

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДЕРЖАВНОГО ПОДАТКОВОГО УНІВЕРСИТЕТУ*



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

ІРПІНЬ – 2022

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ
ТА МИТНОЇ СПРАВИ
КАФЕДРА ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**



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



**03–04 січня 2022 року
м. Ірпінь**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією
Національної федерації бойового хортингу України
(протокол від 08.01.2022 № 11).*

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, полковник податкової міліції, учасник бойових дій.

Голова науково-методичної ради оргкомітету конференції:

Єрмоєнко Е. А. – професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, 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 правоохоронної діяльності Державного податкового університету, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій;

Бухтіяров О. А. – кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, учасник бойових дій.

Члени оргкомітету:

Параниця С. П. – кандидат юридичних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, учасник бойових дій;

Антоненко С. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету;

Бадьора С. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету;

Гарбовський Л. А. – кандидат юридичних наук, доцент кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету.

Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – 1738 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 Державним податковим університетом. 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.

ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСІВ ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ УЧНЯМИ ШКІЛЬНОГО ГУРТКА З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Державний податковий університет

***Анотація.** У даній науковій статті описана методика проведення загальнорозвивальних оздоровчих заходів для юних спортсменів бойового хортингу, а також заходів оздоровчого спрямування для старших учнів спортивних секцій бойового хортингу, містяться визначення та наукове обґрунтування оздоровчих занять бойовим хортингом як фактору реалізації життєвої програми дітей, учнівської і студентської молоді, значимості цінностей здорового життя для учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, визначення змісту, форм і методів підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я спортсменів, оцінка прихильності учнів до тренувальних та оздоровчих технологій національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу. Зазначено, що комплекси спеціальних оздоровчих фізичних вправ, активізуючи всі біологічні процеси, що відбуваються в організмі, допомагають йому швидше увійти до робочого стану, надають позитивну дію на всі основні групи м'язів. Загальне навантаження повинне наростати поступово (впродовж декількох місяців). Регулюється ранкова гімнастика головним чином складністю та кількістю вправ у комплексі, числом повторень, зміною вихідного положення, прискоренням або уповільненням темпу рухів. Описані комплекси оздоровчих фізичних вправ для проведення фізкультхвилиною, фізкультпауз у процесі навчальних занять, вплив малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність юних спортсменів бойового хортингу, що сприяє в подальшому визначенню змісту, форм і методів позитивного впливу бойового хортингу на формування цінностей здорового життя учнів та дана характеристика тренувального заняття бойовим хортингом як фактору реалізації життєвої програми оздоровлення дітей, учнівської і студентської молоді. Вміст дихальної гімнастики потрібно періодично оновлювати за рахунок різноманітності виконуваних вправ. При цьому усувається нудьга та підвищується інтерес до зарядки. Комплекси спеціальних фізичних вправ, активізуючи всі біологічні процеси, що відбуваються в організмі, допомагають йому швидше увійти до тренувального робочого стану, надають позитивну дію на всі основні групи м'язів – плечового поясу, тулуба, ніг.*

***Ключові слова:** загальнорозвивальні оздоровчі заходи, методи оздоровчого спрямування, бойовий хортинг, учні спортивної секції, фізкультпауза, комплекси оздоровчих фізичних вправ.*

Актуальність наукового дослідження. Загальнорозвивальні гімнастичні вправи вважаються основою будь-якої фізичної діяльності. Їх перевага – різноманітність, доступність у сприйнятті та виконанні й оздоровчий вплив, велика можливість індивідуального вибору. Індивідуальними фізичними вправами, які потрібно робити щодня, кожна дитина може забезпечити гарний настрій на весь день, добре самопочуття та відчуття свого здоров'я. Ранкова гімнастика повинна стати звичкою чи навіть гігієнічною потребою здоров'я [1–11; 19–32]. Тренеру-викладачу гуртка з бойового хортингу разом з батьками потрібно наполегливо добиватися, аби кожен день дитини починався з ранкової гігієнічної гімнастики.

Хай ваші вихованці знають, що миттєвої користі від зарядки чекати не можна. Важливий збиральний ефект цих занять.

