

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

## МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

### Частина 1



**COMBAT HORTING AND ACTIVITIES  
OF UKRAINIAN LAW ENFORCEMENT  
AUTHORITIES**

**ІРПІНЬ – 2021**

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ  
КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ  
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**



***МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ***  
**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ  
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**

**Частина 1**



**04–05 січня 2021 року  
м. Ірпінь**

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

### **Науковий керівник конференції**

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

### **Організаційний комітет конференції**

#### ***Голова оргкомітету:***

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

#### ***Голова науково-методичної ради оргкомітету:***

**Єрмоменко 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:***

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

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

#### ***Члени оргкомітету:***

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

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

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

**Гарбовський Л. А.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України.

**Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України:** матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

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

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

|                                                                                                                                                                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Короткова Т. П., Єрмоменко Е. А., Єрмоменко В. Е.</b><br>Дослідження морфологічних, функціональних та соціокультурних аспектів<br>здоров'я спортсменів бойового хортингу .....                                    | 714 |
| <b>Ніколаєв В. В., Єрмоменко Е. А., Карасевич С. А.</b><br>Значення бойового хортингу у прищепленні морально-етичних норм дітям<br>дошкільного та молодшого шкільного віку .....                                     | 727 |
| <b>Найдьон-Ільницька Г. В., Єрмоменко Е. А., Ільницький І. Р.</b><br>Реалізація виховного потенціалу системи бойового хортингу .....                                                                                 | 743 |
| <b>Гречаний О. М., Єрмоменко Е. А., Карасевич С. А.</b><br>Програмні аспекти шкільного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів старших<br>класів .....                                                                    | 763 |
| <b>Дерлеменко Є. В., Гречаний О. М., Єрмоменко Е. А.</b><br>Методи використання художніх творів героїчної тематики на теоретичних<br>заняттях з бойового хортингу як елемент виховання спортсменів .....             | 778 |
| <b>Єрмоменко Е. А.</b><br>Атестаційні вимоги поясної системи бойового хортингу .....                                                                                                                                 | 792 |
| <b>Златкін Ю. Г., Єрмоменко Е. А., Няговський І. Б.</b><br>Силові вправи як складовий компонент підготовки спортсмена бойового<br>хортингу .....                                                                     | 810 |
| <b>Господаренко Н. О., Єрмоменко Е. А., Карасевич С. А.</b><br>Компетентності здоров'язбереження та оптимізації роботи систем організму<br>спортсменів бойового хортингу .....                                       | 823 |
| <b>Єрмоменко Е. А.</b><br>Силове затримання больовими прийомами бойового хортингу та припинення<br>дій правопорушника за програмою підготовки студентів, курсантів<br>та співробітників правоохоронних органів ..... | 836 |
| <b>Нестерович В. О., Єрмоменко Е. А., Сибільов А. П.</b><br>Національна федерація бойового хортингу України як осередок патріотичного<br>виховання учнівської та студентської молоді .....                           | 855 |
| <b>Зінов'єв А. О., Єрмоменко Е. А., Мірчев Д. В.</b><br>Психологічна підготовка юних спортсменів бойового хортингу у річному циклі<br>тренувань .....                                                                | 870 |
| <b>Бережний О. О., Єрмоменко Е. А., Карасевич С. А.</b><br>Особливості розвитку бойового хортингу в різних країнах світу через<br>українську діаспору .....                                                          | 884 |
| <b>Томчич К. К., Єрмоменко Е. А., Сибільов А. П.</b><br>Формування в учнів бойового хортингу відчуття своєї належності до України ...                                                                                | 911 |
| <b>Єрмоменко В. Е., Ільницький І. Р., Єрмоменко Е. А.</b><br>Стоматологічний нагляд і забезпечення діяльності дитячо-юнацьких<br>спортивних секцій з бойового хортингу .....                                         | 923 |
| <b>Попович Ю. Ю., Єрмоменко Е. А., Карасевич С. А.</b><br>Дозування навантажень та щільність занять з бойового хортингу як умова<br>досягнення тренувального ефекту спортсменів студентського віку .....             | 943 |

## СИЛОВІ ВПРАВИ ЯК СКЛАДОВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

**ЗЛАТКІН Юрій Григорович**

*президент Мукачівської районної федерації хортингу,  
член тренерської ради Національної федерації бойового хортингу України,  
суддя національної категорії, майстер спорту України з хортингу;*

