

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

## МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

### Частина 3



## 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 3**



**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 педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України.

**Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України:** матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (04–05 січня 2021 року) / уклад.: Е. А. Єрмоєнко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 3. – 1094 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>Демчук С. Р., Єрмоєнко Е. А., Єрмоєнко В. Е.</b> Чинники здорового способу життя студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом .....	218
<b>Шукалюк Ю. С., Єрмоєнко Е. А., Степанюк А. В.</b> Бойовий хортинг та основи самозахисту людини .....	234
<b>Міщенко Т. В., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А.</b> Бойовий хортинг і методи організації професійно-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів України .....	247
<b>Зайдов Х. П., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b> Забезпечення реалізації програми національно-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу .....	265
<b>Жгут А. А., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b> Психологічні особливості застосування співробітниками правоохоронних органів прикладних прийомів бойового хортингу у процесі службової діяльності .....	278
<b>Дорошенко М. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b> Патріотична складова всебічного виховання учнівської та студентської молоді у процесі занять бойовим хортингом .....	289
<b>Вознюк М. Г., Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М.</b> Принципи проведення занять і характеристика фізичних вправ бойового хортингу для співробітників правоохоронних структур .....	300
<b>Єрмоєнко В. Е., Ільницький І. Р., Єрмоєнко Е. А.</b> Стоматологічний супровід та особливості використання спортивних кап спортсменами бойового хортингу під час тренувань і змагань .....	317
<b>Волинець Н. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b> Особливості розвитку фізичних якостей у працівників правоохоронних органів за методикою бойового хортингу .....	337
<b>Єрмоєнко В. Е., Кассем Л. М., Єрмоєнко Е. А.</b> Медико-педагогічний контроль за показниками адаптації та фізіологічні особливості дозування навантаження спортсменів бойового хортингу .....	353
<b>Куцкір М. С., Єрмоєнко Е. А., Марич Р. Я.</b> Види психологічної корекції процесу тренувань з бойового хортингу співробітників державних правоохоронних органів України .....	367
<b>Рибалко В. Б., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b> Бойовий хортинг як ефективна система виховання особистісних цінностей людини .....	381
<b>Зейналов О. А., Єрмоєнко Е. А., Вєхтєв В. В.</b> Показники ефективності функціонального тренування співробітників правоохоронних органів за професійно-прикладними методиками бойового хортингу .....	394

---

---

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

## **МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ПОКАЗНИКАМИ АДАПТАЦІЇ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

**ЄРЬОМЕНКО Вероніка Едуардівна**

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

**КАССЕМ Лейла Махмудівна**

*лікар першої категорії, Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, лікарський факультет, тренер-інструктор Національної федерації бойового хортингу України, керівник спортивної секції Київського клубу бойового хортингу «Сапсан», суддя національної категорії, майстер спорту України з хортингу;*

**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

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

**Анотація.** Метою дослідження є надання матеріалу щодо медико-педагогічного контролю за показниками адаптації та фізіологічних особливостей дозування навантаження спортсменів бойового хортингу, визначення медико-біологічних і морфофункціональних особливостей та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу бойового хортингу на організм студентів, що сприяють вихованню фізичної культури, формуванню цінностей здорового життя й підвищенню рівня здоров'я в студентської молоді. Проведено аналіз дозування навантаження у процесі занять бойовим хортингом, зроблено теоретичний аналіз, ґрунтуючись на даних наукових досліджень, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння, відсутність фізичної активності тощо. Перевірено класифікацію впливу фізичних вправ між бесідами у спортсменів бойового хортингу студентського віку, що має ознаки: інтенсивність; вікова категорія; стать; переважаючий прояв вольової якості (цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо). Описані протоколи реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність спортсменів бойового хортингу після бесід, що сприяє в подальшому визначенню засобів позитивного впливу бойового хортингу на виховання фізичної культури, формування цінностей здорового життя спортсменів, щільності заняття як умова досягнення необхідного навантаження.

