

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

ЗМІСТ

Кукушкін К. М., Єрмоєнко Е. А., Самоха І. М. Виховне та оздоровче призначення програми бойового хортингу	10
Єрмоєнко Е. А. Ціннісні орієнтації спортсменів бойового хортингу на здоровий спосіб життя	25
Зверєв А. В., Єрмоєнко Е. А., Вєхтєв В. В. Інноваційні підходи до освоєння оздоровчих цінностей бойового хортингу	43
Єрмоєнко Е. А. Фізична культура спортсмена бойового хортингу	61
Кайдаш О. Ю., Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М. Бойовий хортинг і мотиви фізичного виховання спортсменів	81
Карасєвич С. А., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А. Оцінка здоров'я і формування характеру спортсмена бойового хортингу	97
Грек Т. В., Єрмоєнко Е. А., Дорошенко М. М. Гармонізація ціннісних переконань юного спортсмена бойового хортингу у сімейному виховному середовищі	125
Єрмоєнко Е. А. Особливості виховання юних спортсменів бойового хортингу в різних за структурою сім'ях	143
Єрмоєнко Е. А. Виховний ідеал як орієнтир педагога з бойового хортингу	162
Самоха Д. М., Єрмоєнко Е. А., Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг та здоров'яорієнтований світогляд учнів	182
Сазонова Т. В., Єрмоєнко Е. А., Каменюка О. В. Елементи здорового способу життя у системі бойового хортингу	202
Самоха І. М., Єрмоєнко Е. А., Кіблицький Р. В. Профілактика шкідливих звичок особистості у системі бойового хортингу	224
Карасєвич С. А., Єрмоєнко Е. А., Близнюк О. В. Бойовий хортинг та біологічне значення рухової активності спортсменів	245
Сокол Є. М., Єрмоєнко Е. А., Гречаний О. М. Бойовий хортинг як середовище здорового способу життя	265
Єрмоєнко Е. А. Воля до перемоги як фундамент бойового хортингу	283
Шевчук І. В., Єрмоєнко Е. А., Вознюк М. Г. Форми організації навчання та класифікація методів тренування в бойовому хортингу	301
Єрмоєнко В. Е., Кіблицький Р. В., Єрмоєнко Е. А. Оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу	322
Дорошенко М. М., Єрмоєнко Е. А., Вєхтєв В. В. Вправи для розвитку правильного дихання у юних спортсменів бойового хортингу	342
Єрмоєнко Е. А. Організація тренувань спортсменів бойового хортингу в оздоровчому режимі	358

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

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, 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;

ВСХТЄВ Валерій Валерійович

президент Кіровоградської обласної федерації бойового хортингу, віце-президент Національної федерації бойового хортингу України, радник голови Кіровоградської обласної державної адміністрації з військово-патріотичного виховання молоді, голова Об'єднання ветеранів АТО та військовослужбовців 3-го окремого полку спеціального призначення «Редут», суддя міжнародної категорії, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій.

Анотація. У даній науковій статті проаналізовано оздоровчий потенціал вправ для розвитку правильного дихання у юних спортсменів бойового хортингу, методи та форми виховання школярів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності дітей шкільного віку. У пропонованих комплексах дихальної гімнастики бойового хортингу позитивний ефект досягається за рахунок як дихальних, так і фізичних вправ. Крім того, сама гімнастика дихання, як будь-яка фізична вправа, створює додаткове навантаження на організм учня. А це сприяє розкриттю додаткової кількості легеневих альвеол, що були до того в неактивному стані. Підвищується кількість забираного повітря, поліпшується вентиляція легень, посилюється робота серця, і в зв'язку з цим прискорюється швидкість кровотоку. У крові спортсменів бойового хортингу збільшується кількість еритроцитів, а значить, і постачання кисню до інтенсивно працюючих клітин і тканин, виділяється надлишок вуглекислого газу і тепла, що утворюються при окисленні поживних речовин. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми фізичної та функціональної підготовки школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом у спортивних секціях і гуртках закладів загальної середньої освіти та вищої освіти, використання вправ для розвитку правильного дихання у юних спортсменів бойового хортингу.

Ключові слова: правильне дихання, бойовий хортинг, дихальна гімнастика, заклади освіти, підготовка спортсменів, оздоровчі традиції України.

Актуальність наукового дослідження. Пропоновані комплекси дихальної гімнастики бойового хортингу спрямовані на вироблення правильного дихання при заняттях бойовим хортингом, іншими видами спорту, фізичною культурою, а також для профілактики ряду захворювань [1–12; 19–31]. У багатьох людей порушується дихання, воно стає поверхневим, прискореним, і дуже скоро у них з'являється задишка.

