

# 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

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

---

---

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНЯТ І МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

**ВЄХТЄВ 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;*

**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

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

**ВОЗНІЮК Михайло Григорович**

*керівник гуртка з бойового хортингу Комунального позашкільного навчального закладу м Черкаси «Клуб юних моряків з флотилією», президент Черкаської обласної федерації бойового хортингу, директор приватного охоронного підприємства «Бастіон», член тренерської ради Національної федерації бойового хортингу України, суддя національної категорії.*

**Анотація.** У даній науковій статті проаналізовано потенціал бойового хортингу щодо забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів, методи та форми викладання бойового хортингу в новій українській школі, методика підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності в програмі спортивної секції з бойового хортингу закладу освіти. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи в українській школі. Зазначено, що кожна дитина потребує рухатися в усі періоди неспання. І тому збереження нерухомої пози протягом усього уроку знижує увагу дітей і знижує їх працездатність. Надаємо показники рухової активності спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються хортингом. Специфіка багатьох уроків не дозволяє істотно підвищити рухову активність безпосередньо під час заняття, тому керівництво має створити умови для організації рухливих ігор на перервах, бажано на свіжому повітрі, оскільки саме під час перерви дитина може задовольнити потребу в русі, яка накопичилася під час уроку. Показані напрями навчання і виховання учасників дитячих шкільних гуртків з бойового хортингу відповідно до вимог програми навчання в закладі освіти, підвищення функціональної, тактичної, психологічної підготовки та поліпшення технічних навичок через вдосконалення фізичних якостей. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми фізичної та функціональної підготовки юних спортсменів у процесі занять бойовим хортингом у спортивних секціях і гуртках закладів освіти, забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів.

**Ключові слова:** рухова активність, бойовий хортинг, фізичне виховання, методика тренування, дошкільнята, школярі.

**Актуальність наукового дослідження.** Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами бойового хортингу відбувається відповідно до програми, затвердженої Міністерством освіти і науки України. Дошкільний вік (3–6 років) характеризується значною динамікою показників, якими визначається фізичний і руховий розвиток дитини. Швидкими темпами йде ріст скелета і м'язової маси [1–12; 19–31]. Особливості психіки дітей цього віку зумовлюють доцільність коротких за часом, але часто повторюваних занять різноманітного, переважно ігрового змісту.

Недопустимі перевантаження організму, пов'язані з силовим напруженням і загальною втомою. У той же час слід зауважити, що розвиток вираженої втоми у дитини малоймовірний, бо вона не спроможна протидіяти наростанню цього відчуття і сама припиняє заняття.

**Виклад основного матеріалу.** У молодшому дошкільному віці (3–4 роки) необхідно створити всі умови для засвоєння дитиною багатьох видів найпростіших рухів, дій і загартувальних процедур. У 5–6 років (старший дошкільний вік) дітям необхідно опанувати нові види фізичних вправ, підвищувати рівень фізичної спроможності, заохочувати їх до участі у колективних іграх і змаганнях з ровесниками.

Загартування має стати звичним елементом режиму дня. Слід враховувати, що в дошкільному віці для вищої нервової діяльності дитини ще характерна нестійкість основних нервових процесів. Тому не слід розраховувати на міцне засвоєння нею складних рухів і дій. Однак, слід приділяти особливу увагу опануванню новими видами рухів пальців рук і кисті, вдосконаленню спритності. Спритність розвивається при переміщеннях зі зміною напрямку ходьби та бігу, у вправах з предметами, особливо з м'ячем, гри з кубиками, пластиліном [13].

Заняття фізичними вправами слід проводити щоденно у формі зарядки, занять для засвоєння і вдосконалення рухів та різноманітних ігор.

Тривалість занять:

у 3-річному віці на початку періоду – 15–20 хв, на кінець його – 20–25 хв;

у 4-річному – 30–35 хв (3–4 рази на тиждень);

у 5-річному – до 40 хв.

Слід враховувати, що вік 2-го року життя є критичним для багатьох параметрів фізичного здоров'я дитини. У цей період відбувається ослаблення деяких ланок м'язової системи і суглобових зв'язок, що може призвести до порушення постави, плоскостопості, викривлення нижніх кінцівок, сплюснення грудної клітки чи її деформації, формування випуклого і відвислого живота. Все це утруднює акти дихання та оксигенації організму дитини. Добре організована фізична активність дітей, регулярні й правильно побудовані заняття фізичними вправами запобігають розвитку цих порушень.