**Ключові слова:** медико-педагогічний контроль, бойовий хортинг, показники адаптації, дозування навантаження, медико-біологічні особливості, фізіологічні особливості.

**Актуальність наукового дослідження.** Повноцінне та здорове життя молоді людини ґрунтується на багатьох факторах її життєдіяльності: сім'я, освіта, робота, відпочинок. У науковій літературі уявлення про виховання фізичної культури спортсменів, цінності здорового життя пов'язують з раціонально організованою, фізіологічно оптимальною працею, морально-гігієнічним вихованням, виконанням правил і вимог врівноваженого психологічного стану, раціональним харчуванням і особистою гігієною, активним руховим режимом і систематичними заняттями фізичною культурою, ефективним загартуванням, продуманою організацією дозвілля, відмовою від шкідливих звичок тощо [1–12; 18–29]. Звідси, заходи, спрямовані на виховання фізичної культури, формування цінностей здорового життя молоді, включають, зокрема, формування мотивації до ведення здорового способу життя; викорінення шкідливих звичок; здорового харчування; забезпечення оздоровчої спрямованості всіх форм організації рухової діяльності, однією з яких є заняття національним професійно-прикладним видом спорту бойовим хортингом. Від того, наскільки успішно вже в молодому віці вдається сформувати і закріпити у свідомості цінності здорового життя, що сприяють розкриттю потенціалу особистості, залежить в подальшому доля молоді людини, рівень її здоров'я на довгі роки [13].

Знання будови тіла людини, закономірностей функціонування окремих його тканин, органів і систем, особливостей перебігу фізіологічних та морфофункціональних процесів життєдіяльності необхідні вчителю фізичного виховання, тренеру, спортсмену, усім, хто займається оздоровчою фізкультурою і спортом для того, щоб якнайповніше оптимізувати процес фізичного вдосконалення з врахуванням завдань тренування й індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичними вправами, відвідує заняття з бойового хортингу.

У закладах вищої освіти існують певні дисципліни, які викладаються студентам закладів вищої освіти для виховання у них фізичної культури та основ здоров'я. Наприклад, мета навчальної дисципліни «Морфофункціональні та метаболічні основи бойового хортингу» – ознайомити студентів з узгодженою роботою всіх систем людського тіла, скоординованими зв'язками усіх клітин та тканин під час фізичного навантаження, з'ясувати складність цього механізму, а також з комплексом методів, спрямованих на оцінку функціонального стану організму, його загальної і спеціальної працездатності.

Завдання навчальної дисципліни:

знати фізіологічні закономірності процесів, які відбуваються в організмі людини, в різних функціональних системах організму під час занять бойовим хортингом;

знати вікові і статеві відмінності організму спортсмена в різні періоди життя;

розуміти фізіологічні особливості організму людини під час занять різними видами фізичної діяльності;

знати морфофункціональні особливості людей різного віку і статі у сфері бойового хортингу;

вміти застосовувати методи дослідження, вживані у фізіології спорту; показники фізіологічного стану тренуваного організму в спокої, при стандартних і граничних фізичних навантаженнях;

розуміти основні фізіологічні стани, що виникають при занятті фізичними вправами; методи оцінки;

навчити планувати заняття з бойового хортингу, інші форми фізкультурно-спортивного заняття з урахуванням віку і статі тих, що займається;

навчити використовувати медико-біологічні методи, контролювати стан організму, вплив на нього фізичних навантажень і залежно від результатів контролю коригувати їх;

практично застосовувати у своїй майбутній практичній діяльності отримані знання для правильного планування уроків фізичної культури і тренувального заняття;

вміти здійснювати фізіологічний контроль за функціональним станом тих, що займається бойовим хортингом [14–17].

**Об'єкт наукового дослідження** – є людське тіло з його генетичними задатками, можливостями щодо розвитку і формування в процесі фізичної культури.