Щоб такого не траплялося, потрібне відповідне тренування. Поєднання активних рухів із дихальними вправами бойового хортингу підтримує еластичність легеневої тканини учнів, збільшує рухливість грудної клітки, тим самим значно збільшуючи її резервні можливості, а також сприяє тренуванню дихальних м'язів, підвищуючи їх працездатність.

Дихальна гімнастика бойового хортингу, що поєднується з відпрацюванням прийомів одnobорства, активними рухами і навантаженнями, призводить до перебудови координаційних відносин у функціональній системі дихання у відповідності з новими вимогами, що пред'являються до організму юного спортсмена.

У результаті тренування поступово відбувається урівноваження між потребою організму в кисні і роботою його функціональних систем.

Вклад основного матеріалу. У пропонованих комплексах дихальної гімнастики бойового хортингу позитивний ефект досягається за рахунок як дихальних, так і фізичних вправ. Крім того, сама гімнастика дихання, як будь-яка фізична вправа, створює додаткове навантаження на організм учня. А це сприяє розкриттю додаткової кількості легеневих альвеол, що були до того в неактивному стані. Підвищується кількість забираного повітря, поліпшується вентиляція легенів, посилюється робота серця, і в зв'язку з цим прискорюється швидкість кровотоку. У крові спортсменів збільшується кількість еритроцитів, а значить, і постачання кисню до інтенсивно працюючих клітин і тканин, виділяється надлишок вуглекислого газу і тепла, що утворюються при окисленні поживних речовин [13].

Усі ці зміни виникають тільки в результаті систематичних тренувань. Регулярні заняття сприяють розвитку і зміцненню тих властивостей організму, що захищають його від шкідливих впливів, допомагають краще пристосуватися до постійно мінливих умов зовнішнього середовища і фізичних навантажень, пов'язаних з відпрацюванням специфічних спортивних прийомів бойового хортингу.

Особлива увага в комплексах дихальної гімнастики бойового хортингу приділяється розвитку і вдосконаленню діафрагмального дихання. Адже саме різноспрямована робота діафрагми створює умови для спільної роботи органів дихання і кровообігу, сприяє більш повному розширенню грудної клітки, що створює умови для більшого забору повітря, сприяючи тим самим постачанню організму кисню.

Тренування дихання. Займатися дихальною гімнастикою бойового хортингу можна в будь-якому віці. Треба лише враховувати свій фізичний стан при дозуванні навантажень. Приступаючи до занять даною дихальною гімнастикою, рекомендуємо дотримуватися наступних правил:

заняття проводьте на свіжому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні. Одяг може бути не тільки спеціальною спортивною хортівкою, а простим спортивним видом одягу (футболка, брюки тощо), що має відповідати погоді, але не утрудняти рухів;

займайтеся регулярно, виконуючи вправи в тій послідовності, яка пропонується методикою бойового хортингу;

строго стежте за правильністю дихання;

навантаження вибирайте виходячи зі свого самопочуття. Якщо треба, знизьте навантаження, зменшивши число виконуваних вправ і кількість повторень;

закінчуйте заняття повними водними процедурами або частковим вмиванням.

Заведіть щоденник самоконтролю, у якому 1–2 рази на тиждень фіксуйте такі показники: самопочуття, сон, апетит, вагу, частоту дихання, пульс до початку занять і після їх закінчення.

Арсенал засобів, що у позатренувальний час забезпечують високий рівень фізичного стану юного спортсмена, різноманітний: ранкова зарядка, плавання, їзда на велосипеді, веслування,

спортивні ігри тощо, й у тому числі тепер можна додати дихальну гімнастику бойового хортингу.

Дихальна гімнастика бойового хортингу у профілактиці захворювань

Куріння. Куріння завдає величезної шкоди організму людини. Під час куріння у кров викидаються адреналіноподібні речовини, що ушкоджують стінки судин і міокарда. Нікотин викликає спазми судин серця і нижніх кінцівок. Нікотин, потрапляючи в кров, збільшує можливість злипання тромбоцитів, що призводить до утворення в судинах тромбів, тобто згустків крові [14–18]. Оскільки при палінні в кров посилено викидається адреналін, значно збільшується потреба серцевого м'язу в кисні. Адже курять не тільки абсолютно здорові люди, але й ті у кого і так від природи слабкі судини. Натомість, дихальна гімнастика бойового хортингу відбиває охоту палити. Вона знімає нікотиновий наліт із голосових зв'язок. Бронхи і трахеї також поступово і легкі очищаються від шкідливого нальоту на них.