**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

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

**НЯГОВСЬКИЙ Ігор Богданович**

*тренер-інструктор з бойового хортингу, член Президії Закарпатської обласної федерації  
бойового хортингу, чемпіон Світу та Європи, багаторазовий чемпіон України,  
суддя національної категорії, майстер спорту України міжнародного класу з хортингу.*

**Анотація.** У статті показано значення високого рівня розвитку фізичних якостей для досягнення значних змагальних результатів у бойовому хортингу. Фізична підготовка представлена як важлива складова частина системи спортивної підготовки. Автором описана методика розвитку силових якостей у бойовому хортингу в залежності від етапу та періоду спортивної підготовки. Показані фізіологічні основи прояву силових якостей в спортивних єдиноборствах. Наведені комплекси тренувальних вправ складені з урахуванням принципів спортивного тренування; загально прийнятої методики підвищення рівня функціональної підготовленості в спорті вищих досягнень; власного досвіду підготовки спортсменів в ударних і комплексних єдиноборствах. Розкриті поняття, які застосовуються для описання методології та методики багаторічної підготовки в бойовому хортингу: „система спортивної підготовки“, „загальна та спеціальна фізична підготовка“, „фізичні якості“, „силова підготовка“. Методика силовой підготовки в бойовому хортингу викладена в якості закономірно сформованого комплексу методів, методичних прийомів, тренувальних засобів спрямованих на підвищення силових можливостей спортсмена з точною відповідністю до вимог змагальної діяльності.

**Ключові слова:** фізичні якості, силова підготовка, бойовий хортинг, тренувальні вправи, підготовчий період, змагальна діяльність.

**Актуальність наукового дослідження.** Потужний розвиток національного професійно-прикладного виду спорту – бойовий хортинг, який відбувається протягом останніх років в Україні та у багатьох регіонах світу, зумовлює підвищену увагу фахівців із єдиноборств до цього культурного феномену. Гармонійне поєднання методичних підходів до фізичного виховання молоді, притаманних для традиційної Української культури з новітніми педагогічними технологіями створюють потужний механізм впливу на фізичний та духовний розвиток сучасної людини.

Комплексний позитивний вплив на фізіологічний та психологічний стан спортсменів, методики підготовки в бойовому хортингу – є особливо цінним в наш час, що нормалізує величезне інформаційне та емоційне навантаження на нервову систему. Цей вплив на людину прослідковується з перших занять, посилюється в подальшому та безперечно впливає на зріст популярності бойового хортингу у нашій країні.

Розбудова молодії української держави передбачає наявність великої кількості здорових, працездатних, фізично та духовно загартованих людей, які спроможні своєю наполегливою працею вивести економіку країни на сучасний європейський рівень, а вразі потреби – захистити демократичний шлях її розвитку. В цьому сенсі важко переоцінити благодійний вплив бойового хортингу на формування гармонійної особистості, найбільш ширшого застосування цього виду спорту в педагогічному процесі, який здійснюється в закладах початкової та середньої освіти, а також у вищих навчальних закладах України.

Виховна та військово-прикладна ефективність бойового хортингу обумовлена історією його розвитку, на етапах якого відбувався відбір найбільш цінних елементів технічних дій та методів фізичного й психологічного вдосконалення для формування досконалої системи підготовки людини-воїна. Фізичний гарт був міцною основою, стержнем усієї системи підготовки. Розвиток сучасної науки про спорт створює умови для подальшого вдосконалення системи спортивної підготовки з застосуванням сучасних здобутків педагогіки, фізіології, психології, біомеханіки та інших наук про людину. Вважаючи на велику популярність та значний потенціал патріотичного виховання бойового хортингу, вагомі досягнення українських спортсменів, а також постійно зростаюча конкуренція на міжнародній спортивній арені, сприяли появі важливої потреби в удосконаленні наукового забезпечення побудови системи спортивної підготовки в цьому виді спорту.

