленості спортсменів	454
Єрьоменко Е. А., Самоха Д. М. Структура процесу навчання і тренування спортсменів бойового хортингу в режимі збереження здоров'я	471
Дорошенко М. М., Єрьоменко Е. А., Кузора І. В. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу в процесі самостійної тренувальної роботи	489
Шукалюк Ю. С., Єрьоменко Е. А., П'ятіков С. В. Фізичне самовиховання та самовдосконалення спортсменів бойового хортингу і контроль у процесі занять	509
Єрьоменко В. Е., Єрьоменко Е. А. Лікарський контроль спортивної діяльності в системі бойовому хортингу	531
Єрьоменко Е. А. Критерії відбору учнів з ослабленим здоров'ям для занять бойовим хортингом ...	546
Бабурнич С. А., Єрьоменко Е. А., Близнюк О. В. Адаптивний напрям бойового хортингу для осіб з інвалідністю, визначення та оцінка фізичної працездатності, аеробної продуктивності і толерантності до навантажень	565
Єрьоменко Е. А. Визначення фізичної працездатності спортсменів бойового хортингу за тестом RWC-170 та показником максимального споживання кисню	580
Кузора І. В., Єрьоменко Е. А., Шило О. М. Методика проведення спеціальних тестів для визначення фізичної працездатності спортсменів бойового хортингу	596
Єрьоменко В. Е., Близнюк О. В., Єрьоменко Е. А. Різновиди тестових ізометричних навантажень та оцінка фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу різного віку	612

ПЛАНУВАННЯ ОБСЯГУ ТА ІНТЕНСИВНОСТІ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

ДОРОШЕНКО Максим Миколайович

вчитель фізичної культури і Захисту України Баришівського навчально-виховного комплексу «Гімназія – загальноосвітня школа I-III ступенів» Баришівської селищної ради Київської області, віце-президент Київської обласної федерації бойового хортингу, директор Київського обласного спортивного клубу бойового хортингу «Воля», член тренерської ради Національної федерації бойового хортингу України, майстер бойового хортингу, суддя національної категорії;

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

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

КУЗОРА Іван Васильович

старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, старший викладач Київського університету імені Бориса Грінченка, вчитель Захисту України Спеціалізованої школи № 252 м. Києва, директор Центру інноваційного розвитку громадянина патріота, президент Федерації військово-патріотичного хортингу України, майстер спорту України з хортингу, підполковник Збройних Сил України.

Анотація. У даній науковій статті характеризувано особливості планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу в процесі самостійної тренувальної роботи, визначено елементи бойового хортингу, які входять у комплекс виховних засобів спортсменів шкільного віку, проаналізовано методи та форми підготовки спортсменів школярів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності в дитячих шкільних гуртках. Розглянуто характеристики фізичних вправ, напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що однією з головних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального відношення до свого власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Загальновідомо, що заняття бойовим хортингом позитивно впливають на формування у молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Крім цього, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи бойового хортингу зміцнюють також здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність. Надано методичні рекомендації щодо планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу в процесі самостійної тренувальної роботи.

Ключові слова: обсяг навантаження, бойовий хортинг, інтенсивність фізичних вправ, підготовка спортсменів, самостійна тренувальна робота, секція бойового хортингу.

Актуальність наукового дослідження. Загально визнано, що оптимальний рівень рухової активності – визначальний фактор профілактики захворюваності і підтримки високої психофізіологічної форми [1–11; 19–32]. Причому досягнення сучасної фізіології переконливо свідчать про те, що оптимум будь-якої функції, в тому числі і рухової активності, має виразні індивідуальні особливості.

Скільки ж треба рухатися людині, щоб забезпечити собі здоров'я, працездатність і довголіття? Співробітники Національної федерації бойового хортингу України пропонують наступний тижневий руховий режим для людей різного віку:

дошкільнятам – від 21 до 28 год;

школярам – від 14 до 21 год;

студентам – від 10 до 14 год;

службовцям – від 6 до 10 год.

Отже, кількість годин рухової активності з віком зменшується у зв'язку із зайнятістю навчанням, а у подальшому з трудовою діяльністю. Однак, заповнюються ці відведені наукою 10–14 год на тиждень фізичною підготовкою будь-якої спрямованості.

Виклад основного матеріалу. Статистика неблаганно свідчить, що до 30-ти років люди різко знижують свою рухову активність, а далі – ще більше. Але ж від цього в рішучій мірі залежать темп і вираженість старіння. Поступове збільшення часу, який виділяється для оздоровчого тренування з бойового хортингу – головна тенденція, яка повинна визначати руховий режим спортсмена до глибокої старості. У віці 60–75 років потрібно витратити на фізкультурні заняття більше часу, ніж у віці до 30 років [12].

Оптимальна рухова активність спортсменів для здоров'я і працездатності. Істотну роль серед чинників профілактики гіпокінезії у спортсменів бойового хортингу грають заняття з фізичного виховання. Численними дослідженнями показано, що вони сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню розумової і фізичної працездатності та успішності.

І тим не менше, за результатами досліджень Національної федерації бойового хортингу України, тижнева кількість годин, витрачених на фізичні вправи, в тому числі і обов'язкові заняття з фізичного виховання, склала в середньому 4 год, що значно нижче рекомендованих.