Виклад основного матеріалу. Комплекси спеціальних фізичних вправ, активізуючи всі біологічні процеси, що відбуваються в організмі, допомагають йому швидше увійти до робочого стану, надають позитивну дію на всі основні групи м'язів – плечового поясу, тулуба, ніг. Загальне навантаження повинне наростати поступово (впродовж декількох місяців). Регулюється ранкова гімнастика головним чином складністю та кількістю вправ у комплексі, числом повторень, зміною вихідного положення, прискоренням або уповільненням темпу рухів.

Тривалість гімнастичних вправ повинна бути не більше як 10–20 хв., а комплекс вправ повинен включати 9–16 різноманітних вправ.

Спочатку потрібно виконувати прості вправи і поступово переходити до більш складніших. Кожна вправа несе в собі помірне фізичне навантаження.

Орієнтовні комплекси загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики

Комплекс 1.

1. Вправи виду «потягування»

Ці вправи необхідні для поглиблення дихання, збільшення рухливості грудної клітки, гнучкості хребта, зміцнення плечового поясу, зміцнення постави.

Приклад: вихідне положення – ноги на ширині плечей. Руки вгору, прогинаємось у хребті назад разом із закиданням рук. Потім тягнемось до підлоги, щоб доторкнутись до пальців ніг. Наостанок присідаємо, тримаючи руки горизонтально.

2. Вправи для зміцнення плечового поясу

Вихідне положення: руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, ноги на ширині плечей. Виконуємо горизонтальні – розривні рухи руками назад, щоб лопатки торкалися одна одної.

Оберти руками з максимальною амплітудою назад і вперед.

Ривкові рухи руками вгору та вниз.

3. Вправи для зміцнення тазостегнового суглобу

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом за годинниковою стрілкою і проти з найбільш можливим кутом нахилу тулуба.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Рухи тулубом уперед, назад, вліво, вправо.

Нахили тулуба вліво і вправо разом із закиданням рук.

4. Вправи для зміцнення колінного суглобу

Руки на колінах. Кругові рухи колінами по годинниковій стрілці. Оберти всередину та назовні.

Стрибкові випади вперед і назад з рухом ноги, спочатку лівої, потім – правої.

5. Вправи для зміцнення гомілковостопного суглобу

Ногу вперед на носочок, виконуємо оберти вліво та вправо.

Комплекс 2.

«Літак». В. П. – 1 – розвести руки в сторони – вгору, підняти ліву ногу, високо піднімаючи коліно; 2 – повернутися у В. П.; 3–4 – те ж, піднімаючи праву ногу.

«Натягни лук». В. П. – 1 – руки вгору – назад, максимально прогнутися; 2 – В. П.;

«Вітряний млин». В. П. – ноги на ширині плечей, права рука вгорі, ліва – внизу. Поперемінні кругові обертання рук вперед і назад.

«Пружина». В. П. – 1–2–3 – повільно сісти; 4 – швидко повернутися у В. П.

«Циркова конячка». В. П. – руки зігнуті в ліктях, долоні вниз. Біг на місці з високим підніманням колін, що торкаються долонь рук.

«Підстрибни вище» – підскоки на місці випрямляючись.

Ходьба на місці.

Комплекс 3.

В. П. – 1–4 – ходьба на місці на носках, руки вгору – вдих, 5–8 – руки вниз, звичайна ходьба на місці – видих. До 40 кроків у спокійному темпі.

В. П. – 1 – руки вгору долонями вперед, ліву ногу назад на носок, прогнутися в спині – вдих, 2 – руки вниз, приставити ногу – видих, 3–4 – те ж з правої ноги. Повторити 6–8 разів.

В. П. – стійка – ноги нарізно. 1–2 – стискаючи пальці в кулаки, дугами через сторони з силою зігнути руки над плечима – вдих, 3–4 – В. П. – видих. 6–8 разів у повільному темпі.

В. П. – стійка – ноги нарізно. 1 – поворот тулуба вліво, оплеск у долоні над головою – вдих, 2 – В. П. – видих, 3–4 – те ж. Виконувати 6–8 разів у кожному напрямку.

В. П. – руки на поясі. 1 – ліву ногу вбік, 2–3 – нахили тулуба вліво, 4 – В. П., 5–8 – те ж з правої ноги. 4–6 разів у кожному напрямку. Дихання повільне.