Ішемічна хвороба серця. При серцевому нападі потрібно починати робити дихальну вправу бойового хортингу сидячи. Сядьте на край ліжка, руки покладіть на коліна, злегка нахиліть голову вниз і починайте робити легкі нахили вперед. Робіть короткі гучні вдихи через ніс. Спину не напружуйте. Все робіть розслаблено та легко. Нахилилися – вдих, випрямили спину – вільний видих. Потім знову легкий нахил вперед – вдих, короткий, гучний. Випрямилися – видих. Видих непомітний, без жодних зусиль з вашого боку.

Ожиріння. Як відомо, центр, що регулює потребу людини в їжі, знаходиться в гіпоталамусі. Коли вміст глюкози в крові сильно знижується, людина починає відчувати почуття голоду, активність цього центру підвищується. Під час прийому їжі вміст глюкози в крові наростає і на певному рівні відбувається пригнічення харчового центру. Збільшення об'єму жирової тканини вимагає великого кровообігу, а це означає, що на серце лягає додаткове навантаження. У дуже хворих людей жирові відкладення можуть навіть змістити серце і тим самим порушити його нормальну роботу. Заняття дихальною гімнастикою бойового хортингу насичують киснем кору обох півкуль головного мозку, покращується, активізується діяльність усіх центрів, у тому числі і харчового центру. За допомогою вправ дихальної гімнастики бойового хортингу можна без жодних дієт схуднути, не заподіявши організму ніякої шкоди.

Вегето-судинна дистонія. При цьому захворюванні артеріальний тиск коливається, частота пульсу порушується, з'являються невротичні реакції різного роду. В якості основних причин цього, називають соціальну невлаштованість деяких верств населення, проблеми в особистому житті. У тих, хто займається дихальною гімнастикою бойового хортингу, проходять напади задухи, викликані неврозом, легені дихають вільно, болі відступають, знімається нервова напруга, поліпшується настрій.

Неврози, неврити та депресія. В основі даних захворювань і патологій лежать оборотні порушення психічної діяльності, зриви вищої нервової діяльності. Причиною невротичного розладу може стати хронічний емоційний стрес, тривала фізична або розумова перевтома. Не кожен може вчасно взяти себе в руки, заспокоїтися, перестати злитися, сердитися, нервувати, обурюватися. Дихальна гімнастика бойового хортингу вже через короткий час після початку занять змінить настрій у кращий бік: у людини з'явиться бажання жити, вона відчує радість, задоволення. Вдихи і видихи за оздоровчою методикою бойового хортингу діють як своєрідний допінг. Дихальні вправи допомагають включити в обмінні процеси всі центри, що знаходяться в корі великих півкуль головного мозку, особливо впливають вони на центр позитивних емоцій людини.

Хронічний нежит. Хвороби носа і придаткових пазух починаються з порушення носового дихання. Якщо порушена дихальна функція, то порушується і чіткість у роботі всіх систем та органів людського організму. При порушенні носового дихання легені не заповнюються повітрям повністю, кисень надходить у кров у меншій кількості [32–48]. При цьому внутрішні органи недостатньо забезпечуються необхідним харчуванням. Ліки при лікуванні хронічного нежитю дають лише тимчасовий ефект і дуже часто надають побічний негативний вплив на людину. Дихальна гімнастика бойового хортингу благотворно впливає не через місяці і роки, а з самого початкового етапу занять.

Гайморит. При лікуванні гаймориту оздоровча дихальна гімнастика бойового хортингу дає позитивні результати. Гайморит – це гостре запалення верхньощелепної пазухи. Тривале запалення веде до хронічного гаймориту. Для усунення запалення практикується прокол щелепної пазухи, проте це не рятує від рецидивів.

Система дихальних вправ бойового хортингу у подібних випадках також дає позитивні результати. Ці вправи відновлюють носове дихання без жодних операцій.

Бронхіт. Бронхіт – захворювання бронхів, що може супроводжуватися відтечею слизової оболонки і посиленою секрецією мокротиння. Якщо бронхіт хронічний, то він може тягнутися місяцями. Дихальна гімнастика бойового хортингу допомагає і при гострому, і при хронічному бронхіті. Вона сприяє знищенню застою секрету в бронхах і зняттю запалення.

При бронхіті необхідно виконувати весь комплекс оздоровчих дихальних вправ бойового хортингу щодня вранці і ввечері протягом 2–3 тижнів.

Бронхіальна астма. Астма – захворювання, ліки від якого досі ніде в світі не знайдено. Вона проявляється нападами задухи, які викликаються бронхоспазмом, гіперсекрецією і набряком слизової оболонки. Щоб зупинити напад задухи дихальна гімнастика бойового хортингу пропонує наступне: сядьте прямо, упріться долонями в коліна і починайте робити жорсткі вдихи і повільні видихи, при цьому не випрямляйтеся повністю при видиху і не відкидайтеся назад. Така гімнастика допоможе запобігти чергового нападу астми.