Які ж індивідуальні особливості рухової активності у спортсменів бойового хортингу і вплив на неї програмних занять з фізичного виховання? Дослідження вчених і фахівців Національної федерації бойового хортингу України виявили, що індивідуальні відмінності ходьби у 130 спортсменів чоловічої статі у віці від 18 до 20 років варіюють у середньому за добу від 6000 до 15000 кроків. Але у тих, хто не тренується, а займається навчальною діяльністю, ці показники значно менші. Дані дослідження показали зниження рухової активності людей, зайнятих розумовою працею. Це свідчить про великий вплив на людей соціальних факторів, що приводять до гіпокінезії і факторів ризику різних захворювань, і в першу чергу, захворювань серцево-судинної і дихальної систем. Слід зазначити і так звану «студентську» патологію – захворювання шлунково-кишкового тракту, що значно знижують як розумову, так і фізичну працездатність.

Вплив різних факторів на рухову активність спортсмена бойового хортингу

На рухову активність спортсменів впливає безліч факторів: пори року, кліматичні умови, місце проживання, вік та індивідуальні особливості прояву добової рухової активності.

Потреба в рухах змінюється у залежності від сезону року. Взимку в порівнянні з літом вона знижується у молодших школярів у 1,5–2 рази. Це супроводжується також зниженням основної функції та обміну речовин школярів. Навесні імунітет організму підвищується, особливо у травні. Особливо у дітей влітку під час канікул при вільному руховому режимі і при сприятливих кліматичних умовах він найбільш високий.

У цей час біологічна потреба в рухах значною мірою задовольняється. Рухова активність у різні сезони однакова тільки у спортсменів бойового хортингу при раціональному тренуванні.

Не варто збільшувати добову рухову активність взимку до весняних або навіть літніх рівнів. У цю пору року варто робити упор на організовані форми [13–18]. Але навесні і восени можна сміливо насичувати режим дня різними рухами, тренуваннями з бойового хортингу.

Рухова активність також залежить і від кліматичних умов. У районах північної України вона на 40–60 % менше, ніж у середній смузі чи в умовах жаркого клімату. В літній період вона на 2–3 тисячі кроків нижче в порівнянні з іншими сезонами року.

Величина рухової активності спортсменів залежить і від місця проживання: у школярів, які проживають в містах, її обсяг менше, ніж у дітей з сільської місцевості.

Великий вплив на рухову активність людини надає вік. У здорових спортсменів, які правильно розвиваються, добове число рухів з віком поступово підвищується з року в рік. І це наростання триває у дівчаток аж до 10-річного віку, у хлопчиків тенденція до збільшення зберігається і в наступний рік життя.

Не варто залишати поза увагою й індивідуальні особливості прояву добової рухової активності. Доведено, що на формування індивідуальних особливостей (здібностей, характеру, форми поведінки, в тому числі рухової) впливають типологічні властивості нервової системи. Серед учнів виділяють врівноважених, збудливих та інертних дітей, у яких добова рухова активність не однакова. У збудливих вона більше, в інертних – менше, ніж у спортсменів з врівноваженими нервовими процесами. Також індивідуальність рухової поведінки проявляється і в розподілі рухів за годинами.

Наприклад, багаторазові підйоми рухової активності протягом дня зберігаються у всіх дітей, але частота і висота підйому рухової активності може відрізнятись від середніх показників, характерних для даного віку. Найбільш різкі підйоми її у збудливих дітей, дещо менше у врівноважених, і найнижчі – в інертних.

Дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку лише в тому випадку, якщо в її режим життя буде включений достатній обсяг організованих форм рухової активності, заняття бойовим хортингом.

Рухова активність повинна сприяти гармонійному розвитку дитини в широкому сенсі цього слова. Перш за все, бойовий хортинг оптимально впливає на фізичний і розумовий розвиток, зміцнює здоров'я і неспецифічну реактивність, забезпечує високу працездатність в наступні періоди життя людини.

Формування мотивів та управління процесом самостійних занять

Роль фізичних тренувань у профілактиці різних захворювань, в першу чергу серцево-судинних, безперечна, і важливість фізичних вправ у наш час добре відома кожному. Проте, не можна сказати, що інтерес до фізкультурних занять, відзначається у 100 % всього населення. Разом з тим, зрозуміло, що рівень і темпи вирішення проблем, організація фізичної активності залежить, перш за все, від людей, їх фізичної культури, що визначає і розуміння, і мотиви, і установку на дію.

Визначення мети та обліку індивідуальних особливостей

У різні періоди життя людини характер фізичної активності визначений особливостями її життєдіяльності. Для людей молодого віку формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами можливе лише при умові орієнтування їх на нові цілі та нові режими фізичної активності у порівнянні з уже досягнутими успіхами як спортивної, так і оздоровчої спрямованості [33–48]. Розвиток сили і витривалості, оволодіння вміннями і навичками оперативного мислення в складних ситуаціях – основні напрями спортивної підготовки та фізкультурних занять з хортингу в цей період.

У наступні роки (від 35 до 60 років) основним мотивом для постійної і достатньої фізичної активності є збереження здоров'я, досягнутого рівня працездатності, профілактики різних неспецифічних захворювань.

Управління процесом самостійних занять

Керувати – це не придушувати, не нав'язувати людині розвиток, що суперечить її природі, а, навпаки, максимально враховувати природу процесу, раціонально узгоджувати кожний вплив на цей процес з раціональною логікою. При керованому процесі рухової активності (організовані або самостійні заняття фізичними вправами), як і будь-якому іншому, свобода дій виступає як пізнана необхідність.

При управлінні процесом фізичного тренування з бойового хортингу будь-якої спрямованості (або спортивної, або оздоровчої) необхідно використовувати всі психофізіологічні програми переорієнтації та формування усвідомленого сприйняття і поведінки, спираючись на які, можна оптимізувати або створити новий життєвий стереотип.

Для того, щоб управляти цим процесом, необхідно створити організаційно-методичну програму дій щодо реалізації поставленої мети і завдань фізичного тренування при самостійних заняттях.