В. П. – стійка – ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, пальці стисли в кулаки. 1 – повертаючи тулуб вліво, швидко розігнути праву руку вперед (завдати удару), 2 – В. П., 3–4 – те ж іншою

рукою. 8–10 разів обома руками в середньому темпі. Завдавати удари в одному напрямку. Дихання повільне.

В. П. – стійка – ноги нарізно, руки – назад у замок. 1–2 – нахил вперед, руки якомога більше вгору – видих, 3–4 – В. П. – вдих. 6–8 разів у середньому темпі.

В. П. – 1 – стрибок на обох ногах, руки в сторони, 2 – те ж, руки вниз. До 20–30 стрибків, потім перейти на ходьбу на місці, поступово уповільнюючи темп (15–20 с.).

Після виконання вправ ранкової гімнастики потрібно відновити дихання. Для цього на вдосі піднімаємо руки вгору, а на видосі – опускаємо вниз.

Кожну вправу необхідно робити від 5 до 10 разів. Кількість залежить від бажання дитини.

Щоденна ранкова гімнастика – це гарантія гарного самопочуття та вдалого настрою!

Методика проведення оздоровчої дихальної гімнастики для дітей

Діти більш охоче виконують дихальну гімнастику, якщо вона йде в музичному супроводі. Весь комплекс необхідно перетворити на гру [12–18]. Всі основні правила виконання вправ даються в ігровій формі. Наприклад, для тренування гранично активного та галасливого, різкого та короткого вдиху можна дати дітям ігрові завдання: «Гаром пахне! Звідки? Тривога! Нюхайте!» або «Нюхайте швидко, як оплеск у долоні!», «Накачуйте легені як шини у машини!» і так далі. Всі вправи мають ігрові назви, наприклад, «Кішка», «Насос» і так далі.

Для виконання дихальної гімнастики необхідна мотивація. У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку відсутня мотивація збереження та зміцнення власного здоров'я, тому ввідна бесіда про важливість цих вправ може бути така: «Хлопці! Наші пращури, що жили в печерах, щомиті нюхали повітря: «Хто може з'їсти мене? Кого можу з'їсти я?» Так поступають усі дикі тварини. Інакше – не вижити, тому що лише нюх допоможе виявити ворога, який заховався. І ми тренуватимемо вдих предків, різкий, як оплеск в долоні. А видих виконуємо самостійно, ми не звертаємо на нього уваги».

Вміст дихальної гімнастики потрібно періодично оновлювати за рахунок різноманітності виконуваних вправ. При цьому усувається нудьга та підвищується інтерес до зарядки. Як показала практика, діти швидко засвоюють комплекс дихальної гімнастики та надалі виконують його з великим задоволенням, виявляючи емоційний підйом.

Важлива умова ефективності такої гімнастики в тому, що її потрібно виконувати регулярно, без перерв. Тому переконуємо дітей робити вправи комплексу й у вихідні, і в святкові дні.

Комплекс вправ дихальної гімнастики для дітей

Вправа 1. «Де пахне?» (повороти голови)

В. П.: встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити голосний, короткий вдих носом з правого боку.

Потім обернути голову вліво – «видихнути» носом з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути. Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 2. «Вушко»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – голосний, короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих [33–48]. Трохи похитати головою, неначе комусь у думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рота). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 3. «Маятник головою»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Опустити голову вниз (погляд у підлогу) – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «починатися» після кожного вдиху. Не затримувати та не виштовхувати видихи (вони повинні виконуватися або через рот, але непомітно, або, в крайньому випадку – теж через ніс). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 4. «Долоньки»

В. П.: встати прямо, зігнути руки в ліктях (лікті вниз) і «показати долоні педагогу». Робити голосні, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати долоні в кулаки (хапальні рухи). Підряд робити 4 різких ритмічних вдихи носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити і відпочити 3–4 с. – пауза. Зробити ще 4 коротких вдихи і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

Вправа 5. «Потяг»

В. П.: встати прямо, руки стиснути в кулаки та притиснути до живота на рівні поясу. В момент вдиху різко штовхнути кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від неї (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім руки повернути у В. П. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих «пішов». Вище за пояс руки не піднімати. Зробити підряд уже не 4 вдих-рухи, а 8. Потім відпочинок 3–4 с і знову 8 вдих-рухів. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 6. «Кішка»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги). Пригладити кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання й одночасно поворот тулуба – різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання поворотом вліво і короткий, голосний вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі [49–61]. Коліна злегка згинати та розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні поясу. Спина абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Норма: 4 рази по 8 вдих-рухів.