Серед найбільш значущих для досягнення високих змагальних результатів фізичних якостей, дослідники комплексних спортивних єдиноборств, визначають силові якості [1, с. 122; 2, с. 465–467; 3, с. 44–46; 4, с. 147–148]. У наукових працях В. М. Платонова (1997; 2004; 2014) відзначається кореляція між рівнем розвитку сили та спортивним результатом спортсменів-єдиноборців. Засновник і дослідник сучасного хортингу Е. А. Єршменко (2009; 2014) вказує, що в змагальному поєдинку м'язи можуть проявляти силу в певних режимах роботи: без зміни своєї довжини м'яза (статичний, ізометричний режим), при зменшенні довжини м'яза (переборює опір, біометричний режим напруження) та при подовженні м'яза (поступається опором, пліометричний режим напруження). Наші дослідження прояву силових якостей в змагальних поєдинках і тренувальному процесі в контактних розділах карате показують необхідність випереджаючого розвитку сили для підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки [3].

**Мета статті** – дослідити методику розвитку силових якостей в системі спортивної підготовки в бойовому хортингу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із найважливіших компонентів фізичної підготовки в бойовому хортингу є силова підготовка. Вона спрямована на розвиток силових здібностей спортсменів бойового хортингу і на послідовних етапах спортивної підготовки займає різний об'єм, характеризується різним ступенем інтенсивності, але незмінно виявляється у вигляді методичного стержня системи фізичної підготовки в бойовому хортингу [1; 2–5]. Це визначається природою організації рухового акту, яка полягає в тому, що м'язова система спортсмена підкоряючись діям нервової системи, здійснює пересування біологічних ланок людського організму, забезпечуючи тим самим переміщення їх і всього організму спортсмена в просторі. При цьому відбувається подолання сили земного тяжіння та різних за проявом інерційних сил.

Таким чином, для успішного здійснення рухової діяльності спортсмен бойового хортингу повинен мати на високому рівні розвинені силові здібності. Так, дійсно, не тільки загальні теоретичні викладання, але й практика кількісних вимірювань показує нам значний розвиток здібностей до прояву сили у представників різних видів єдиноборств.

Він вище в них не тільки в порівнянні з людьми, які не займаються спортом, але і в порівнянні з представниками більшості інших видів спорту [90–99]. А оскільки правила змагань, в основних змагальних розділах бойового хортингу, поступово еволюціонують у бік забезпечення більшого видовища та інтенсивності поєдинків і змагань у цілому, то можна зробити прогноз про те, що розвитку силових здібностей приділятиметься все більша увага, як у плані загальної силовой підготовки, так і для забезпечення найвищого рівня розвитку спеціальних, характерних для конкретного змагального розділу бойового хортингу, якостей [53–74]. Ця тенденція буде особливо чітко проявлятися, також, із ростом спортивної кваліфікації спортсменів бойового хортингу.

При розгляді силовой підготовки спортсменів бойового хортингу слід урахувати той факт, що прояв фізичної якості „сила“ має в спортивному поєдинку специфічні особливості.

У бойовому хортингу прийнято виділяти *три режими прояву силових здібностей: власне силовий режим*, для якого властивими є відносно повільні рухи біологічних ланок, що супроводжуються значними м'язовими напруженнями. Цей режим у бойовому хортингу виявляється відносно рідко та є в основному фоновим, для прояву інших режимів; *режим тривалого прояву силових здібностей* характеризується тривалими м'язовими напруженнями меншими по інтенсивності, чим у власне силовому режимі; *швидкісно-силовий режим*, при якому сила виявляється швидко, за невеликий проміжок часу. Він є найбільш характерним і поширеним у бойовому хортингу.

В умовах, коли відбувається змагальна сутичка, потрібні швидкі спортивні рухи, здатні забезпечити ефективний захист і напад, реалізувати наперед вибрану тактику та стратегію боротьби, а при необхідності здійснити оперативні корекції плану ведення поєдинку. Оскільки подібні завдання ставляться перед обома супротивниками, то, в значній мірі, результат поєдинку визначається тим фактом, наскільки розвиненими в процесі силовой підготовки у спортсменів бойового хортингу є швидкісно-силові якості [75–89]. Виходячи з цього, стає ясним значення послідовної реалізації в практичній діяльності фахівців з бойового хортингу комплексної методики максимального розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів.