Предметом вивчення дисципліни: є онтогенез людини в процесі забезпечення життєдіяльності людини під час трудової діяльності.

Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні володіти такими компетентностями:

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
3. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
4. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
5. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

Програма результатів навчання включає:

Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного бойового хортингу.

Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять бойовим хортингом.

Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються бойовим хортингом.

Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять бойовим хортингом.

**Виклад основного матеріалу.** В процесі занять бойовим хортингом у спортсменів виробляється звичка як до ведення здорового способу життя, так і до тренувальних навантажень.

#### **Дозування навантаження у процесі занять бойовим хортингом**

Вплив фізичних вправ на педагогічні результати опосередкований фізіологічними і біологічними механізмами. Інакше, навантаження є причиною тих адаптаційних змін в організмі, від характеру і величини яких залежить результат. Малі навантаження збуджують організм, середні – закріплюють досягнутий рівень його функціонування, великі – підвищують функціональні можливості організму, надмірні – пригнічують їх. Отже, за величиною фізичні навантаження можна поділити на активізуючі, закріплювальні, розвивальні й такі, що пригнічують розвиток [30–43]. Найціннішими для фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами бойового хортингу є великі (тобто розвивальні) і середні (закріплювальні) навантаження, використання яких дозволяє викладачу забезпечити оздоровчу спрямованість занять і управляти розвитком організму студентів з урахуванням вимог їх всебічного фізичного вдосконалення.

З іншого боку, якщо студентам дається однакове для всіх фізичне навантаження, то для одних воно виявляється оптимальним, для других – недостатнім, а для третіх – занадто великим. Як наслідок, перші працюють з тренувальним ефектом, у других – підтримувальний режим тренування, а треті реагують на навантаження зниженням результатів і стійким небажанням виконувати вправи (інколи це відчуття у них залишається на все життя). Розуміння цього змусило нас переглянути колишні уявлення і підходи до питань навантаження на заняттях з бойового хортингу. Значне навантаження розглядають не тільки як умову досягнення високого рівня рухової підготовленості, а в першу чергу, як результат ставлення студентів до фізичної культури й умову формування потреби до систематичних занять бойовим хортингом.

Належні навантаження викликають позитивні емоційні переживання студентів, інтерес до занять і задоволення ними, допомагають педагогу спрямовувати їх на подальше фізичне самовдосконалення.

Звідси можна дійти висновку: прагнучи до забезпечення високого освітнього, оздоровчого і виховного ефекту, викладач має уважно стежити за індивідуальними реакціями кожного студента на фізичне навантаження, залежно від них добирати вправи, визначати інтенсивність і тривалість їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку і його характер. Отже, для заняття бойовим хортингом характерною є суворі індивідуальна регламентація діяльності студентів і дозування навантаження. Чітка регламентація та дозування потрібні і для досягнення освітніх результатів заняття (засвоєння кожної вправи вимагає певної кількості повторень).

Фізичне навантаження – це певна міра впливу фізичних вправ на організм студентів. Як відомо, фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю виконаних вправ, вагою обтяжень, довжиною подоланої дистанції тощо. Інтенсивність навантаження характеризується часом виконання конкретної роботи. Названі характеристики – це зовнішні прояви навантаження. Вони визначаються під час підготовки викладача до заняття у вигляді конкретних кількісних величин і можуть уточнюватися (збільшуватись, або зменшуватись) у процесі його проведення. Виконання роботи без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатнього обсягу навантаження не ведуть до адаптації та фізичного розвитку.

Отже, дозувати навантаження – це змінювати його обсяг та інтенсивність. Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму як відповідь на виконану роботу [44–56]. Таких реакцій багато. Інтегральним показником стану організму, як відомо з фізіології, є частота серцевих скорочень (ЧСС). Для прикладу, дослідження виявили, що за максимального фізичного напруження в 10-річних дітей пульс досягає 220–230 уд/хв, у 20-річних – біля 200 уд/хв, а у 60-річних – приблизно 160 уд/хв.