Вправа 7. «Обійми плечі»

В. П.: витягуватися, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Кидати руки назустріч один одному повністю, як би обіймаючи себе за плечі. І одночасно з кожними «обіймами» різко «шмигати» носом. Руки у момент «обіймів» ідуть паралельно одна одній (а не навхрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити та не напружувати. Освоївши цю вправу, можна у момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих зі стелі). Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 8. «Помпа»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки уздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися її) й одночасно – голосний і короткий вдих носом у другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом з нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил і короткий, голосний вдих. Узяти в руки згорнуту газету або паличку й уявити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно та легко, дуже низько не нахилитися, досить «уклону» в пояс. Спина кругла, а не пряма, голова опущена. «Накачувати шину» потрібно в темпоритмі стройового кроку. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 9. «Великий маятник»

В. П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Нахил уперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «з підлоги» – вдих «зі стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати та не виштовхувати видих. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Методика організації та проведення фізкультхвилинок і фізкультпауз для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Традиційні фізкультхвилинки проводяться під час навчальних занять, коли діти знаходяться в сидячому положенні, з метою зняття стомлення. Проведення фізкультхвилинок перш за все позитивно впливає на емоційний стан, забезпечує відновлення працездатності, підвищує настрій дітей, знижує статичні навантаження, попереджає тим самим порушення постави. Завданням педагога саме є оптимізація цієї форми фізкультурно-оздоровчої роботи з метою здобуття максимального оздоровчого ефекту [62–78]. У комплекс вправ також включені елементи рефлексотерапії, тобто сукупність прийомів цілеспрямованої, переважно крапкової дії на організм шляхом роздратування рецепторного апарату шкіри та належних тканин.

Цей метод (акупресура) надає дію через так звані активні крапки. У відповідь на роздратування певних активних крапок в організмі виникають реакції, що забезпечують його адаптацію до змін зовнішнього середовища, й інші захисні реакції, активізується діяльність внутрішніх органів, регулюється м'язовий тонус, знижується нервово-психічна напруга, досягається релаксація.

Від крапки багато в чому залежить ефект (управління життєвої енергії). Так, через дію на активні зони ступні – цього розподільного щита – можна «підключитися» до будь-якого органу людського організму та стимулювати чи гальмувати його діяльність. Дія на активні зони колінного суглоба сприяє підвищенню опірності організму до вірусних і алергічних захворювань, оскільки роздратування цих зон призводить до збільшення синтезу інтерферону. Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посилають імпульси в центральну нервову систему. Натиснення на середній палець стимулює мозок, знижує кров'яний тиск. Впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. За допомогою масажу біологічно активних крапок на вушній раковині можна швидко підняти тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, що лімітують працездатність.

Також в комплекс включені вправи дихальної гімнастики, що викликають у дітей емоційний підйом, поліпшуючі кисневий обмін, дають оздоровчий ефект.

Методика проведення фізкультпауз

Фізкультхвилинки проводяться на кожному теоретичному занятті між 20-ю і 25-ю хвилинами протягом 1,5–2 хв. Кожен комплекс фізкультхвилинки складається з 5–6 вправ, повторених 5–6 разів, з них 3 вправи – із запропонованих (по одному з кожного блоку).

Педагогу, тренеру-викладачу з бойового хортингу, що працює в дошкільному закладі або в загальноосвітньому навчальному закладі з школярами початкових класів, необхідно вивчати весь матеріал – у тому числі і теоретичні обґрунтування кожної вправи, зацікавлювати та заохочувати дітей до виконання вправ.

Орієнтовні комплекси фізичних вправ фізкультурної паузи

Для учнів 1 класу. Вправи виконуються сидячи за столом.

1. В. П. – сидячи за столом, руки на столі. 1–2 – руки вперед-вгору, подивитись на них, прогнутись і потягнутись (вдих); 3–4 – В. П. (видих). Повторити 4–6 разів у повільному темпі. Руки не згинати, долоні в середину.