При цьому необхідно виконати наступні умови управління, засновані на положеннях педагогіки бойового хортингу:

знання структури і функціональних основ фізичних дій тренувальних режимів у системі бойового хортингу;

системне освоєння малих фізичних навантажень з подальшим переходом на середні і стресові вправи;

поетапне формування фізичних дій з відпрацюванням усіх елементів і оцінкою пристосувальних та адаптаційних реакцій організму на кожному етапі;

операційний контроль освоєння фізичних програм малих, середніх і стресових навантажень.

Слід зазначити, що однією з головних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального відношення до свого власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

Загальновідомо, що заняття бойовим хортингом позитивно впливають на формування у молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку [49–62]. Крім цього, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи бойового хортингу зміцнюють також здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність.

Для того, щоб функціональні системи організму людини адекватно реагували на дію усіх чинників, які впливають на неї, необхідно вчасно і систематично розширювати діапазон їх можливостей.

Таким своєчасним для молоді періодом є вік від 16 до 20 років. При цьому дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру варто домагатися максимального (індивідуально для кожного) розвитку й удосконалення фізичних і психічних якостей, а потім протягом життя підтримувати їх на належному рівні.

Необхідно також сказати, що накопичувати резерви здоров'я, необхідно до 25 років, а потім їх підтримувати, причому, чим більше їх вдається накопичити, тим довше – природно, при розумному використанні – можна буде їх витратити.

Одним з основних чинників, які впливають на регулярність занять бойовим хортингом, є **мотивація**. Відомо, що мотивація – це енергетичний заряд, який визначає активність діяльності людини, усвідомлена причина її активності, спрямована на досягнення мети.

Таким чином, мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. У свою чергу, потреба – це нестаток у чомусь, який проявляється в підвищенні стану напруги психіки і відбивається у свідомості людини у виді бажань, схильностей, потягів.

Необхідно сказати, що мотиви самостійних занять бойовим хортингом умовно поділяють на **загальні** та **конкретні**, що не виключає їх співіснування. До перших відносять бажання займатися оздоровчим напрямом бойового хортингу взагалі (а чим займатися конкретно – байдуже). До других – бажання займатися бойовим хортингом як видом спорту або конкретними фізичними вправами, виступати на змаганнях.

Одержуючи інформацію про необхідність правильного рухового режиму, спортсмени осмислюють її, та в залежності від якості сприйняття почутого, виконують рух з більшим або меншим ефектом. Усвідомлюючи мотиви своєї діяльності, вони з більшою увагою слухають викладача з бойового хортингу, з більшим бажанням повторюють за ним прийоми бойового хортингу, фізичні вправи, виконуючи їх в оптимальному для себе режимі, з більшою відповідальністю підходять до самостійних занять бойовим хортингом у позаурочний час.

Форми організації самостійних занять бойовим хортингом

Історично в нашій країні склалися дві основні форми організації фізичної активності людей: група регламентованих форм, що забезпечуються державними програмами і здійснюються за рахунок коштів національного бюджету, і самостійні або самодіяльні форми організації фізичної активності. У системі бойового хортингу переважно застосовуються другі форми.

Самостійні фізкультурні заняття з бойового хортингу в свою чергу поділяються на індивідуальні, малогрупові і колективні.

Спортсмени, які самостійно займаються, повинні знати принципи і правила проведення занять, основні механізми отримання тренувального ефекту. Важливими є й знання, і володіння навичками самоконтролю. Важливе значення має підбір форми занять бойовим хортингом, місця їх проведення, правильної екіпіровки, спортивного інвентарю або його самодіяльних аналогів.

Оволодіння фізкультурними навичками – не тільки ознака загальної культури людини, а й нагальна необхідність нашого часу. З огляду на все вищенаведене, і у зв'язку з високими вимогами до фізичного виховання, які виставлені до спортсменів, виникає необхідність самостійних занять за завданням викладача. Самостійна робота спортсменів з фізичного виховання повинна бути спрямована на збереження і зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей; підготовку до виконання залікових нормативів.

Найбільш доступними і ефективними засобами фізичного виховання в домашніх умовах є ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), атлетична гімнастика, комплекси вправ за коловим тренуванням, ходьба, біг тощо.

Гігієнічною гімнастикою можна займатися в будь-який зручний час дня, через 1,5–2 години після прийому їжі і за 1–2 години перед сном. Для самостійних занять можна використовувати різні комплекси, рекомендовані методичною літературою бойового хортингу. Виконання комплексів вправ РГГ сприяє швидшому пристосуванню організму спортсмена до ритму трудового дня [63–78]. Це досягається завдяки тому, що в кору головного мозку надходить потік нервових імпульсів від безлічі рецепторів, розташованих у м'язах, сухожиллях, зв'язках, суглобах, які завдяки тимчасовим зв'язкам забезпечують більш досконале пристосування організму, скорочуючи період впрацьовування.

Найкраще виконувати вправи РГГ на свіжому повітрі або в гарно провітрюваному приміщенні і закінчувати водними процедурами, або душем, який сприяє підвищенню опірності організму до факторів переохолодження.

При складанні комплексів РГГ необхідно визначити обсяг і інтенсивність, розташувати зміст вправ у певному порядку. Всього в комплексі фізичних вправ бойового хортингу може бути від 8 до 15 вправ.

Приступаючи до занять, треба підібрати по своїх силах гантелі доступної ваги, гирі, штанги і пружність амортизаторів. При правильному підборі обтяжень можна повторювати кожну вправу 8–10 разів в одному підході. Далі складають комплекси і план занять. У комплекс можна включати 12–15 вправ з гантелями; 8–10 – з амортизаторами; 6–8 – з гирями, 5–7 – зі штангою або грифом штанги.