На 6-му році життя на тлі різнобічного фізичного вдосконалення дедалі більшу увагу слід приділяти спеціальному розвитку окремих фізичних якостей і здібностей. Головне завдання в цей період – закласти міцний фундамент для інтенсифікації фізичного виховання в наступні роки. Відмінність цього етапу від попереднього полягає у посиленні розвитку фізичних якостей – переважно витривалості та швидкості. Проте це не є самоціллю. Завдання таких занять насамперед полягає у підготовці організму дитини до керування рухами та їх енергетичного забезпечення, а також психіки до значного підвищення розумових і фізичних навантажень, які настануть у недалекому майбутньому у зв'язку з початком навчання в школі. Що ж до силових якостей, то йдеться лише про виховання здатності виявляти незначні за величиною напруження протягом досить тривалого часу і точно дозувати м'язові зусилля. Не слід пропонувати дитині вправи з обтяженнями, за винятком метань снаряда вагою 100–150 г.

Загальний фізичний потенціал 6-річної дитини зростає настільки, що до програми занять можна включати деякі вправи на витривалість: біг підтюпцем по 5–7 хв, тривалі прогулянки, ходіння на лижах, катання на велосипеді. Загальний час занять – 30–35 хв.

Заняття, присвячені оволодінню новими рухами, не повинні бути надто тривалими. Діти швидко стомлюються при виконанні вправ на спритність і координацію. В кожному занятті треба виконувати 6–10 вправ [14–18]. Розподіляти вправи в окремому занятті найкраще так:

спочатку виконуються вправи для верхніх і нижніх кінцівок, потім для тулуба. Вправи, пов'язані з бігом чи іграми, слід виконувати перед заключною частиною заняття.

Перед тим, як іти до школи, дитина повинна оволодіти певним рівнем розвитку рухових якостей і навичок, які є соматичною основою шкільної зрілості, оскільки вони базуються на певному фундаменті фізіологічних резервів функцій. Контрольні показники фізичної підготовленості (табл. 1), є, по суті справи, показниками «фізичної зрілості» для вступу дітей до школи. Діти, які виконують ці нормативи, легко адаптуються до умов школи.

Таблиця 1

### Контрольні показники фізичної підготовленості спортсменів 6–7 років

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчики	дівчатка
1. Стрибок у довжину з місця, см	100	90
2. Віджимання з упору на гімнастичному ослоні, кількість разів	10	8
3. Плавання довільне, без урахування часу, м	50	50
4. Біг на 1000 м, хв., с	5,20	5,40
5. Прискорений перехід пішки 5 км, хв	70	70
6. Лижний перехід 3 км, хв	60	60
7. Велопробіг 10 км, хв	60	60
8. Кидання тенісного м'яча, м	18	18

Основними засобами фізичного виховання дошкільнят слід вважати ранкову гігієнічну гімнастику, рухливі ігри, прогулянки і загартовування. Саме ці засоби повинні підготувати зростаючий організм до подальшого життя, а в першу чергу до шкільного.

**Фізична активність і оздоровче тренування з бойового хортингу для дітей молодшого шкільного віку.** Перехід до молодшого шкільного життя (7–10 років) змінює весь спосіб життя дитини, в першу чергу це позначається на її руховій активності [32–48]. Перебуваючи кілька годин у малорухомих умовах в школі, вона і вдома змушена чимало часу проводити за приготуванням уроків і ще кілька годин присвячує сидінню за комп'ютером. Разом з тим, генетично обумовлена потреба в русі все-таки проявляє себе.

Найбільше значення в структурі рухової активності мають організовані рухи, які плануються таким чином, щоб забезпечити розвиток різноманітних рухових умінь і навичок, рухових якостей, підвищити адаптаційні можливості організму молодшого школяра. При достатньому обсязі регламентованих форм рухів у режимі життя, дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку. Від дорослих у великій мірі залежить і нерегламентована ігрова діяльність. Перш за все це стосується створення необхідних умов для проведення з ініціативи самих дітей різних ігор.

Фізично слабким дітям вчитися важче. Це обумовлено їх більш низькою не тільки фізичною, а й розумовою працездатністю, у зв'язку з чим у таких ослаблених дітей при виконанні навчальних завдань швидше настає стомлення. Їм в цілому доводиться сидіти для виконання цих завдань довше, що, в свою чергу, негативно позначається на їх загальному і фізичному здоров'ї [49–62].

Молодший шкільний вік є періодом активного формування організму і виявляється найбільш уразливим для здоров'я людини: за 10 років навчання в школі хронічна захворюваність дітей зростає в 4–6 разів, а серед випускників середньої школи абсолютно здорових виявляється не більше 6–8 %.

Молодший шкільний вік (7–10 років) – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо його немає, то час для формування фізичної та функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу людини можна вважати втраченим.