2. В. П. – сидячи за столом, руки за голову. 1 – поворот вліво (видих); 2 – В. П. (вдих); 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 3–4 рази в кожний бік. Сидіти за столом із зімкнутими в колінах. Повертаючи тулуб, ноги з місця не зрушувати.

3. В. П. – сидячи за столом, руки на пояс. 1 – нахил вправо, ліву руку вгору (видих); 2 – В. П. (вдих); 3–4 – те саме в другий бік [79–93]. Повторити 4–6 разів у середньому темпі. Руки не згинати, нахилитися вбік, дивитись і повертати голову в сторону нахилу.

4. В. П. – сидячи на кріслі, боком до столу, ноги прямі, одна рука спирається передпліччям на стіл, друга на спинку крісла. 1 – зігнути ліву ногу; 2 – випрямити вперед; 3 – зігнути; 4 – В. П.; 4–8 – те саме правою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

5. В. П. – сидячи на кріслі, руки на столі. 1–2 – стати в положення основної стійки, руки вгору; 3–4 – В. П. Повторити 4–6 разів.

Для учнів 2 класу. Вправи виконуються стоячи біля крісла.

1. В. П. – стоячи лівим боком до спинки крісла, ліва рука на спинку крісла, права на пояс. 1 – крок правою, права рука вгору; 2 – В. П.; 3 – крок вправо, нахил вліво, права рука вгору; 4 – В. П.; 5–8 – те саме, стоячи правим боком до спинки крісла. Повторити 4–6 разів у кожному сторону.

2. В. П. – те саме. 1 – присід, права рука вперед; 2 – В. П.; 3–4 те саме, стоячи правим боком до спинки крісла. Повторити 4–6 разів у кожному сторону.

3. В. П. – стоячи обличчям до спинки крісла, руки на спинку крісла. 1 – мах лівою ногою в сторону; 2 – В. П.; 3–4 – те саме другою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

4. В. П. – стоячи обличчям до спинки крісла на відстані кроку, руки на спинку крісла. 1–2 – нахил вперед (руки прямі, спина пряма); 3–4 – В. П.; 5–6 – нахил назад (таз вперед, руки

прямі); 7-8 – В. П. Вправа виконується в повільному темпі. Повторити 4–6 разів.

5. В. П. – те саме. Біг на місці в середньому темпі 8–10 с. Після бігу перейти на ходьбу на місці.

Для учнів 3 класу. Вправи виконуються стоячи на килимці в центрі кімнати.

1. В. П. – вузька стійка. 1–2 – дугами руки вгору, стати навшпиньки, потягнутися, пальці рук розставити силою, глибоко вдихнути; 3–4 – дугами вперед руки вниз, опуститися на всю ступню, видихнути. Повторити 6–8 разів

2. В. П. – стійка ноги нарізно, кисті стиснуті в кулак. 1 – поворот тулуба вправо, енергійно розвести руки в сторони, пальці випрямити; 2 – В. П.; 3–4 – те саме в інший бік. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили голови вперед і назад, повороти – вліво і вправо. Виконати по 6 нахилів і поворотів. Рухи головою виконуються в повільному темпі з максимальною амплітудою.

4. В. П. – вузька стійка. 1–2 – присід, руки вперед; 3–4 – В. П. Повторити 10–12 разів.

5. В. П. – основна стійка, руки вгору, пальці розведені. 1 – стискаючи кисті в кулак, дугами вперед вільний мах руками назад з пружним напівприсідом; 2 – мах руками вперед, з пружним напівприсідом повернутись у вихідне положення. Повторити 10–12 разів.

Для учнів 4 класу. Вправи виконуються на хорті в центрі кімнати.

1. В. П. – вузька стійка. 1–2 – дугами назовні, руки вгору; 3–4 – В. П. Повторити 4–6 разів у повільному темпі.

2. В. П. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 – зігнути ліву ногу, високо піднімаючи коліно, торкнутися коліном правого ліктя; 2 – В. П.; 3–4 – те саме, торкнутися правим коліном лівого ліктя. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

3. В. П. – вузька стійка, руки за голову. 1–3 – три пружні нахили вперед прогнувшись; 4 – В. П. Повторити 4–6 разів.

4. В. П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил вліво, права рука вгору; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з нахилом вправо. Повторити 4–6 разів.