Заїкання. Заїкання відноситься до числа тих захворювань, позбутися яких чудово допомагає дихальна гімнастика бойового хортингу. При цьому потрібно дуже велике терпіння, бо швидких результатів при лікуванні заїкання за допомогою названої гімнастики не буває. Крім того, потрібні ще спеціальні звукові вправи, за допомогою яких голосові зв'язки будуть змикатися, і весь мовний апарат буде приходити у потрібний стан [49–62]. Людина, яка страждає заїканням, вже через декілька днів регулярних занять дихальною гімнастикою бойового хортингу перестає задихатися, тобто відчуває реальні результати, але заїкання відступає набагато повільніше. Сил і часу на подолання цієї недуги доведеться витратити значно більше.

Треба також врахувати, що поліпшення мови при заїкуватості йде стрибками. При лікуванні цього захворювання логопеди не враховують, що в звукоутворенні беруть участь дихальна, нервова і статева системи. Причому дві останні пов'язані найтіснішим чином. Коли логопед вчить дитину говорити на видосі, то вона активно видихає ту малу кількість повітря, що надійшло до легенів. Струмінь повітря, виходячи через гортань, заважає голосовим зв'язкам змикатися при утворенні звуку. А вони й без того мало треновані, оскільки діти, які заїкаються, воліють більше мовчати. Дихальна гімнастика ж тренує і вдихи, і видихи.

Ходьба і біг для розвитку правильного дихання спортсменів бойового хортингу. Найбільш звичним і доступним засобом підтримки життєвого тону юного спортсмена є ходьба і біг. Недарма в Україні ще за старих часів ходьбу та легкий біг вважали «ключем життєвої сили» і в народі говорили, що «Ходок їздця довговічніше!». Для тренування дихання при ходьбі та легкому бігу можна використовувати час, коли учень добирається до школи чи роботи або повертається додому після навчання або трудового дня, а також під час прогулянок по вулиці або в лісі.

Поставивши дихання при ходьбі, можна перейти на легкий біг, який, як і ходьбу, легко дозувати за інтенсивністю та тривалістю.

Для молодих і не досить підготовлених спортсменів попередимо, що не слід гнатися одразу за швидкістю і дальністю бігу, головне – навчитися правильно дихати. Справедливе твердження фахівців бойового хортингу, що людина бігає не так ногами, скільки легкими і серцем. Ось тому навантаження треба збільшувати поступово.

Перед тим як приступити до занять, виміряйте пульс. Це необхідно для правильного визначення ритму дихання. Наприклад, якщо пульс 60–80 уд/хв, тобто кількість ударів парна, то при русі вдих розподіляється на 4–6 кроків, і також – видих. Якщо пульс непарний, 61–81 уд/хв, то вдих і видих розподіляється на 3–7 кроків.

Ритм дихання треба обов'язково пристосувати до ритму руху для якомога більш повного і корисного функціонування дихальної системи.

Вдих робиться через ніс, видих – ротом, спокійно, без поштовхів, губи при цьому складені сопілочкою для створення деякого опору видихуваному повітряному струменю.

Розминку починаємо з повільної ходьби і поступово переходимо на легкий біг – за самопочуттям. Відразу основну увагу приділяємо виробленню правильного дихання. На 4–6 (3–7) кроків, залежно від пульсу, робимо вдих через ніс переважно за рахунок діафрагми. Це створює умови для більш повного заповнення повітрям нижніх часток легень. На наступні 4–6 (3–7) кроків затримуємо дихання, і на наступні 6–8 (5–9) кроків – видих через рот.

Час на розминку – 10 хв, з них 3 хв – повільна ходьба з прискоренням і 4 хв – легкий біг або прискорена ходьба. Після цього відразу ж вимірюємо пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», яка і буде служити орієнтиром величини навантаження. Останні 3 хвилини – спокійна ходьба. В кінці її знову вимірюємо пульс, і він повинен повернутися до початкової величини. Цей вимір дасть спортсмену уявлення про здатність його організму до відновлення після навантаження, що також важливо під час основного тренування на хорті. У міру тренуваності час відновлення має скорочуватися.

Затримка повітря в легенях потрібна не тільки для фіксації дихання, але й для того, щоб виробити навичку стійкості грудної клітки і діафрагми у моменти невеликого розтягування, що, зокрема, сприятливо впливає на функціонування гортані і резонаторів, а також усього мовного апарату та дихальної системи юного спортсмена в цілому.