Повторення кожної вправи залежить від маси спортивного снаряду. Звичайно, чим більше вага снаряду, тим менше підходів. Для більш інтенсивного розвитку м'язів, максимального збільшення їх обсягу і маси тіла рекомендується тренуватися з більшою масою спортивного снаряду, зменшуючи кількість повторень. Якщо потрібно збільшити витривалість м'язів, слід вправлятися з невеликою масою, збільшуючи кількість повторень до 16 разів у підході і більше. Дозування змінюється у залежності від цілей тренування з бойового хортингу.

Займатися слід щодня протягом 20–40 хв (бажано в один і той же час) через 1–1,5 год після їжі або до їжі, включаючи 2–3 комплекси. Перший комплекс починають з виконання декількох вправ без обтяження, щоб організм поступово включився в роботу. У другий комплекс входять вправи з обтяженням для дрібних м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок. Потім переходять до вправ третього комплексу – для м'язів спини, черевного пресу і нижніх кінцівок.

Після кожного комплексу вправ слід робити інтервали відпочинку протягом 1–2 хв. Відпочинок повинен бути активним.

Доступною формою домашніх занять бойовим хортингом є комплекси вправ колового тренування, що дозволяють ефективно впливати на організм спортсменів поступовим збільшенням числа повторень вправ у колі, вибором комплексу вправ різної складності, а також регулюванням дозування режимів роботи і відпочинку (складання комплексів проводиться на методико-практичних заняттях).

Біг забезпечує можливість регулярного тренування в будь-який час і в абияку погоду, тим більше, що число шанувальників його не убуває. За системою бойового хортингу оздоровчим вважається біг у темпі від 170 до 200 кроків за 1 хв, тривалістю не менше 20 і не більше 40 хв, 3–4 рази в тиждень.

Не слід бігати, низько опускаючи голову, а також закидаючи її, оскільки це ускладнює дихання. Лікті повинні бути зігнуті під прямим кутом без скутості. Бігти слід за рахунок активних рухів стегон, а гомілку переносити маятникоподібно. Постановка ступні на ґрунт здійснюється зверху вниз, як при ходьбі сходами. У момент зіткнення ступні з опорою, вона повинна бути напруженою. Ногою рекомендується ставити на землю всією ступнею, довжина кроків приблизно 50–80 см. На перших заняттях здійснюється вибір маршруту, темпу ходьби. У наступних – чергують ходьбу з бігом.

Оздоровчі прогулянки бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму спортсменів. Для підвищення тренувального ефекту на окремих відрізках або на всій дистанції темп ходьби можна збільшувати. Ходьба зі швидкістю 6–7 км/год помірно активізує діяльність органів кровообігу, дихальної та інших систем організму. Залежно від рівня фізичної підготовки, віку, статі довжина маршруту коливається від 2 до 10 км.

Ритмічна гімнастика підвищує загальну працездатність, поліпшує здоров'я, створює не тільки «м'язову», а й емоційну радість. Це – відмінний засіб тренування витривалості. Пластика бойового хортингу загальнодоступна і ефективна. Займатися нею можуть жінки і чоловіки різного віку і здібностей [79–93]. Це – своєрідний біг «підтюпцем» тільки під музику і з додаванням гімнастичних вправ у ритмі диско.

Різні акценти відбилися в назвах: аеробіка, дискоробіка, тонізуюча гімнастика, джазгімнастика, шейпінг. Оптимальна частота занять – 2–3 рази на тиждень по 45–50 хв. Крім перелічених форм самостійних занять бойовим хортингом можна займатися велопогулянками і плаванням.

Самостійні тренувальні заняття проводяться індивідуально або в групі з 3–5 чоловік. Кожне самостійне заняття як і будь-яка форма фізичної культури незалежно від тривалості занять (10 хв або 1,5 ч) складається з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної.

Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу

Основні показники фізичного навантаження – обсяг та інтенсивність (довжина подоланих відрізків і число повторень вправ, їх тривалість і характер відпочинку).

Обсяг фізичного навантаження визначається числом вправ, виконаних за одиницю часу (заняття, тиждень, місяць, рік) обсяг виражається в конкретних одиницях: в числі пройдених кілометрів (лижні гонки, біг, плавання) – циклічні вправи і в годинах – ациклічні вправи. Інтенсивність фізичного навантаження – це обсяг фізичних вправ, виконаних з певною швидкістю, тобто шлях, пройдений в одиницю часу з певною потужністю, при певній щільності занять. Інтенсивність навантаження пов'язана з напругою зусиль спортсменів при виконанні вправ. Показниками її можуть служити: частота серцевих скорочень (ЧСС), швидкість пересування спортсмена, виражена у відсотках від змагальної швидкості, і вміст лактату в крові. Наприклад, у залежності від величини показників ЧСС і швидкості виконання прийомів бойового хортингу, інтенсивність у тренуванні класифікується таким чином: низька – 120–140 уд/хв або 55–70 %; середня – 140–160 уд/хв, 70–85 %; близькозмагальна – 160–175 уд/хв, 85–95 %; змагальна – 175–190 уд/хв, 95–100 %; максимальна 190 уд/хв, 100 %.

Інтенсивність навантаження виражається абсолютними і відносними показниками. **Абсолютні показники** – це фізичні одиниці виміру (м/с, км/год, частота руху), **відносні** – швидкість у процентах (%) від змагальної, з якою спортсмен проходить певний відрізок або всю дистанцію.