5. Легкий біг на місці 30 с.

6. В. П. – О. С. 1–2 – дугами назовні руки вгору – вдих; 3–4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів.

Для учнів 5 класу. Вправи виконуються стоячи біля столу.

1. В. П. – О. С. 1 – дугами, руки вгору – вдих; 2 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів у середньому темпі.

2. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – поворот тулуба ліворуч, ліва рука в сторону; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з поворотом тулуба праворуч. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – ліву ногу назад на носок – прогнутись; 2 – те саме правою ногою. Повторити 4–6 разів лівою і правою ногою.

4. В. П. – стійка, руки на столі. 1 – присід; 2 – В. П. Повторити 6–8 разів.

5. Ходьба на місці 15–20 с.

Для учнів 6 класу. Вправи виконуються сидячи за столом.

1. В. П. – сидячи за столом, руки на столі. 1 – руки до плечей, лопатки звести, голову назад – вдих; 2 – В. П.; 3 – руки за голову, прогнутися, голову назад – вдих; 4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів.

2. В. П. – руки за голову. 1 – поворот тулуба ліворуч; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з поворотом тулуба праворуч. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. П. – руки за голову. 1 – нахил тулуба вліво; 2 – В. П.; 3–4 – те саме з нахилом тулуба вправо. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

4. В. П. – руки в сторони. 1–3 – схресні рухи руками перед грудьми; 4 – ривком, руки в сторони. Повторити 4–6 разів.

5. В. П. – руки в замок на столі. 1–2 – руки вгору долонями догори – вдих; 3–4 – В. П. – видих. Повторити 4–6 разів у повільному темпі.

Комплекс вправ для включення у фізкультхвилинки

Вправа 1. Дія натисканням на пальці рук.

Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посилають імпульси в центральну нервову систему. Пальці є «дорогами зворотного зв'язку» з тими або іншими органами. Наприклад, натиснення на середній палець тонізує мозок, знижує підвищений кров'яний тиск, а впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. Необхідно використовувати натискання на пальці рук у поєднанні з дихальними вправами, і ці дії значно покращать самопочуття дітей [94–99]. Натискувати слід від пальця до кінчика, включаючи подушечку, в 3–4 прийоми. Натискати палець потрібно поперемінно на тильну, а потім і на сторони пальців. Тривалість натискання – 3 с, сила – середня. Обробляються пальці обох рук по черзі.

Вправа 2. Дія на активні крапки ніг.

Натискаючи на активні крапки підошви, ми стимулюємо функції багатьох внутрішніх органів. Аби надати загальну дію на всі активні крапки підошви, слід сидіти катати палицю. Тривалість – 2–3 хв. На звичайну палицю приклеїли вузькі подовжні смужки з пластмаси. Катання такої палиці надаватиме сильнішу дію на активні крапки.

Масаж рефлексогенних зон ступні – особливий спосіб боротьби зі стомленням. Зональний самомасаж підошви надає потужну тонізуючу загальнозміцнювальну дію.

Вправа 3. Масаж біологічно активних крапок на вушній раковині.

За допомогою їх масажу можна швидко підняти загальний тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, лімітуючих працездатність.

Ретельно промасажувати натисканням середньої сили вушні раковини від верхньої частини до мочки. Тривалість – 10–15 с.

Вправа 4. В. П.: сидіти за столом (партою), ноги зігнуті, руки на колінах. «Перекочування» ступнів з п'яти на носок. Руками масажувати біологічно активні зони коліна. Тривалість масажу – 8 с.

Вправа 5. «Слон». Стоячи, ноги на ширині плечей або сидіти, притиснути голову до плеча й оглядіти зал (клас). Прагнути рухатися всією верхньою частиною тіла, неначе малюєте «вісімку». Під час руху витягнути руку та дивитися на пальці. Якщо у полі зору руху вся рука, значить, вправа виконана добре. Повторити іншою рукою.

Вправа 6. «Сова». Обхопити плече і «розім'яти» м'язи. Обернути голову та поглянути через одне плече, потім через інше. Опустити голову на груди, дихати глибоко, розслаблюючи м'язи. Повторити вправу, розминаючи інше плече.