Одним із істотних моментів фізичного виховання дитини цього періоду життя є формування її особистого ставлення до фізичних тренувань і виховання активної життєвої позиції щодо свого здоров'я.

Фізична активність молодшого школяра у вигляді організованих занять у рамках шкільних уроків фізкультури, фізкультпаузи та рекреації мають доповнюватися позашкільними формами занять – щоденною ранковою фіззарядкою і двома-трьома тренувальними заняттями з бойового хортингу на тиждень.

Тут уперше з'являються можливості розвитку гіперкінетичних розладів та інших змін, спричинених нераціональними заняттями спортом. Проте ця небезпека набагато менша, ніж наслідки недостатньої рухової активності – гіпокінезії. Добова норма рухової активності в цьому віковому періоді становить 4–5 год на добу. При медичному забезпеченні фізичних тренувань слід враховувати деякі особливості стану функцій та опорно-рухового апарату молодших школярів.

Хребет у цьому віковому періоді має велику гнучкість. Йому властива нестійкість основних вигинів – грудного і поперекового. Грудний вигин остаточно формується до 7 років, а поперековий – до 12. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребцеві диски й слаборозвинута мускулатура спини сприяють деформації хребта.

Неправильне сидіння за партою, перенесення вантажу в одній руці, наявність джерел хронічної інфекції, яка знижує загальний тонус, можуть викликати розвиток порушення постави, плоскостопість тощо [63–78]. Ось чому створення гарного м'язового корсета – важливе завдання фізичного тренування. Дитячий організм має цілком сформовані фізіологічні механізми адаптації як до умов навколишнього середовища, так і до фізичних навантажень, незважаючи на те, що він реактивніший, порівняно з організмом дорослих.

Можливості анаеробного обміну (робота на швидкісну витривалість) у дітей, порівняно з дорослими, обмежені.

Виконання рівної з дорослими роботи супроводжується у них більшим накопиченням молочної кислоти, тобто кисневий борг виникає швидше.

А спроможність виконувати роботу в таких умовах у них значно менша, ніж у підлітків та юнаків.

Унаслідок відносно слабкого серцевого м'яза, малого об'єму серця і ширшого просвіту судин у порівнянні з розмірами серця у дітей молодшого шкільного віку артеріальний тиск підвищується значно менше, ніж у підлітків і дорослих.

Таким чином, для дітей молодшого шкільного віку характерні більша напруженість функції киснево-транспортної системи, обмеження її резерву при фізичних навантаженнях, менш економічне витрачання енергетичного потенціалу.

У них також нижча спроможність виконувати фізичне навантаження в умовах кисневого боргу.

Застосування оптимальних за спрямованістю, потужністю та обсягом фізичних навантажень розширює функціональні резерви організму і сприяє економізації функцій у спокої та при дозованих навантаженнях.

Контрольні показники фізичної підготовленості дітей 7–10 років зазначені у табл. 2. Виконання наведених нормативів дітьми цього віку свідчить про оптимальний фізичний розвиток і рівень їх соматичного здоров'я.



**Контрольні показники фізичної підготовленості  
спортсменів бойового хортингу віком 7–10 років**

Показники	Нормативні значення показника	
	хлопчики	дівчатка
1. Біг 2000 м, хв	<b>10</b>	—
2. Біг 1000 м, хв	—	<b>5,20</b>
3. Піший перехід 10 км, год	<b>2</b>	<b>2</b>
4. Біг 60 м, с	<b>10,8</b>	<b>11,1</b>
5. Лижний перехід 5 км, хв	<b>40</b>	<b>45</b>
6. Велопробіг 20 км, хв	<b>85</b>	<b>100</b>
7. Віджимання з упору на підлозі, разів	<b>8</b>	<b>5</b>
8. Стрибок у довжину з місця, см	<b>165</b>	<b>155</b>
9. Кидання тенісного м'яча, м	<b>25</b>	<b>12</b>

**Особливості організації навчання здоровому способу життя  
спортсменів бойового хортингу молодшого шкільного віку**

Основні зусилля тренера з бойового хортингу, працюючого з молодшими школярами, повинні бути зосереджені на вихованні у них розуміння важливості і необхідності турботи про свій організм. Пропонується наступна модель організації такої роботи (табл. 3).