Верхня межа ЧСС після інтенсивного навантаження для студентів основної медичної групи повинна складати 170–180 уд/хв (для добре підготовлених студентів – до 200 уд/хв). Роботою середньої інтенсивності слід вважати таку, за якої величина ЧСС студентів становить 140–160, а низької інтенсивності – 110–130 уд/хв.

У кожному занятті рекомендовано передбачити 2–3 коротких «піки навантаження» тривалістю до 2 хв. У процесі заняття бойовим хортингом, передусім тренувального, для формування витривалості, швидкості, сили, заняття вважається корисним для студентів, якщо вони виконували навантаження з пульсом 150–170 уд/хв протягом тривалого часу (10–15 хв і більше). Викладач має контролювати ЧСС студентів. Будьте уважними й до перших зовнішніх ознак втоми.

**За звичайної втоми** спостерігається незначне почервоніння шкіри обличчя, потовиділення, часте, але рівне дихання, чітке виконання команд і розпоряджень, відсутні скарги на нездужання.

**Середня втома** характеризується значним почервонінням обличчя, великою пітливістю (особливо лица), значно прискореним диханням (із періодичними глибокими вдихами і видихами), порушенням координації рухів, болем у м'язах, серцебиттям, скаргами на втому.

**За перевтоми** спостерігається різке почервоніння, блідість або «синюшність» шкіри обличчя, значна пітливість і виділення солі на шкірі, різке, поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, біль голови, нудота.

Інформативність зовнішніх ознак втоми можна вважати достатньою для регулювання фізичного навантаження студентів на заняттях з бойового хортингу. Вони виявляються через певний час після початку виконання вправ і нагромаджуються протягом заняття. Особливо уважно (з відомих причин) контролюйте хід занять і стан студентів, що мають відхилення від нормального стану здоров'я. За перших ознак перевтоми треба негайно знизити навантаження, дати студентам змогу відпочити [57–68].

Якщо відсутні будь-які ознаки втоми, доцільно збільшити навантаження. У практиці користуються відповідними прийомами його регулювання. Найбільш ефективними і доступними на занятті з бойового хортингу можна вважати такі прийоми:

кількість повторень вправи. Збільшення кількості повторень сприяє підвищенню навантаження, але цим прийомом можна користуватися, поки рівень підготовленості студента невисокий. Зі збільшенням тренуваності цей прийом стає неефективним, бо потребує значних витрат часу, а викладач дорожить кожною хвилиною;

амплітуда виконання вправ. Рухи завжди складніше виконувати з повною амплітудою, тому педагоги часто вдаються до її зменшення. Наприклад, студенти одержують завдання: у висі піднімати ноги вперед (для формування м'язів черевного пресу). Не всі студенти відразу зможуть піднести ноги, і викладач рекомендує їм зігнути ноги в колінах (зменшити амплітуду) до такого кута, коли виконання названої вправи стане можливим. Амплітуду, звичайно, можна і збільшувати;

зміна ваги вантажу, який підіймає студент. Крім ваги різноманітних приладів (штанги, кулі, гантелі), вдаються до інших способів обтяження (за допомогою різноманітних мішечків, підв'язок) або зменшення «власної ваги». Останнього можна досягнути, зокрема, при підтягуванні через систему блоків;

умови виконання вправ. Наприклад, біг по твердій доріжці чи піску, вгору чи вниз дасть різне за величиною навантаження;

опір партнера і самоопір. Перше досягається під час виконання вправ бойового хортингу у парах, друге – під час самостійного виконання вправ з одночасним напруженням м'язів синергістів і антагоністів. Прикладом вправ зі збільшенням самоопору можуть бути стрибки вглибину;