Вправа 7. Творчий образ – «Тренер з бойового хортингу». Сидіти за столом (партою), опустити голову на руки, закрити очі, розслабитися і думати лише про тренера з бойового хортингу (творчий образ). Образ можна міняти, наприклад, на «бабусю», «дідуся», «зелену ялинку» або «сонечко».

Висновки. Таким чином, у даному науковому дослідженні описана методика проведення заходів оздоровчого спрямування для учнів спортивних секцій бойового хортингу, містяться визначення та наукове обґрунтування занять бойовим хортингом як фактору реалізації життєвої програми дітей, учнівської і студентської молоді, значимості цінностей здорового життя для учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, визначення змісту, форм і методів підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я спортсменів, оцінка прихильності учнів до тренувальних технологій національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу.

Зазначено, що комплекси спеціальних фізичних вправ, активізуючи всі біологічні процеси, що відбуваються в організмі, допомагають йому швидше увійти до робочого стану, надають позитивну дію на всі основні групи м'язів – плечового поясу, тулуба, ніг. Загальне навантаження повинне наростати поступово (впродовж декількох місяців). Регулюється ранкова гімнастика головним чином складністю та кількістю вправ у комплексі, числом повторень, зміною вихідного положення, прискоренням або уповільненням темпу рухів.

Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що характеристика занять бойовим хортингом як фактору реалізації життєвої програми дітей, учнівської і

студентської молоді, курсантів та працівників поліції є надзвичайно позитивною, а бойовий хортинг має ефективні засоби позитивного впливу на формування цінностей здорового життя у працівників поліції і курсантів, учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, а професійні здібності та спортивні результати спортсменів від цього підвищуються, і це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети й розв'язання основних завдань дослідження:

1. Аспекти здоров'я працівників поліції і курсантів, учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, повинні знаходитися в зоні стратегічних інтересів роботодавця (правоохоронних органів системи поліції тощо).

З цією метою потрібна розробка і реалізація в колективах силових відомств цільових комплексних профілактичних програм, які повинні містити заходи, спрямовані на навчання працівників поліції і курсантів, учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, принципам здорового життя з виробленням необхідних практичних навичок і умінь, а також створення умов для стимулювання прихильності до здоров'язберігальної поведінки і ведення працівниками поліції здорового способу життя.

2. Визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички працівників поліції і курсантів, учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння (скорочення тривалості життя, серцево-судинні захворювання, виникнення раку легень, хронічне захворювання легень, хронічне запалення дихальних шляхів (від носової порожнини до альвеол легень), склеротичні ураження стінок судин, звуження судин (гіпертонія), погіршення пам'яті, запаморочення, поява недокрів'я, погіршення стану імунної системи, руйнування кісткової та хрящової тканини, гальмування судинних і дихальних центрів, виникнення некрозів, що є наслідком появи тромбів через запалення судин, погіршення стану вегетативної нервової системи, погіршення роботи всіх органів і систем організму, негативний вплив на процес розмноження та дозрівання статевих клітин, ускладнення внутрішньоутробного розвитку, ускладнення пологів, поява спадкових хвороб), відсутність фізичної активності (погіршення сну, збільшення вісцерального жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів, розвиток остеоартриту, серцево-судинні захворювання, м'язи атрофуються, виникнення раку, поява остеопорозу, виникнення діабету, виведення з організму токсинів через піт, підтримка ваги в нормі, покращення опору організму до інфекційних захворювань, порушення роботи мозку, погіршення загального стану організму), висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі (скорочення тривалості життя, скорочення активного життя, погіршення адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища, серцево-судинні захворювання, припинення росту організму, виникнення раку, погіршення функції їжі в організмі, виникнення діабету, негативний вплив на формування характеру харчування, уповільнене відновлення працездатності організму, уповільнене забезпечення нормальної репродуктивної функції, незахищеність від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих і побутових чинників, зниження функцій організму до профілактики захворювань), алкогольна та наркотична залежність (серцево-судинні захворювання, загроза для нервової системи, погіршення пам'яті, сну, рухової координації, розумових здібностей, порушення ходи, втрата апетиту, зниження ваги, виникнення раку, пошкодження печінки, почуття божевілля, депресії, страху, тривоги, агресії, панічної атаки, відчуття заціпеніння, поява гнійного руйнування кісткової системи, травм, думки про суїцид, ослаблений імунітет, виникнення остеомиєліту, парентеральний вірусний гепатит, параліч дихальних шляхів), туберкульозу, гепатитів, виникнення раку, інфекцій, які передаються статевим шляхом, загроза статевого та репродуктивного здоров'я, загроза безпліддя, проблеми у становленні особистості, поява шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики).