Фізіологічний вплив інтенсивності навантаження характеризується зміною показників діяльності провідних систем організму: ЧСС (уд/хв), споживання кисню (мл/хв/кг) тощо. При проведенні навчально-тренувальних занять з спортсменами для оцінки величини навантаження можна скористатися формулою:

$$K = \frac{(\text{ЧСС після бігу} * \text{ЧСС Через 10 хв}) - \text{ЧСС вихідна}}{\text{ЧСС після бігу}} * 100 \%,$$

де К – коефіцієнт відновлення, інакше – швидкість відновлення пульсу до 10-ї хв після бігу;

ЧСС після бігу – величина пульсу відразу після бігу, підраховується за 10 с відразу після подолання дистанції або фізичного навантаження;

ЧСС через 10 хв – величина пульсу; через 10 хв після бігу або виконаного фізичного навантаження;

ЧСС вихідна – величина пульсу до заняття. Розрахунком коефіцієнту відновлення К можна планувати бігове навантаження (довжину дистанції і швидкість бігу) або інше фізичне тренувальне навантаження. Одні з компонентів навантаження можна збільшити якщо К становить менше 80 %.

Зв'язок поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень. Для сучасного спортивного тренування у системі бойового хортингу характерне поступове збільшення обсягу роботи і величини тренувальних навантажень.

Це дозволяє на кожному новому етапі вдосконалення, пред'являти до організму спортсмена вимоги, які наближаються до границі його функціональних можливостей, що має величезне значення для бурного протікання пристосувальних процесів.

При поступовому збільшенні тренувальних навантажень обумовлюють наступні спрямованості інтенсифікації тренувального процесу з бойового хортингу:

відносно вузьку спеціалізацію;

плавні зміни співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в бік збільшення – більше останньої;

збільшення сумарного річного обсягу роботи від 100–200 до 1300–1500 год.;

збільшення кількості тренувальних занять з бойового хортингу протягом тижневого мікроциклу від 2–3 до 12–20 і більше;

збільшення кількості тренувальних занять з бойового хортингу протягом дня від 1 до 3;

збільшення кількості занять з бойового хортингу з великим навантаженням протягом тижневого мікроциклу до 5–7;

збільшення кількості занять з бойового хортингу, які викликають глибоку мобілізацію відповідних функцій них можливостей організму спортсменів;

збільшення кількості змагальних стартів спортсменів.

Поступове розширення застосування доповнюючих факторів: фізіотерапевтичних і психологічних, фармакологічних засобів з метою підвищення працездатності спортсменів у тренувальній діяльності і прискорення відновлювальних процесів також сприятиме успішності самостійних занять бойовим хортингом.

Самоконтроль вправами і спортом

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму спортсменів, які займаються фізичними вправами і спортом.

Педагогічний контроль – процес отримання інформації про вплив заняття фізичними вправами і спортом на організм спортсменів, з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Самоконтроль – це метод самопостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами і спортом. Він необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушень у стані здоров'я спортсменів.

Діагностика стану здоров'я – короткий висновок про стан здоров'я спортсмена за результатами лікарського контролю.

Функціональна проба – дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму.

Критерії фізичного розвитку – стан основних форм і розмірів тіла, функціональних здібностей організму. До них відносяться: постава, стан кістяка і мускулатури, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, спини, живота, ніг, а також результати функціональних проб.

Антропометричні показники – це комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові та статеві особливості фізичного розвитку. До них відносяться: довжина і маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легенів, ручна і станова динамометрія тощо.

Періодизація самостійного спортивного тренування з бойового хортингу

Як відомо, на сьогоднішній час, спортсмени тренуються цілий рік. Тренування з бойового хортингу протягом року розбивається на періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. В останні роки, періодизація тренувального процесу отримала подальше розповсюдження. Цей принцип, безперечно, відіграв свою роль на визначному етапі розвитку бойового хортингу.

Отже, на сьогоднішній день його застосування, в якійсь мірі стримує ріст спортивних результатів. У теорії періодизації є недоліки. До них відносяться, різноспрямована побудова тренувального навантаження (обсягу та інтенсивності) у різні періоди.

Згідно ідеї періодизації у підготовчому періоді, відбувається переважно, ріст обсягу навантаження з деяким запізненням підвищення інтенсивності, тобто як прийнято говорити, складається фундамент майбутніх спортивних досягнень спортсмена бойового хортингу [94–99]. В змагальному періоді обсяг навантаження стабілізується, або знижується, а інтенсивність різко зростає. Як правило, довготривалість періодів складає від 1–2 до 4–6 місяців, і зміна навантаження в періодах, згідно теорії, відбувається поступово. Уся ця, на перший погляд, обґрунтована система, не враховує головного – біологічного впливу тренування на організм спортсмена, його адаптацію до подразника. Тому і не дивно, що деякі спеціалісти змушені відмовитися від теорії періодизації.

Об'єм м'язової роботи, її інтенсивність, не відокремлені один від одного. Неправомірно говорити про те, що довготривалі функціональні та структурні зміни проходять за рахунок росту обсягу тренувального навантаження. На основі дослідів фахівців Національної федерації бойового хортингу України можна говорити, що зміни різних функцій у спортсменів під впливом тренувальних навантажень, та функціональний стан організму спортсмена важко утримати відносно незмінним протягом 5–10 днів.

У дослідженнях не спостерігається, що сила м'язів, їх працездатність утримувались більше, ніж 7–10 днів без відповідного підкріплення.

Оскільки програмується підвищення навантаження протягом довготривалого часу (1–3 місяці), то природно неможливо врахувати ці коливання, хоча теорія припускає періодичне зниження навантаження в одному-двох тренуваннях. Якщо в теорії принципу поступовості змінюється навантаження, то неможливо в більшості випадків погоджувати змін навантаження зі станом організму. Наскільки довготриваліша вихідна і вхідна частина хвилі тренувального навантаження, тим більші повинні бути розходження між станом організму і навантаженням, яке заплановане для спортсмена.