Під *спортивною підготовкою* в бойовому хортингу розуміють багатофакторний процес, що охоплює тренування спортсмена, підготовку до змагань та участі в них, організацію тренувального процесу й змагань, використання позатренувальних і позазмагальних факторів у підготовці спортсменів. До теперішнього часу в спортивній діяльності накопичено значний досвід у розвитку фізичних якостей і, зокрема, в розвитку силових якостей. У сучасній теорії спортивного тренування достатньо гарно опрацьовані різні аспекти фізичної підготовки. Розвиток видів спорту, які характеризуються різноманітною спрямованістю м'язової діяльності обумовлює наявність різних методичних підходів до організації силовой підготовки.

*Сила* – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль. Підхід, при якому умовно, проводиться ділення силових здібностей по спрямованості режимів роботи скелетних м'язів і відповідних відділів нервової системи, з виділенням власне силових здібностей, швидкісно-силових здібностей, силовой витривалості виправданий, як із теоретичної, так і з практичної точок зору. Реалізацію силового потенціалу спортсмена здійснює ряд фізіологічних механізмів, які дещо розрізняються по характеристиках функціонування, при різних режимах м'язової діяльності.

Так для ефективного виконання тривалої силової роботи найбільш важливою є наявність у м'язах значної кількості енергетичного субстрату, а також комплексу ефективних механізмів утилізації продуктів їх розпаду, наявність оптимальної структурної композиції м'язів.

Для успішної діяльності у власне силовому режимі необхідна наявність у м'язовій системі великої кількості швидких м'язових волокон і відповідного центрально-нервового управління.

Ефективна реалізація швидкісно-силових здібностей виявляється можливою при наявності відповідної композиції м'язів, мобільному нервово-м'язовому управлінні, успішному використанню балістичних властивостей м'язів [9–14]. Основним засобом у розвитку силових якостей є *силові вправи*. Їх виконання супроводжується значною м'язовою напругою. *Силові вправи* в системі спортивної підготовки в *бойовому хортингу* діляться: на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та тренувальні форми вправ спортивних змагань.

*Загально-підготовчі* силові вправи звичайно мають малу схожість із змагальними, відносно легко дозуються. Вони можуть бути локальними, але найчастіше задіють у роботу значні м'язові масиви. Частіше застосовані вони бувають у підготовчий період із метою закласти фундаментальну базу для подальшого фізичного вдосконалення. До таких вправ відносяться велика група рухів уживаних для розвитку загальної сили. В бойовому хортингу знайшли активне застосування різноманітні присідання зі штангою, гирями або партнером на плечах, різновиди згинання та розгинання рук із різних упорів лежачи, згинання рук із різноманітних висів, жими штанг, гир і гантелей, різновиди спрощеної боротьби стоячи і в партері [15–19].

Важлива умова ефективності цих вправ є наявність достатнього навантаження для виникнення морфо-функціональних адаптаційних змін в організмі спортсменів-спортсменів бойового хортингу. *Спеціально-підготовчі* силові вправи є по змістовій суті фрагментами змагальних вправ. Виділені окремо, вони можуть більшою мірою вчинити вплив на організм спортсмена бойового хортингу за допомогою об'єктивних засобів, при використанні певних рухових режимів. Умовою їх ефективності є те, що при посилюванні інтенсивності виконання не порушується оптимальна біомеханічна структура здійснюваного бойового руху. До таких вправ у бойовому хортингу відносять ударні та кидкові дії виконані з додатковим навантаженням у вигляді об'єктивних засобів закріплених на рухомих кінцівках і тулубі спортсмена, та ті-ж дії із застосуванням гумових амортизаторів.

При виконанні *тренувальних форм змагальних вправ*, як додаткове навантаження сприяє підвищенню силового потенціалу, може використовуватися дещо змінена по фізичних якостях спортивна екіпіровка та інвентар, але головним чинником, сприяючим розвитку силових якостей, тут є змінені умови виконання цих вправ. Бойові рукавички та захисні жилети збільшеної ваги сприяють значному розвитку швидкісно-силових якостей, при використанні їх в ході тренувальних поєдинків. Цьому сприяють і зміна регламенту поєдинків: зменшення часу раунду, штрафні покарання за виходи за хорт, проведення поєдинків із суперниками більшої вагової категорії. Згідно з сучасними уявленнями теорії спорту про етапи становлення спортивної форми, в бойовому хортингу тренування в річному циклі поділяють на *періоди*: підготовчий, змагальний та перехідний [20–34].