Таблиця 3

**Мета, завдання, шляхи та форми реалізації формування цінностей здорового життя  
спортсменів молодшого шкільного віку**

Вік	Мета	Завдання формування цінностей здорового життя	Шляхи реалізації	Форми реалізації
6–7	1. Формування уявлення про здоров'я, його значення, основи здорового способу життя.	1. Формування уявлення про залежність здоров'я і поведінки людини 2. Формування уявлення про форми поведінки, що сприяють збереженню здоров'я і руйнують здоров'я. 3. Освоєння навичок безпечної поведінки	1. Розвиток вміння оцінювати й описувати свій внутрішній стан	1. Гра 2. Інтегрування в різні форми дитячої творчості

8–9	1. Розвиток особистісної мотивації здорового способу життя. 2. Освоєння поведінкових схем, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я	1. Формування уявлення про ситуації, пов'язані з ризиком для здоров'я. 2. Формування прийомів і навичок безпечної поведінки	1. Розвиток навичок самоконтролю 2. Формування вміння прогнозувати наслідки своїх вчинків 3. Розвиток вміння оцінювати й описувати свій внутрішній стан	1. Рольові ігри. 2. Контекстне навчання (включення інформації про основи ЗСЖ у зміст базових навчальних курсів). 3. Інтегрування в різні форми дитячої творчості
10–11	1. Формування комплексного уявлення про здоров'я як найважливішої людської цінності і його складових. 2. Розширення уявлення про поведінкові схеми, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я	1. Розвиток уявлень про цінності здоров'я та його ролі в житті людини. 2. Розширення уявлення про фактори, що негативно впливають на здоров'я людини	1. Розвиток комунікативних навичок. 2. Розвиток уміння оцінювати вплив зовнішніх чинників з точки зору їх впливу на здоров'я 3. Формування стійкості до негативного впливу середовища	1. Тренінгові форми (ігри, вправи) 2. Контекстне навчання 3. Рольові ігри 4. Участь старших школярів у навчанні молодших 5. Інтеграція в різні дозвільні форми, популярні в дитячому середовищі

**Рухова активність молодших школярів в режимі дня.** Потреба в русі у дітей порівнянна з потребою в їжі. Однак, потреба у поживних речовинах дітей розуміється і задовольняється, чого не скажеш про рухи. Для дитини початок шкільного віку є критичним періодом, коли граюча дитина перетворюється в сидячу дитину. Адаптація організму першокласників до умов школи відбувається порівняно повільно. Щоденна рухова активність молодших школярів коливається від 6 до 48 тисяч кроків на добу, і в середньому складає 12–18 тисяч кроків. У період неспання здорові діти за хвилину роблять у середньому 14 (1 клас) і 22 (2 клас) рухів щохвилини, тобто 840 і 1320 рухів на годину.

Перший рух після прокидання – потягування є не що інше, як прояв потреби в рухах. Вона може і повинна задовольнятися через спеціальні рухи, що входять у комплекс ранкової зарядки [79–93]. Встановлено, що за 10 хв ранкової гімнастики дитина може зробити 250–600 рухів.

Тому батьки повинні використовувати цю потребу для вироблення у дитини звички здійснювати ранкову гімнастику з тим, щоб вона стала невід'ємною частиною режиму дня протягом всього наступного життя.

Здійснюючи ранковий туалет і перехід від дома до школи, школяр виконує 200–500 рухів, тому потрібно вміти підготувати організм до ходьби. Слід проводити і ввідну гімнастику до уроків в школі.

Вона прискорює входження в роботу (впрацьовування), підвищує фізичну підготовленість дітей, віддаляє час настання стомлення, що виникає при збереженні вимушеної пози за партою. Крім цього, до початку уроку, реалізована потреба в рухах забезпечить більш спокійну рухову поведінку дитини під час занять і необхідну на уроці увагу.

Кожна дитина потребує рухатися в усі періоди неспання. І тому збереження нерухомої пози протягом усього уроку знижує увагу дітей і знижує їх працездатність. Надаємо показники рухової активності спортсменів молодшого шкільного віку, які займаються бойовим хортингом (табл. 4).

Специфіка багатьох уроків не дозволяє істотно підвищити рухову активність безпосередньо під час заняття, тому керівництво має створити умови для організації рухливих ігор на перервах, бажано на свіжому повітрі, оскільки саме під час перерви дитина може задовольнити потребу в русі, яка накопичилася під час уроку.