Постановку правильного дихання умовно можна розділити на три етапи.

На першому етапі після розминки і вимірювання пульсу відбувається освоєння діафрагмального дихання. Навички такого дихання юний спортсмен вже отримав під час розминки, яка допомогла визначити прийнятне робоче навантаження.

Отже, виконується ходьба або легкий біг за системою: вдих – затримка дихання – видих протягом 10–15 хвилин. Мета такого тренування – домогтися автоматизму діафрагмального дихання. Ці вправи дозволять юному спортсмену збільшити рухливість діафрагми з 2–3 до 8–9 см, щоб забезпечити додатковий забір повітря [63–78]. Таке дихання вкрай необхідне навіть і дорослій людині у стресових ситуаціях, при болях у серці, коли м'язи сильно напружуються, а діафрагма, піднімаючись вгору – ускладнює роботу серця.

Закінчивши 10–15-хвилинну пробіжку, відразу виміряйте пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», а по закінченні 3–5 хв – має прийти в норму. Якщо пульс вище, навантаження для спортсмена-початківця було надмірним, і наступного разу його потрібно знизити.

Освоївши діафрагмальне дихання (на це піде приблизно місяць щоденних занять), переходьте до другого етапу – освоєння і закріплення навичок змішаного діафрагмально-міжреберного дихання.

Робиться це так. Виробляємо на 4–6 (3–7) кроків вдих діафрагмою, а на наступні 4–6 (3–7) кроків – продовжуємо вдих, включаючи у процес дихання і міжреберні м'язи. Потім – затримка, як при діафрагмальному диханні, і видих на 6–8 (5–9) кроків. Тривалість заняття – 15–20 хв, природно, з 10 хвилинною розминкою, з якої починається кожне заняття. Освоєння цього типу дихання забере також близько місяця за умови щоденних тренувань.

Після того як діафрагмально-міжреберне дихання буде освоєне і закріплене до автоматизму, можна переходити до третього етапу тренувань – освоєння повного дихання.

При повному диханні в роботі спільно беруть участь діафрагма, нижні міжреберні м'язи і грудинно-міжреберні м'язи, що сприяє більш повному заповненню грудної порожнини повітрям і максимальному звільненню альвеолярного повітря від вуглекислого газу. Внаслідок цього в організмі юного спортсмена більш активно протікає обмін речовин, стабілізується робота серцево-судинної та нервової систем.

Заняття, як завжди, починається з розминки. Через 1–5 хв, коли пульс прийде до норми, переходимо до основної частини.

Вдих при такому типі дихання слід виконувати вдумливо і строго послідовно. Ритм наступний: вдих через ніс діафрагмою на (3–5), 2–4 кроки, на наступні 2–4 (3–5) кроків продовжується вдих із подальшим включенням міжреберних м'язів і, нарешті, у наступній серії на 2–4 (3–5) кроків – закінчуємо вдих, розгортаючи при цьому плечі і підключаючи тим самим верхню частину грудної клітки. Потім – затримка дихання на 2–4 (3–5) кроків і тривалий видих. Тривалість заняття 20–25 хв.

Пульс спортсмена по закінченні не повинен перевищувати його «контрольної зони». Через 5–6 хв, виконавши вправи на розслаблення (почергово струшуючи розслабленими руками і ногами), знову виміряйте пульс – він повинен повернутися до норми.

Освоївши повне глибоке дихання, юний спортсмен досягне того, що серце буде скорочуватися повільніше і ритмічніше, дихання поглибитися, а це позитивно відобразиться на спортивній підготовці.

Тренування дихання під час велосипедних прогулянок. Це заняття доступне всім. Систематичні велосипедні заняття на свіжому повітрі – відмінний засіб розігрівання організму. Під час велосипедної прогулянки, спілкуючись з природою, спортсмен скидає накопичену м'язову і нервову втому, залучаючи до активної діяльності всі органи і системи організму [79–94]. Такі прогулянки не без підстави називають природною гімнастикою легень. Можна без перебільшення сказати, що велосипедні прогулянки – універсальні літні та міжсезонні ліки багатоцільової дії, прийняті дози яких людина сама собі призначає залежно від самопочуття.

Під час велосипедних прогулянок необхідно вибрати темп їзди. Не менш важливо і правильно дихати під час їзди, оскільки саме від характеру дихання буде залежати ефективність відновлення сил і працездатність.

Основним проявом порушення ритму і глибини дихання при їзді на велосипеді є задишка, яка виникає у більшості випадків через поверхневе дихання. Проте, всього цього можна уникнути шляхом тренування дихальних м'язів.