*Підготовчий період* у свою чергу поділяється на *два етапи*: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. У підготовчому періоді прагнуть закласти міцну базу спортивної працездатності, яка дозволить у змагальному періоді досягнути гранично високого для даного спортсмена прояву рухливих здібностей і показати запланований спортивний результат. Це обумовлює адекватний поставленим завданням вибір засобів і методів спортивної підготовки.

На загально-підготовчому етапі, при організації тренувальних занять у бойовому хортингу застосовують силові вправи, які залучають у працю великі м'язові масиви. Це дає змогу поступово протягом етапу, збільшуючи кількість вправ, їх повторень і підходів, досягнути великих обсягів тренувальної роботи, яка в свою чергу викликає помітно виражені адаптаційні реакції в організмі спортсмена [35–52]. Біомеханічна структура силових вправ, що переважно застосовуються на загально-підготовчому етапі для розвитку силових якостей, може помітно відрізнятися від структури змагальних вправ.

На спеціально-підготовчому етапі поступово знижується тренувальний обсяг і синхронно підвищується інтенсивність тренування. Це відбувається за рахунок збільшення ваги об'єктів, зменшення повторень і невеликою мірою збільшенням кількості підходів. Силові вправи, що застосовуються на цьому етапі по структурі переважно відповідають змагальним, інколи дещо відрізняючись від них, якщо це обумовлено вимогами гармонійної взаємодії з іншими складовими системи спортивної підготовки.

У змагальному періоді спортивної підготовки силові вправи застосовуються в бойовому хортингу, в невеликій мірі при виявленні їх недостатнього розвитку в процесі змагань та у комплексі відновлювальних дій після значних змагальних навантажень [53–74].

У перехідному періоді силові вправи застосовуються для виправлення вад статури спортсменів, реабілітації після травм змагального періоду, як засіб активного відпочинку.

Нижче ми наводимо комплекси вправ, що застосовуються на різних етапах річного циклу спортивної підготовки.

*Комплекс вправ для тренування силових здібностей спортсменів бойового хортингу на загально- підготовчому етапі підготовчого періоду*

Присідання зі штангою на плечах. Темп повільний. Дихання рівномірне. Не нахилити тулуб уперед. Виконати 2 підходи по 14 разів.

Підйом на дерев'яний брусок із гантелями в руках. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 30 разів.

Жим штанги з початкового положення стоячи. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.

Жим штанги з початкового положення лежачи. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.

У наведених вище вправах вага штанги визначається здатністю спортсмена бойового хортингу виконати вказане число підходів і повторень.

Згинання-розгинання рук у висі на щабліні. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 30–50 разів.

Підйоми тулуба, сидячи на похилої лаві. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 30–40 разів.

Нахили з грифом штанги на плечах. Темп повільний. Дихання рівномірне. 2 підходи. Виконати 10–20 разів.

*Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових здібностей спортсменів бойового хортингу на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду*

Серії стрибків на одній нозі. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи для кожної ноги по 20 стрибків.

Стрибки на одній нозі по сходах уверх. Темп середній. Дихання рівномірне. 2 підходи для кожної ноги. Виконати 10–30 разів.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з оплеском після розгинання. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 10–25 разів.

Штовхання легкоатлетичного ядра. Темп високий. Дихання рівномірне. Виконати 10–30 поштовхів кожною рукою.

Кидки набивних м'ячів на дальність. Темп середній. Дихання рівномірне. 5 серій. Виконати 10–20 разів кожною рукою.

*Комплекс спеціальних вправ для тренування швидкісно-силових якостей спортсменів бойового хортингу на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду*

Імітація прямих ударів із гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.

Імітація бічних ударів із гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.

Імітація ударів із низу, з гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.

Імітація прямих ударів ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.

Імітація ударів в бік, ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.

Імітація колових ударів ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.

*Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових здібностей спортсменів бойового хортингу у перехідному періоді*

Удари булавами, вагою 1–3,5 кг по автомобільних покривах. Темп середній. Дихання рівномірне. 2 серій. Виконати 10–50 разів кожною рукою.