Чим триваліше проходить підвищення або зниження навантаження, тим слабше відповідна реакція організму на даний подразник, внаслідок адаптації до нього. При такій побудові навантаження, з однієї сторони, складаються умови, які викликають напружену діяльність різних функцій (оскільки вимагається все більший і більший подразник, а умов для відновлення організму немає, тому що після великих навантажень немає різкого зниження обсягу навантажень, з другої сторони відбувається зниження тренуваності спортсменів при тривалішому зменшенні навантаження).

Крім того, зміна функції серцево-судинної, дихальної систем, обміну енергії, водно-мінерального обміну, лабільності нервово-м'язового апарату у відповідь на тренувальне навантаження несе фазовий характер. Різні функції, після навантаження; відновлюються гетерохронно. Підвищення працездатності у спортсменів спостерігається тільки після відновлення більшості функцій.

А це досягається тільки при різкому зниженні навантаження після великого обсягу та інтенсивності тренування. Оскільки в бойовому хортингу функціональні і морфологічні перебудови в організмі спортсмена пов'язані, передусім, з величиною подразника, навантаження обумовлює відповідну реакцію організму. В принципі, можна підібрати таку малу інтенсивність навантаження, при якій тренування навіть з великим обсягом навантаження, не буде проводити до істотного розвитку сили і швидкості (швидкісно-силових якостей).

Бойовий хортинг має свої специфічні співвідношення обсягу та інтенсивності м'язової роботи. У роботі, яка пов'язана з розвитком витривалості, при збереженні на кожному етапі визначеної інтенсивності, провідне значення має обсяг роботи. Дане правило повинно зберігатися з оптимальними коливаннями у всіх періодах.

Якщо стати на протилежну точку зору, то виходить, що, наприклад, у бойовому хортингу, згідно існуючої періодизації, у підготовчому періоді спортсмен повинний при побудові навантаження передбачати спочатку збільшення обсягу, потім його стабілізацію. При зменшенні обсягу навантаження інтенсивність повинна підвищуватися.

Якщо притримуватися прийнятої точки зору, згідно якої на етапі підготовчого періоду великі за обсягом навантаження з відносно малою інтенсивністю (в протилежному випадку роботу неможливо виконати) повинні викликати в організмі спортсмена довготривалі функціональні і морфологічні зміни, тоді ясно, що організм спортсмена підготовлений до таких самих навантажень. А змагання вимагають роботу з більшою інтенсивністю. Оскільки відбуваються довготривалі зміни, на перебудову також треба багато часу. Таким чином, нераціонально витрачаються великі зусилля спортсмена.

Припускаємо, що збільшення спортивних результатів можливо лише у тих випадках, коли цьому відповідає навантаження. Справа виявляється не у трансформації, а у складанні умов адаптації організму у відповідності до спортивних результатів спортсменів. Природно, виникає запитання, якщо різноспрямоване співвідношення обсягу та інтенсивності вимагає тривалої роботи й оптимальних обсягів інтенсивності навантаження, то навіщо будувати таку невігідну модель тренувального процесу?

Пропонуємо будувати тренувальне навантаження, як за обсягом, так і за інтенсивністю з врахуванням спортивних результатів спортсменів, не протиставляючи обсяг навантаження її інтенсивності, тобто, слід періодично коригувати навантаження і напругу, які характерні для змагань з бойового хортингу.

Спортсмени бойового хортингу, які дотримуються цих закономірностей побудови тренувального процесу, як правило, успішно виступають на змаганнях протягом року. Якщо спортсмен показує кожних один–два місяці протягом року результати, що перевищують його минулі досягнення, то це говорить про те, що в його тренуваннях немає підготовчих періодів. Протягом всього річного циклу обсяг та інтенсивність навантажень знаходяться в оптимальних співвідношеннях. Під керівництвом Національної федерації бойового хортингу України був проведений експеримент, у якому спортсмени використовували в підготовчому періоді навантаження, яке за інтенсивністю відповідало навантаженню змагальному періоду. Така підготовка виявилася значно ефективнішою в порівнянні з традиційною. Так тренуються сильніші спортсмени України, члени національної збірної команди.

Правильно побудоване тренування повинно готувати спортсмена до тієї м'язової діяльності, яка необхідна на змаганнях. Деякі тренери відзначають, що фундамент спортивної форми закладається в підготовчому періоді, за рахунок підвищення обсягу навантаження з відносно невеликою інтенсивністю. Але, коли ми розглянули, то такий фундамент зробити неможливо, сама термінологія не підходить до динамічної характеристики функціонального стану спортсмена. Жива система бойового хортингу не може знаходитися в довготривалій стаціонарній рівновазі, а має постійно прогресувати.

Показники самоконтролю під час оздоровчих занять бойовим хортингом

Самоконтроль спортсмена – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять бойовим хортингом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушення в стані здоров'я. Самоконтроль складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження і складається з обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимості навантажень тощо) і об'єктивних показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти дихання, артеріального тиску, динамометрії). Самоконтроль необхідно вести кожному спортсмену в усі періоди тренування і навіть під час відпочинку.

Самоконтроль має не тільки виховне значення, а й привчає спортсменів свідоміше ставитися до занять бойовим хортингом, дотримуватися правил особистої та громадської гігієни, режиму тренування, навчання, побуту і відпочинку. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику самоконтролю.

Поняття спортивної форми і тренуваності спортсмена бойового хортингу

Спортивна форма – це стан оптимальної (найкращої) готовності спортсмена до досягнення найкращого результату. Її слід розглядати, як результат набуття, в процесі тренування, кількісних змін, що дають якісно новий стан.