В іншому випадку, якщо буквально сприйняти пораду – дихати глибше, то при русі на велосипеді, відбудеться наступне: через 2–3 хв організм спортсмена перенасититься свіжим повітрям, у крові виникне надлишок кисню і доведеться зупинитися, для того, щоб відпочити і відновити сили.

Як же правильно дихати при їзді на велосипеді? Тому, хто бажає тренувати м'язи видиху (астматикам), ритм рекомендуємо такий: на 2 оберти ніг – вдихнути через ніс, діафрагма при цьому опускається. Видих розтягнути на наступні 3–4 оберти ніг у залежності від ступеня тренуваності. Не забувайте витягнути губи для створення опору видихуваному повітряному струменю.

При порушенні діяльності серцево-судинної системи, дихання повинно бути інше – діафрагмально-міжреберне. Воно сприяє зміцненню серцевого м'яза. Рухаючись на велосипеді, вдих робиться через ніс на 1–2 оберти ніг за рахунок не тільки скорочення діафрагми і м'язів черевного преса, а й за рахунок активного залучення міжреберних м'язів. Видих має бути спокійним, через ніс і розтягнутим на 2–3 оберти ніг.

Ранкова гімнастика в режимі дня юного спортсмена бойового хортингу. В сучасному суспільстві людина відчуває на собі цілий комплекс несприятливих факторів: емоційні напруги, інформаційні перевантаження, погані екологічні умови. Ці фактори дуже часто поєднуються з недостатньою фізичною активністю. Сукупна дія несприятливих факторів навколишнього середовища і малорухливого способу життя надає надзвичайно негативний вплив на організм, порушуючи його нормальне функціонування і сприяючи розвитку різних захворювань.

У подібних умовах для успішної спортивної діяльності в бойовому хортингу юному спортсмену дуже важливо застосовувати комплекс різноманітних засобів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я організму. Успішний спортсмен – це, насамперед, здорова

людина, повноцінний член суспільства, який відрізняється високим рівнем фізичної і розумової працездатності, хорошим самопочуттям, внутрішнім душевним комфортом.

Одним із заходів, що надають сприятливий вплив на здоров'я організму юного спортсмена, є ранкова гігієнічна гімнастика. Крім специфічного впливу, що полегшує процес переходу від стану спокою до стану активного неспання, виконання вправ ранкової гімнастики збільшує рівень загальної фізичної активності спортсменів. Для більшості міського населення ранкова гімнастика часто є єдиним спеціально організованим заняттям фізичними вправами.

Як і більшість впливів на організм, ранкова гімнастика корисна лише за умови її грамотного застосування, що враховує специфіку функціонування організму після сну, а також індивідуальні особливості конкретної людини.

Значення ранкової гігієнічної гімнастики. Справа в тому, що під час сну кров в організмі людини циркулює повільніше, ніж під час неспання, биття серця стає повільніше і кров густіє. Нервова система, як і весь організм, теж відпочиває і, після пробудження в організмі спортсмена продовжує діяти гальмівний процес, знижена фізична і розумова працездатність, швидкість реакції, чутливість.

Причому стан нормалізації організму може тривати досить довго, близько двох-трьох годин. Але, як це не сумно, багато з учнів не можуть собі дозволити лягти назад у ліжко і дати організму спокійно перейти до стану неспання. Доводиться напівсонними добиратися до школи чи роботи, всю дорогу намагатися сконцентруватися. «Підняти підняли, а розбудити забули», – жартують люди, дивлячись один на одного на початку дня.

Зате завдяки ранковій зарядці, яка може проходити всього 10–15 хв, відбувається повна нормалізація організму, сон йде. А при регулярних заняттях зарядкою, хоча б п'ять днів на тиждень, в організмі спортсмена підвищується загальний тонус, нормалізується обмін речовин, а значить, знижується і ризик ожиріння [95–99]. Батьки будуть суттєво економити на ліках, якщо дитина буде щодня приділяти 15 хв ранковій зарядці. Завдяки їй, посилюються захисні процеси організму, зміцнюється імунітет спортсмена, застуди турбують набагато рідше. Долучатися до здорового способу життя, виконуючи вправи вранці корисно абсолютно всім, ваше власне здоров'я вам за це і подякує.

Перше, що повинен знати юний спортсмен, який тільки починає займатися ранковою зарядкою – це те, що в цей час ні в якому разі не можна проводити комплекс серйозних вправ. Після пробудження дитячий чи юнацький організм не пристосований до важких навантажень, та й головне завдання ранкової зарядки – це не накачування м'язів і підвищення спортивної форми. Це ми залишимо для тих занять, де під час тренування в залі бойового хортингу спортсмени серйозно займаються спортом, тренуються за спеціальними програмами і отримують спортивне навантаження.