Імітація ударів руками та ногами, знаходячись у воді. Темп середній. Дихання рівномірне. 5 серій. Виконати 10–40 разів кожною рукою та ногою.

Легкоатлетичні естафети з переносом набивних м'ячів. Темп високий. Дихання рівномірне. Виконати 3 естафети по п'ять забігів на дистанції від 10 до 20 метрів.

Серії стрибків на одній нозі із гантелями в руках. Темп повільний (середній). Дихання рівномірне. Виконати 2 серії по 5–10 метрів, 3 серії по 5–15 метрів, 2 серії 5–20 метрів.

Рухлива гра „Борцівське регбі“. 2 періоди по 10 хвилин.

Рухлива гра „Кінний бій“. 2 періоди по 5 хвилин.

Рухлива гра „Футбол набивним м'ячем“. 2 періоди по 10 хвилин.

Лазіння по канату (висота 5 метрів) різними засобами. 7 підходів.

Рухлива гра „Тачка“. 3 забіги. Виконати 10–20 метрів.

**Висновки та рекомендації.** Силкові вправи є важливим складовим компонентом сучасної системи спортивної підготовки в єдиноборствах і, зокрема, в національному професійно-прикладному виді спорту – бойовому хортингу.

Високий рівень розвитку силових якостей спортсмена сприяє зростанню змагальних можливостей і відповідно досягненню високих спортивних результатів.

Необхідне концентроване застосування силових вправ на різних етапах спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів бойового хортингу.

**Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.** У подальшій роботі планується дослідження особливостей силової підготовки спортсменів бойового хортингу із різним типом нервової системи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусенко М. Д. Упровадження бойового хортингу в програму професійної підготовки військовослужбовців та правоохоронців України / М. Д. Андрусенко, Е. А. Єрьоменко, М. Г. Вознюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 401–411.

2. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора,

- Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
3. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
4. 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.
5. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.
6. 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.
7. 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.
8. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
9. 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.
10. 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.
11. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломoeць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.

16. Демчук С. Р. Чинники здорового способу життя студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конфер., 4–5 січня 2021 р., Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т держ. фіскальної служби України, Фак-т підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції, Каф. спец. дисциплін та організації професійної підготовки ; наук. кер. П. В. Пашко ; голова оргком. Е. А. Єрьоменко [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 218–233.

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

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

19. Єрьоменко В. Е. Медико-біологічні, психолого-педагогічні та соціокультурні аспекти здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 622–633.

20. Єрьоменко В. Е. Медико-педагогічний контроль за показниками адаптації та фізіологічні особливості дозування навантаження спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Л. М. Кассем, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 353–366.

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

22. Єрьоменко В. Е. Медичний супровід у процесі тренування з бойового хортингу та показники фізіологічних адаптивних функцій організму спортсменів студентського віку / В. Е. Єрьоменко, Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 607–621.

23. Єрьоменко В. Е., Єрьоменко Е. А., Ільницький І. Р., Кіблицький Р. В., Карасевич С. А. Медичні і фізіологічні показники самоконтролю студентів у процесі тренування з бойового хортингу / 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. 550–564.

24. Єрьоменко В. Е. Профілактика та лікування стоматологічних захворювань і травм зубощелепного апарату у курсантів-спортсменів бойового хортингу та співробітників силових структур / В. Е. Єрьоменко, І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 683–697.

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

26. Єрьоменко В. Е. Стоматологічний нагляд і забезпечення діяльності дитячо-юнацьких спортивних секцій з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 923–942.

27. Єрьоменко В. Е. Стоматологічний супровід та особливості використання спортивних кап спортсменами бойового хортингу під час тренувань і змагань / В. Е. Єрьоменко, І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конфер., 4–5 січня 2021 р., Ірпінь / Мін-во фінансів України, Ун-т держ. фіскальної служби України, Фак-т підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції, Каф. спец. дисциплін та організації професійної підготовки ; наук. кер. П. В. Пашко ; голова оргком. Е. А. Єрьоменко [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 317–336.

28. 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.
29. 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.
30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
37. 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.
38. 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.
39. 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.
40. 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.
41. Єрмоєнко Е. А. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
42. 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.
43. 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.