швидкість виконання вправ. Оптимальна швидкість дає змогу виконувати вправи протягом тривалого часу. Підвищення швидкості збільшує навантаження і призводить до зменшення кількості виконуваних вправ, але сприяє вихованню пружкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових проявів. Надмірне вповільнення деяких вправ веде до збільшення навантаження, сприяє розвитку сили, м'язового відчуття і, як наслідок, удосконалюється здатність студентів управляти руховою діяльністю. Задля цього, зокрема, виконують повільні присідання;

час виконання вправ. Викладач дає завдання: бігти протягом 5 хв. Швидкість бігу і довжина дистанції регулюються студентами. Формується витривалість, і через кілька занять студент пробіжить за 5 хв більшу відстань;

тривалість перерв і зміна їхнього характеру перед виконанням наступного завдання;

ускладнення вправ шляхом їхнього поєднання з іншими вправами (у різних варіантах);

часткова зміна способу виконання вправ. Наприклад, силові вправи можна полегшити незначним махом;

темп виконання вправ. Збільшення темпу до певної межі позитивно впливає на організм людини. Водночас надмірний темп порушує структуру вправи і негативно позначається на навчанні;

вихідне положення. Якщо студенти виконують згинання і розгинання рук в упорі лежачи, але кожен раз змінюють положення ніг, піднімаючи їх на гімнастичну лаву, стіл та ін., то й навантаження в цих спробах буде різним.

Регулюючи навантаження, можна одночасно користуватися двома-трьома прийомами. Наприклад, змінювати вихідне положення можна з одночасною зміною темпу і обтяження.

Педагог повинен прагнути не просто до збільшення, а до педагогічно виправданого збільшення навантаження [69–82]. Звичайно, на тренувальних заняттях з бойового хортингу не обійтись без значних навантажень, але під час опанування прийомів воно може стати перепорою.

### **Щільність заняття як умова досягнення необхідного навантаження**

Навантаження залежить від сумарної кількості виконаної роботи на занятті та від інтенсивності цієї роботи. Тому інтегральною умовою його досягнення є оптимальна щільність заняття.

На кожному занятті виконується багато дій: рухових, обслуговуючих, розумових, пов'язаних із відпочинком, їх значущість для розв'язання завдань заняття різна, але всі вони необхідні. Тому, обговорюючи ефективність дій викладача на занятті, не можна обмежуватися лише оцінкою рухової активності студентів. Необхідно всебічно визначити доцільність тих чи інших дій педагога, його зусиль, спрямованих на забезпечення тренувального, освітнього, оздоровчого і виховного впливу. У зв'язку з цим усі дії можна поділити на педагогічно виправдані та недоцільні. До перших належать:

- виконання фізичних вправ;
- участь у взаємонавчанні;
- слухання педагога;
- спостереження за виконанням вправ викладачем і товаришами по тренуванню;
- осмислення того, що сприймається;
- планування наступних дій;
- аналіз виконаних рухів;
- взаємоконтроль, оцінювання, обговорення;
- розстановка і пересування приладів;
- роздача і збір інвентаря та навчальних посібників;
- підготовка місць занять;
- відпочинок.

Дії, котрі не сприяють розв'язанню завдань заняття, підвищенню його ефективності, належать до недоцільних.

Для всебічної оцінки заняття використовують його хронометрування і паралельно визначають реакції організму студентів на запропоноване навантаження (шляхом визначення ЧСС через відповідні проміжки часу). Задля цього спостерігають за одним, зазвичай, спортсменом бойового хортингу середнього рівня підготовки. Секундомір вмикають із дзвінком і не зупиняють до кінця заняття [83–94]. Той, хто спостерігає (хронометрує), послідовно записує у спеціально підготовлений протокол усі дії, в яких бере участь обраний для спостереження студент. Кожних чотири хвилини (цей час може змінюватися залежно від завдань спостереження) результати вимірів пульсу заносяться у графік, де по вертикалі відзначено ЧСС, а по горизонталі – хвилини заняття. Перша реєстрація ЧСС проводиться після попереднього заняття і вважається нормою, друга – на першій хвилині, остання – після закінчення тренування з бойового хортингу.