Спортивна форма характеризується комплексом фізичних лікувально-контрольних, психологічних та інтегральних ознак, як свідчать про високий розвиток фізіологічних функцій і спільної діяльності всіх головних систем організму. Тільки наявність усіх цих компонентів, а також гармонійних їх взаємовідносин, дасть можливість думати про те, що спортсмен знаходиться в оптимальній спортивній формі. Спортивна форма не може бути ні відмінною, ні поганою. Що може бути краще найкращого? Під тренуваністю спортсмена розуміється комплексний стан організму спортсмена, який характеризується високим рівнем функціональних можливостей, який у поєднанні з технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовленістю визначає можливість показу максимально високих спортивних результатів.

У процесі розвитку тренуваності вдосконалюється функціональний етап всіх органів і систем організму спортсмена бойового хортингу, діяльність його ЦНС, яка поєднує функції всіх органів в одне ціле, тому можна сказати, що тренуваність спортсмена – категорія біологічна. Її слід розглядати в декількох аспектах:

- педагогічному;
- медичному;
- психологічному;
- соціальному.

До *педагогічного* аспекту віднесена технічна і тактична підготовленість, до *психологічного* – психологічний стан спортсмена, його моральні і вольові якості, до *медичного* – морфологічні показники організму і стан здоров'я; до *соціального* – місце спортсмена у суспільстві, його умови життя, мотивація занять бойовим хортингом, різні властивості характеру. Більшість тренерів з бойового хортингу дотримується думки, що тренуваність – це комплексний стан, який відображає всі функції організму. Згідно теорії спортивного тренування з бойового хортингу, в організмі спортсмена у процесі розвитку тренуваності, можна виділити три етапи: перший – підвищення тренуваності другий – досягнення спортивної форми, третій – зменшення тренуваності.

Спеціалістів цікавить питання, що загального і в чому відмінність між спортивною формою і станом тренуваності? Загальне між ними полягає в тому, що рівень тренуваності – це база для спортивної форми. Можна сказати, що спортивна форма спортсмена – це один із етапів розвитку його тренуваності, тобто складова частина тренуваності, яка дозволяє показати себе на змаганнях, отримати високий спортивний результат. Крім цього, спортивна форма і стан тренуваності – це комплексні поняття, що відображають усі функції організму спортсменів. Найбільш високий рівень тренуваності відповідає спортивній формі.

Різниця у тому: по-перше характерною рисою спортивної форми є показ даними спортсменами високого спортивного результату, а стан тренуваності забезпечує досягнення визначеного результату, причому не обов'язково самого високого. По-друге, спортивна форма як одна з фаз розвитку тренуваності, не може існувати дуже довго. У процесі тренування, обов'язково настає такий момент, коли вона може бути загублена.

Стан тренуваності зберігається спортсменом протягом всього часу занять спортом, досягаючи найвищого рівня в період спортивної форми і знижується у перехідному періоді.

Об'єктивні показники самоконтролю

Пульс. У даний час ЧСС розглядається одним з головних і найбільш доступних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи і її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини в стані спокою зазвичай коливається у жінок – в межах 75–80 уд/хв, у чоловіків – 65–70 уд/хв. У спортсменів частота пульсу зменшується до 50–60 уд/хв, причому це зменшення починається зі зростанням тренуваності. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевої артерії після 3 хв відпочинку, за 10, 15 або 30 с, після чого здійснюють перерахунок отриманих величин за 1 хв. Вимірювання ЧСС проводиться відразу ж у перші 10 с після роботи. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження і наскільки швидко знижується після навантаження. Ось за цим показником спортсмен має стежити, порівнюючи ЧСС у спокої, і ЧСС після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10–15 хв.

Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у спортсмена постійна, то можна говорити про ефективне відновлення організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вище, то організм – не відновився.

Значне почастішання або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів втоми, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні ваго-ростові індекси. У практиці системи бойового хортингу широко використовують індекс Брока.

Нормальна вага тіла для людей зростом від 155 до 165 см = довжина тіла – 100 см;

165 – 175 см = довжина тіла – 105 см;

175 і вище см = довжина тіла – 110 см.

Більш точну інформацію про співвідношенні фізичної ваги і конституції тіла дає метод, який крім довжини тіла враховує і окружність грудної клітини.

Суб'єктивні показники самоконтролю

Настрій. Дуже істотний показник, що відображає психічний стан спортсмена. Заняття завжди повинні доставляти насолоду. Настрій можна вважати: хорошим, коли людина впевнена в собі, спокійна, життєрадісна; задовільним – при нестійкому емоційному стані; незадовільним, коли людина засмучена, розгублена, пригнічена.

Самопочуття. Є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У спортсменів погане самопочуття, як правило, буває при захворюваннях або через невідповідність функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути: гарним (відчуття сили і бадьорості, бажання займатися); задовільним (млявість, занепад сил); незадовільним (помітна слабкість, стомленість, головні болі, підвищення ЧСС і артеріального тиску в спокої тощо).

Втома. Втома – це фізіологічний стан організму, що виявляється в зниженні працездатності у результаті проведеної роботи. Вона є засобом тренування і підвищення працездатності. У нормі стомлення має відбуватися через 2–3 год після занять.

Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватність підбраного фізичного навантаження. З втомою слід боротися тоді, коли вона починає переходити у перевтому, тоді коли стомлення існує наступного ранку після тренування. Орієнтовна схема зовнішніх ознак втоми наведена у таблиці 1.

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи.