Завдання ранкової гімнастики – перемогти власну ліню, долучитися до фізкультури, привести організм до нормальної працездатності і отримати бадьорий енергетичний заряд на весь день. На думку професійних інструкторів з бойового хортингу, готуватися до ранкової зарядки потрібно з вечора. Наприклад, лягаючи спати, спробуйте уявити, яким хорошим буде ваше пробудження, як ви вчасно піднімаєтеся, відкриваєте штори, і у вікна почне світити яскраве сонечко. Ви включаєте улюблену музику, неквапливо вмиваєтеся, а потім виконуєте серію фізичних вправ. А потім з позитивним зарядом енергії і усмішкою відправляєтеся по своїх справах. Саме завдяки таким думкам, мозок, запрограмований на дію ще ввечері, підштовхне вас вранці до їх виконання.

Використання фізичних вправ ранкової гімнастики. Зарядка повинна проводитися в добре провітреній кімнаті, а якщо дозволяють умови – на свіжому повітрі. Виконувати фізичні вправи слід у легкому одязі, що не стискає рухів. Після зарядки рекомендуються водні процедури – вологе обтирання, обмивання, прийом душа, влітку – купання. При виконанні зарядки треба стежити за самопочуттям і правильним диханням під час її виконання. Дітям і юнакам з якими-небудь порушеннями стану здоров'я перш ніж розпочати заняття зарядкою слід порадитися з лікарем і проводити заняття під його контролем. Для регулювання

навантаження під час занять зарядкою важливий самоконтроль – спостереження за фізичним станом (підрахунок пульсу, періодичне зважування).

Кожен організм характеризується комплексом специфічних, властивих тільки йому властивостей. На землі не існує двох однакових організмів, більше того, в одному багатоклітинному організмі немає двох однакових клітин – кожна клітина унікальна і відрізняється від інших. Тому, поряд із загальними принципами побудови комплексу ранкової гімнастики, при його розробці необхідно враховувати й індивідуальні особливості організму. При розробці комплексу ранкової гімнастики необхідно враховувати наступні найбільш важливі фактори:

- стан здоров'я організму;
- загальну фізичну підготовленість організму;
- індивідуальні біологічні ритми організму.

Комплекс вправ ранкової гімнастики юного спортсмена

Даний комплекс вправ максимально наближений до універсального.

1. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 с.
2. З вихідного положення ноги разом, руки опущені, підняти обидві руки, одночасно відводячи назад ногу, і повернутися у вихідне положення.
Потім те ж, відводячи назад іншу ногу.
3. Вихідне положення: основна стійка, руки на поясі. Обертання голови в повільному темпі у праву і ліву сторону.
4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові обертання руками змінно вперед і назад.
5. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі; нахили вперед, назад, вліво, вправо. Подих рівномірний, темп середній.
6. Стоячи, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Нахилитися (видих), дістаючи руками носки ніг. Темп середній.
7. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Присідати на видиху, руки вперед, при підйомі – вдих. Темп середній.
8. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій, лівій і відразу двох ногах. Дихання довільне. Темп середній.
9. Управа на дихання. Вдих. Руки підняти вгору, стати на носки, потягнутися. Видих. Опуститися на всю ступню, трохи нахилитися вперед, опустити і розслабити руки.
10. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 с.

Самоконтроль під час занять ранковою гімнастикою. При виконанні фізичних вправ необхідний самоконтроль. Навантаження треба давати з таким розрахунком, щоб кількість серцевих скорочень не перевищувала 110–120 уд/хв. Після закінчення зарядки пульс повинен становити 120–150 % від початкового рівня. Навантаження слід підвищувати поступово.

Величина пульсу може дещо коливатися в кожній частині зарядки у залежності від індивідуальних особливостей організму юного спортсмена. Крім того, необхідно пам'ятати, що при виконанні ранкових фізичних вправ не повинно бути надмірного потовиділення, сильного почервоніння обличчя, частоті задишки. Зарядка повинна викликати помірні фізіологічні зрушення.

Таким чином, при серйозному і вдумливому відношенні до організації та проведення ранкової фізичної зарядки можна домогтися значного підвищення її ефективності, а значить, і поліпшення фізичного стану, самопочуття і підвищення працездатності – одного з головних умов зростання навчально-тренувальних здібностей учня до специфіки бойового хортингу, професійної майстерності.

Обов'язковими умовами, виконання яких абсолютно необхідне для отримання ефекту при використанні фізичних вправ, є систематичність і регулярність занять. Систематичність виражається в підборі окремих вправ і їх поєднанні, а регулярність – у щоденних заняттях.