Спочатку хронометрист заносить у графу № 2 протоколу дані секундоміра, а потім – чергову дію в графу № 1.

Час, витрачений на кожну дію, визначається шляхом віднімання попереднього показника, зареєстрованого у графі № 2 від чергового показника секундоміра. У протоколі фіксуються усі педагогічно виправдані дії (рухові, розумові, допоміжні та відпочинок) і недоцільні дії. Педагогічно виправдані дії можуть бути раціональними і нераціональними. Наприклад, у наведеному протоколі зафіксовано шиккування і рапорт як допоміжні дії і при цьому визнано, що 1 хв 45 с було б досить для цієї процедури, а оскільки вона зайняла 2 хв 45 с, то хронометрист записав 1 хв 45 с під знак «+», що значить раціонально, і 1 хв під знак «-» (нераціонально витрачений час). Одержані результати є підставою для визначення щільності занять.

Загальна щільність заняття визначається шляхом порівняння часу, витраченого раціонально (зі знаком «+»), з усією тривалістю заняття (45 хв).

Водночас, визначення лише загальної щільності не є підставою для всебічної оцінки педагогічної майстерності викладача, його організаторських, комунікативних здібностей, теоретичної і практичної підготовки.

Різні викладачі витрачають неоднаковий час для підготовки місць занять, приладів, переведення групи до наступного місця занять, постановки завдань, зауважень, пояснень тощо. Тому, крім загальної щільності заняття, визначається його моторна (рухова) щільність.

Порівнюючи й аналізуючи дані загальної і моторної щільності заняття, можна знайти резерви поліпшення якості роботи викладача. Цьому сприятимуть репліки і зауваження, записані хронометристом у ході заняття в графі «примітки».

Визначайте щільність заняття загалом і окремих його частин. Адже підготовча, основна і заключна частини заняття мають неоднакові організаційні можливості й умови.

Викладач має прагнути до 100 % загальної щільності. Моторна щільність основної частини тренувального заняття може сягати 70–80 %, а навчального – 50–60 %.

Щільність заняття залежить від багатьох факторів. Наведемо найважливіші:

кількість студентів у групах, командах, іграх тощо. Викладач має прагнути об'єднати найменшу кількість студентів у групи чи команди, організовуючи основну частину заняття, естафети; уникати ігор, в яких до рухової активності водночас залучається мала кількість учасників;

якість матеріальної бази. На занятті доцільно використовувати багато-пропускні прилади, декілька місць занять для стрибків, метань тощо;

кількість інвентаря. Під час вивчення метань треба кожного студента забезпечити відповідними приладами (в іграх – м'ячами, на відповідних заняттях – лижами, ковзанами, ключками тощо);

використання продуктивних методів організації занять, способів виконання вправ і управління клубом бойового хортингу;

інтенсифікація допоміжних дій на занятті та підготовка місць занять до його початку;

ефективна діяльність активу студентів щодо організації заняття, залучення до діяльності з організації занять тимчасово звільнених від занять студентів;

стислість пояснень, зауважень, обговорень, їхнє вмiле поєднання з виконанням вправ;

широке використання додаткових завдань.

Хронометрію і пульсометрію заняття викладачу рекомендовано здійснювати самостійно, передусім на початку педагогічної діяльності [95–99]. До цієї роботи доцільно залучати тимчасово звільнених від рухової діяльності студентів. Отримана інформація дає змогу швидше позбутися хиб, збагатити власний досвід.

Варто також пам'ятати, що вправи бойового хортингу, які потребують проявів сміливості, рішучості, подолання небажання виконувати завдання, підвищують навантаження на організм спортсмена.

Витрати часу на занятті можна фіксувати за допомогою мікрокалькулятора.