Сон глибокий, міцний, наступаючий відразу – викликає почуття бадьорості, прилив сил. При характеристиці сну відзначається тривалість та глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Таблиця 1

Зовнішні ознаки втоми під час занять бойовим хортингом

Ознака втоми	Ступінь стомленості		
	Невелика	Значна	Дуже значна (велика)
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння або блідість, синюшність
Пітніння	Невелике	Велике (плечовий пояс)	Дуже велике (весь тулуб), поява солі на скроні, плечах, шиї
Рух	Швидка хода	Невпевнений крок, хитання	Різкі хитання, відставання при ходьбі, бігу, на тренуваннях розкоординованість рухів у вправах
Увага	Гарне, безпомилкове виконання вказівок	Неточність у виконанні команд, помилки при зміні напрямків руху	Занадто повільне виконання команд, сприймаються тільки голосні команди та сигнали
Самопочуття	Ніяких скарг	Скарження на втому, біль у ногах, задишку, серцебиття	Скарги на втомленість, біль у ногах, задишку, головний біль, печіння в грудях, нудоту, і навіть блювоту. Стан тримається довго

Апетит. Чим більше людина рухається, займається бойовим хортингом, фізичними вправами, тим краще вона має харчуватися, оскільки потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується при захворюваннях і хворобах, при переутомленості. При великому інтенсивному навантаженні апетит може різко понизитися. Отже, на підставі апетиту, спортсмен може судити про співвідношення фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит може бути оцінений як добрий, задовільний, знижений і поганий.

Працездатність. Оцінюється як підвищена, нормальна і знижена. При правильній організації навчально-тренувального процесу в динаміці працездатність повинна збільшуватися.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновки, що зі зміною елементів змісту фізичної вправи бойового хортингу змінюється і її форма, а отже, необхідно здійснювати планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу в процесі самостійної тренувальної роботи. Збільшуючи потужність, швидкість рухів або витривалість, ми впливаємо на амплітуду рухів, співвідношення опорних і безопорних фаз та інші ознаки форми фізичної вправи.

Зі свого боку і форма впливає на зміст вправи. Недосконала форма фізичної вправи бойового хортингу заважає максимальному виявленню функціональних можливостей школярів під час занять і, навпаки, досконала форма сприяє найефективнішій реалізації фізичних здібностей учнів. Водночас, зміст і форма фізичної вправи бойового хортингу нерозривні між собою: вони знаходяться у постійному діалектичному взаємозв'язку і разом впливають на розвиток фізичних якостей.

Перспективою подальших досліджень є розробка навчальних програм з бойового хортингу з урахуванням планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ бойового хортингу в процесі самостійної тренувальної роботи, збереження здоров'я учнів і специфіки освітньої діяльності закладів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

13. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.
14. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
15. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.
16. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.
17. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.
18. Грищук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 80–101.
19. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, О. В. Бутко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.
20. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
21. 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.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
26. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.

27. 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.
28. 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.
29. 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.
30. 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.
31. 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.
32. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. 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 національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/». – 2020. – Вип. 8 (128) 20. – С. 61–69.
37. 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.
38. 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.
39. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – 2019. – Вип. 10 (118). - 2019. – С. 49-56.
40. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
41. 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.
42. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

44. Єрмоєнко, Е. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. - Вип. 10 (80) 16. - С. 38-44.
45. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – Вип. 11 (119). - 2019. – С. 71-79.
46. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфе., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
47. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К.: ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
48. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
49. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
50. Єрмоєнко Е. А. Методичні плани навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 75 с.
51. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3(123). – С. 47–56. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.3(123).09).
52. Єрмоєнко Е. А. Організація дитячого гуртка з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 5–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.
53. Єрмоєнко Е. Основні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
54. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.
55. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.
56. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
57. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для спортсменів юнацького, кадетського та юніорського віку / Е. А. Єрмоєнко // Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – С. 52–127.

58. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.
59. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
60. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
61. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
62. Єрмоєнко Е. А. Удосконалення професійних компетентностей тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 274 с.
63. Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.
64. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
65. 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.
66. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
67. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. - Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для здоров'я учнівської молоді : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 611 с.
70. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.
71. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у житті школяра : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 500 с.
72. 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.
73. 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.
74. Івашковський В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. Івашковський, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
75. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
76. Карасевич С. А. Дитячо-юнацька програма оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 188 с.
77. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних

- органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.
78. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.
79. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
80. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
81. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.
82. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.
83. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
84. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.
85. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
86. Петрочко Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрочко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
87. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
88. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.
89. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
90. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
91. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.
92. 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.
93. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Бутко, // Бойовий

хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

94. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.

95. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоменко, В. Е. Єрмоменко // 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.

96. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоменко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

97. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоменко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.

98. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрмоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

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

Doroshenko M. M., Yeromenko E. A., Kuzora I. V.

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

Planning the volume and intensity of physical exercises of combat horting in the process of independent training work

Abstract. This article identifies the elements of combat horting, which are part of the educational tools of school-age athletes, analyzes the methods and forms of training schoolchildren using modern national sport of combat horting and approaches to determining the nature, content and objectives of sports in children's schools. The characteristics of physical exercises, directions of education and improvement of physical qualities of combat horting athletes of different age groups and level of preparation in the process of training work are considered. It is emphasized the need to increase the technical and tactical readiness of students. Elements of formation of readiness for competitions, functional preparation of athletes of combat horting to performance of tasks of the trainer are allocated. The scheme of distribution of loading at trainings on the general and special physical training of pupils is offered. It is proposed to expand the sections of the training program on general and special endurance, speed and strength. The directions of increase of functional, tactical, psychological preparation of schoolboys and improvement of technical skills through improvement of physical qualities are shown: force, endurance, speed, dexterity, flexibility. Methodical recommendations on adjustment of the program of physical and functional preparation of schoolboys in the course of employment by fighting horting in sports circles and sections of establishments of general secondary education are given.

Key words: educational tools, combat horting, physical exercises, training of athletes, training methods, section of combat horting.

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 2

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: Е. А. Єрмоменко

Підписано до друку 12.01.2021 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 163,80

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**