Таким чином, щоденне виконання спортсменом комплексу ранкової гімнастики, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування організму після сну та індивідуальних особливостей людини, дозволяє підготувати організм до майбутніх розумових, фізичних та емоційних навантажень, є гарним засобом збереження і зміцнення здоров'я, профілактики і в окремих випадках – лікування захворювань. Це забезпечує високу розумову і фізичну працездатність протягом дня.

Зарядка збільшує загальний рівень рухової активності учня, знижуючи несприятливі наслідки малорухомого способу життя. Грамотно складений комплекс ранкової зарядки не викликає у юного спортсмена негативних емоцій, одночасно підвищуючи настрій, самопочуття і активність дитини.

Ранкова фізична зарядка необхідна кожній людині для поліпшення і підтримки нормального стану здоров'я.

Особливо актуальна вона для міських жителів, а також для учнів школи, чия навчальна діяльність передбачає тривале перебування в одному положенні, так звана «сидяча робота».

Спортсмен, який постійно з ранку виконує фізичні вправи комплексу зарядки, має набагато більше можливостей підвищити свої спортивні результати.

Висновок. Таким чином, застосування вправ для розвитку правильного дихання у юних спортсменів бойового хортингу, фізична і психологічна підготовка у процесі опанування бойового хортингу формує у школярів і студентів впевненість у собі, в своїх силах.

Результативність різних видів військово-професійної діяльності особливо залежить від спеціальної фізичної підготовки, яка формується попередньо шляхом систематичних занять бойовим хортингом, фізичними вправами, які адекватні в певному відношенні вимогам, що пред'являються до функціональних можливостей організму професійною діяльністю та її умовами

У даний період бойовим хортингом займаються провідні фахівці спорту з різних міст і областей України, переважна більшість із яких має вищу спеціальну освіту і є спеціалістами та магістрами з фізичного виховання.

Активна робота науковців сприяє охопленню заняттями бойовим хортингом і оздоровчою діяльністю різні верстви населення України від маленьких дітей до людей похилого віку. Популяризуючи бойовий хортинг серед молоді, залучаючи дітей та юнацтво до здорового способу життя, вони попереджають шкідливі звички, сприяють вихованню особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

Беззаперечним є й те, що основою розвитку в Україні бойового хортингу являються багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління до покоління, від часів сарматів до Київської Русі й до запорозьких козаків.

Сьогодні бойовий хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, військово-патріотичного й духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій.

Заняття бойовим хортингом сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей та інтелектуальних здібностей молоді шляхом залучення її до регулярних тренувань, участі в спортивних змаганнях, навчально-тренувальних семінарах й інших фізкультурно-оздоровчих заходах.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота в напрямі застосування вправ для розвитку правильного дихання у юних спортсменів бойового хортингу, вивчення оздоровчого ефекту фізичних вправ бойового хортингу, особливостей бойового хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів бойового хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

14. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту 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. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

16. 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. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

17. 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. Єрмоєнко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.

18. Грищук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Грищук, Е. А. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.

20. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

21. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

22. Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.

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

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

25. 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.

26. 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.

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: швидко-силово підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрьоменко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
80. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
81. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.
82. 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.
83. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
84. 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.
85. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
86. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
87. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
88. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.
89. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
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. Єрьоменко // 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. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.
92. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
93. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

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

95. 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.

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. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

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

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. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

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., Vekhtev V. V.

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

Exercises for the development of proper breathing in young athletes of combat horting

***Abstract.** This scientific article analyzes the health potential of exercises for the development of proper breathing in young athletes of combat horting, methods and forms of education of schoolchildren using modern national sport of combat horting and approaches to determining the nature, content and objectives of school children. In the offered complexes of respiratory gymnastics of combat horting the positive effect is reached at the expense of both respiratory, and physical exercises. In addition, the very exercises of breathing, like any exercise, creates an additional burden on the body of the student. And this helps to reveal an additional number of pulmonary alveoli, which were previously inactive. The amount of air intake increases, lung ventilation improves, heart rate increases, and in this connection the blood flow rate accelerates. In the blood of combat horting athletes increases the number of erythrocytes, and hence the supply of oxygen to intensively working cells and tissues, releases excess carbon dioxide and heat generated during the oxidation of nutrients. Methodical recommendations for adjusting the program of physical and functional training of schoolchildren and students in the process of combat horting in sports sections and clubs of general secondary education and higher education, the use of exercises to develop proper breathing in young athletes combat horting.*

***Key words:** proper breathing, combat horting, breathing gymnastics, educational institutions, training of athletes, health traditions of Ukraine.*

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**