**Висновки.** Медико-педагогічний контроль за фізичним виховання спортсменів бойового хортингу забезпечує комплексне здобуття відомостей про стан цієї роботи спільними зусиллями медичних працівників (лікарі, медичні сестри) та тренера з бойового хортингу, викладача закладу вищої освіти. Паралельно з тренувальними та освітніми під час проведення занять з бойового хортингу тренер висуває і розв'язує оздоровчі завдання. Для цього він здійснює комплекс заходів, що забезпечують сприятливий вплив виконуваних на занятті фізичних вправ на організм студентів. Щодо цього велике значення має: правильне дозування фізичних навантажень; належні гігієнічні умови проведення занять; організація занять у природних умовах; загартовувальні процедури; дотримання вимог до форми спортсменів та стану обладнання.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над вдосконаленням знань і умінь щодо морфофункціональних особливостей організму спортсменів у процесі занять бойовим хортингом, виховання фізичної культури, формуванням цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами бойового хортингу у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

## 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. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, 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. 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. Бутко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.
19. 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.
20. 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.
21. 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.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. 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.
26. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 28–40.
27. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 240 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
29. 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.
30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. 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.
35. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.
36. 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.
37. 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.
38. Єрмоєнко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 156–171.
39. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.
40. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
41. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.
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 освіт», [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. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.

45. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.
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. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.
51. 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.
52. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.
53. 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).
54. Єрмоєнко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.
55. Єрмоєнко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
56. 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.
57. 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.
58. 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.
59. 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.

60. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 84 с.
61. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 187–205.
62. Єрмоєнко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.
63. 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.
64. 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.
65. Єрмоєнко Е. А. Тренувальні засоби системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 668 с.
66. 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.
67. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
68. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
69. 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.
70. 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.
71. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – виховна система особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 627 с.
72. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
73. 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.
74. 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.
75. 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.
76. 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.
77. 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.
78. Кібліцький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кібліцький, 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.
79. 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.
80. 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.
81. 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.
82. 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.
83. 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.
84. 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.
85. 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.
86. 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.
87. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
88. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
89. 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.
90. 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.
91. 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.
92. 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.
93. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
94. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Бутко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

95. 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.

96. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.

97. 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.

98. 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.

99. 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.

## **Yeromenko V. E., Kassem L. M., Yeromenko E. A.**

### **Medical and pedagogical control over indicators of adaptation and physiological features of dosage of loading of athletes of combat horting**

*Abstract. The purpose of the study is to provide material on medical and pedagogical control over the indicators of adaptation and physiological features of the dosage of combat horting athletes, determination of medical, biological and morphofunctional features and scientific substantiation of the positive effects of combat horting on the body of students, promoting physical education, healthy values. life and improving the health of student youth. The analysis of load dosing in the process of combat horting was performed, a theoretical analysis was made based on scientific research, the main risk factors based on human behavioral habits, their possible consequences for health: smoking, lack of physical activity, etc. The classification of the influence of physical exercises between conversations in athletes of combat horting of student age is checked, which has the following features: intensity; age category; sex; predominant manifestation of volitional quality (purposefulness, initiative, independence, persistence, discipline, determination, endurance, organization, diligence, courage, bravery, etc.). The protocols of registration of results of influence of small forms of active rest on a state of health and mental working capacity of athletes of combat horting after conversations that promotes further definition of means of positive influence of combat horting on education of physical culture, formation of values of healthy life of athletes, density of employment as a condition of achievement load.*

**Key words:** *medical and pedagogical control, combat horting, adaptation indicators, load dosing, medical and biological features, physiological features.*

Наукове видання

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, російською та англійською мовами)

## *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції*

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

**04-05 січня 2021 р., м. Ірпінь, Університет ДФС України**

**Частина 3**

Колектив авторів  
Друкується в авторській редакції

**Упорядник: Е. А. Єрмоменко**

---

Підписано до друку 12.01.2021 р.  
Формат 84x108/16  
Умов. друк. арк. 114,87

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**