44. 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.
45. 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.
46. 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.
47. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
48. Єрмоєнко Е. А. Застосування співробітниками правоохоронних органів групових фізичних прийомів бойового хортингу з силового припинення протиправних дій / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 469–480.
49. 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.
50. 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.
51. 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.
52. 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.
53. 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.
54. 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.
55. 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.
56. 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.
57. 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.
58. 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).
59. 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.

60. Єрмоєнко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
61. 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.
62. 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.
63. 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.
64. Єрмоєнко Е. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 492–508.
65. 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.
66. Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
67. 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.
68. Єрмоєнко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.
69. 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.
70. 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.
71. 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.
72. 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.
73. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
74. 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.
75. 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.
76. 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.
77. 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.

78. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
79. 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.
80. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
81. 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.
82. 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.
83. Кіблицький Р. В. Профілактика травмування та підтримання здоров'я спортсменів бойового хортингу / Р. В. Кіблицький, І. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 412–426.
84. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Дерев'янко // 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.
85. Ламаш Г. М. Зміст комплексу виховних засобів учнів спортивної секції бойового хортингу / Г. М. Ламаш, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – С. 427–438.
86. Левченко Е. В. Особливості виховання патріотизму у дітей дошкільного віку в процесі занять бойовим хортингом / Е. В. Левченко, Е. А. Єрмоєнко, Д. В. Мірчев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 389–400.
87. 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.
88. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – традиції української бойової культури у справі виховання студентської молоді / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко // Physical culture and sports in the educational space : innovations and development prospects : International scientific and practical conference, March 5–6, 2021. – Wloclawek, Republic of Poland : «Baltija Publishing». – Р. 78–80.
89. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
90. Лохманов С. С. Показники комплексного контролю при підготовці курсантів правоохоронних спеціальностей до спортивних змагань з бойового хортингу / С. С. Лохманов, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 451–468.
91. Марич Р. Я. Використання співробітником поліції прийомів бойового хортингу у ході рукопашної сутички / Р. Я. Марич, Е. А. Єрмоєнко, М. С. Куцкір // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 377–388.
92. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 102–111.

93. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.
94. Ребрина А. А. Виховання спортсменів бойового хортингу як процес цілеспрямованого впливу на свідомість людини / А. А. Ребрина, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 509–526.
95. Самоха Д. М. Формування навичок фізичного самовдосконалення спортсменів у ході занять бойовим хортингом / Д. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, О. В. Близнюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 481–491.
96. Сокол Є. М. Професійно важливі якості суддів спортивних змагань з бойового хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Семигал // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 439–450.
97. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.
98. Шибіко А. С. Забезпечення тактичної, вогневої та фізичної готовності співробітників органів внутрішніх справ засобами бойового хортингу / А. С. Шибіко, Е. А. Єрьоменко, В. С. Шевчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 527–541.
99. Щербина В. В. Медико-біологічні вимоги до психомоторики і психічних процесів спортсменів бойового хортингу / В. В. Щербина, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 1013–1023.

**Zlatkin Yu. G., Yeromenko E. A., Nyagovskyi I. B.**

### **Strength exercises as a component of combat horting athlete training**

**Abstract.** *The article shows the high level of development of physical qualities to achieve significant competitive results in combat horting. Physical training is presented as an important part of sports training system. The author describes the methodology of development of power qualities in combat horting depending on the phase and period of sports training. Illustrates the physiological basis of the manifestation of power quality in combat sports. Given complexes training exercises tailored to the principles of athletic training; the General methodology of increasing the level of functional preparedness in sport of high achievements and experience in training athletes in impact and integrated arts. Discloses the concepts that apply to describe the methodology and methods of long-term training in combat horting: „system“, „General and special physical training“, „physical“, „power training“. The technique of strength training in combat horting described as a naturally formed complex of methods and methodical receptions of training resources aimed at improving the power capabilities of the athlete in strict accordance with the requirements of competitive activity.*

**Key words:** *physical qualities, strength training, combat horting, training exercises, preparatory period, competitive activity.*

Наукове видання

# БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, англійською та російською мовами)

## *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції*

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

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

**Частина 1**

Колектив авторів  
Друкується в авторській редакції

**Упорядник: Е. А. Єрмоменко**

---

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

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0239  
Наклад 50 пр.

---

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром Університету ДФС України.  
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 5104 від 20.05.2016 р.)

---

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ  
ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ  
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**