**Показники рухової активності спортсменів бойового хортингу  
молодшого шкільного віку в режимі дня**

№ п/п	Вид і форми фізичного виховання	Клас	Тривалість (хв)	Середня кількість локомоторних рухів (кроків)	
				дівчата	хлопці
1	Ранкова зарядка	1	7–10	250–300	300–500
		2	7–10	400–500	500–750
		3	7–10	400–500	500–600
2	Гімнастика до уроків	1	5–7	150–200	200–300
		2	5–7	200–300	300–400
		3	7–10	200–300	250–400
3	Фізкультпаузи на уроках	1	2–3	100–120	100–150
		2	2–3	120–150	150–200
		3	2–3	120–150	150–200
4	Рухливі ігри на перервах	1	15–25	600–800	700–1000
		2	15–25	700–1000	800–1200
		3	15–25	700–1000	700–1100
		1	5–7	200–300	300–400
		2	5–7	300–500	500–600
		3	5–7	300–400	400–500
5	Прогулянка з рухливими іграми (після або до уроків)	1	60–90	2000–3000	3000–4500
		2	60–90	3000–4000	4000–5000
		3	60–90	3500–3500	3000–4000
6	Фізкультпаузи дома	1	10	250–300	300–400
		2	15	300–400	400–500
		3	20	400–600	500–600
7	Прогулянка з рухливими іграми перед сном	1	30–60	1200–2400	1600–3500
		2	45–60	2000–3000	2500–4500
		3	45–60	2500–3000	2000–4000

Рухова активність у певних межах сприяє ефективному навчанню в школі і розумовій працездатності школярів. Після динамічної паузи між уроками підвищується розумова працездатність. Більш високому рівню фізичної працездатності відповідають і більш високі показники розумової працездатності [94–99]. Так, наприклад, у дітей 7–8 років виявляється виразний позитивний кореляційний взаємозв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. У той же час при надмірних фізичних навантаженнях розумова працездатність падає. Надаючи неспецифічну дію, м'язова діяльність викликає підвищення тонусу кори головного мозку, створюючи таким чином сприятливі умови не тільки для функціонування вже наявних зв'язків, а й вироблення нових.

Обмеження рухової діяльності у дітей веде до того, що у них недостатньо розвивається один з видів пам'яті – рухова. Втрата в рухах – це втрата у знаннях та умінь.

**Висновок.** Таким чином, потенціал бойового хортингу щодо забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів, нова ситуація розвитку бойового хортингу в системі дошкільної і загальної середньої освіти України обумовлює необхідність організації особливого середовища й віковідповідної діяльності, в якій дитина могла б себе реалізувати. Визначальним для вибору форм і способів реалізації навчання є дані вікової психології про те, що початок навчання у закладі дошкільної освіти і школі збігається з першими відвідуваннями гуртка з бойового хортингу, початком другої фізіологічної кризи – «кризи семи років». Великі зміни у сфері соціальних відносин і діяльності дитини відбуваються на фоні перебудови всіх систем і функцій організму, що вимагає більшого напруження та мобілізації його резервів. І у цей момент заняття бойовим хортингом сприяють стабілізації роботи функцій організму, укріпленню здоров'я та налагодженню процесу перенесення навчального навантаження в процесі занять у закладах освіти.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота в напрямі визначення потенціалу бойового хортингу щодо забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів, методів організації тренувань спортсменів бойового хортингу в оздоровчому режимі, 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. Коломєєць // 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. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.
17. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.
18. Гришук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Гришук, 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-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.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. Основоположні 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. Дерев'яно // 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. 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. 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. 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. Петрович Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрович, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
87. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
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. 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.

**Vekhtev V. V., Yeromenko E. A., Vozniuk M. G.**

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

## **Combat horting in providing motor activity of preschoolers and junior schoolchildren**

***Abstract.** This scientific article analyzes the potential of combat horting to ensure motor activity of preschool and primary school children, methods and forms of teaching combat horting in the new Ukrainian school, methods of training athletes using modern national sport of combat horting and approaches to determining the nature, content and objectives of sports. activities in the program of the sports section on combat horting of the educational institution. The 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 in the Ukrainian school are considered. It is noted that every child needs to move during all periods of wakefulness. Therefore, maintaining a still posture throughout the lesson reduces children's attention and reduces their ability to work. We provide indicators of motor activity of athletes of primary school age who are engaged in horting. The specifics of many lessons do not significantly increase motor activity directly during the lesson, so the guide should create conditions for the organization of mobile games during breaks, preferably outdoors, because during the break the child can meet the need for movement that has accumulated during the lesson. The directions of training and education of participants of children's school circles on combat horting according to requirements of the program of training in an educational institution, increase of functional, tactical, psychological preparation and improvement of technical skills through improvement of physical qualities are shown. Methodical recommendations on adjustment of the program of physical and functional preparation of young sportsmen in the course of employment by combat horting in sports sections and circles of educational institutions, maintenance of motor activity of preschool children and younger schoolboys are given.*

**Key words:** motor activity, combat horting, physical education, training methods, preschoolers, schoolchildren.

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**