3. Аналіз даних щодо проведеного дослідження показав об'єктивно невисокий рівень знань у працівників поліції і курсантів, учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, складових здорового життя та превалювання невірної суб'єктивної думки щодо

ведення ними здорового життя, що свідчить про недостатній рівень профілактичної діяльності та пропаганди здорового життя у силових відомствах держави.

4. Низька інформованість респондентів щодо об'єктивних медичних показників свого організму (про рівень артеріального тиску, цукру крові, холестерину) свідчить про незнання працівниками поліції, курсантами та спортсменами бойового хортингу важливості значення зазначених показників, як факторів ризику розвитку захворювань, які є лідерами в якості причин випадків непрацездатності та смертності, що призводить до недостатньої ефективності профілактики цих захворювань в даній групі працюючого населення.

5. Велика кількість працівників поліції і курсантів, учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, не співвідносять поняття здорового життя з режимом праці та відпочинку, підтриманням фізичної активності, раціональним харчуванням, проведенням медичних профілактичних заходів, що перешкоджає впровадженню в повсякденне життя даної категорії людей моделі здорового життя.

6. Слід зазначити високу мотиваційну активність респондентів (75 %) до здорового життя, однак третина опитаних не готові відмовитися від шкідливих звичок для ведення здорового життя.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над методикою проведення заходів оздоровчого спрямування для учнів спортивних секцій бойового хортингу, характеристикою занять бойовим хортингом як фактором реалізації життєвої програми дітей, учнівської і студентської молоді, курсантів та працівників поліції, формуванням цінностей здорового життя працівників поліції і курсантів, учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, розробкою комплексів фізичних вправ, що сприяють формуванню професійних здібностей поліцейського, досягненню високих спортивних результатів у бойовому хортингу в констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження та опублікована у фахових виданнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, 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. 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. 343–353.
3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, 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. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
13. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломєєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
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. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.
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. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
21. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
22. Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України :

- матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.
23. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
24. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 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 – 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.
27. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
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 наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.
38. 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.

39. 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.
40. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
41. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
42. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *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 імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
46. 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.
47. 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-конфер., 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.
48. 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.
49. 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.
50. 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.
51. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
53. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов 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) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 3 (123). – С. 47-56. – DOI 10.31392/NPU-ps.series15.2020.3(123).09.
54. Єрмоєнко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
55. 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.

56. 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.
57. 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.
58. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
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 фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 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. 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.
63. 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.
64. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
65. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
66. 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.
67. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
70. 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.
71. 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.
72. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
73. 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.
74. 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.
75. Коломоець Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоець, 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.
76. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
77. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
78. 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.
79. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
80. 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.
81. 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.
82. 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.
83. 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.
84. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
85. 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.
86. 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.
87. 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.
88. 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.
89. 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.

90. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.

91. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.

92. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

93. 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.

94. 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.

95. 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.

96. 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.

97. 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.

98. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.

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

Yeromenko E. A.

State Tax University, Irpin, Ukraine

PERFORMANCE OF COMPLEXES OF HEALTH EXERCISES BY THE STUDENTS OF THE COMBAT HORTING SCHOOL TEAM

Abstract This scientific article describes the method of conducting general health-improving activities for young athletes of combat horting, as well as health-improving activities for senior students of sports sections of combat horting, contains definitions and scientific substantiation of health-improving occupations by combat horting as a factor of children's life program. importance of healthy life values for pupils and students engaged in combat horting, determining the content, forms and methods of improving the physical and mental health of athletes, assessing students' commitment to training and health technologies of the national professional and applied sport of Ukraine - combat horting. It is noted that the complexes of special health-improving physical exercises, activating all biological

processes occurring in the body, help it to enter the working state faster, have a positive effect on all major muscle groups. The total load should increase gradually (over several months). Morning gymnastics is regulated mainly by the complexity and number of exercises in the complex, the number of repetitions, change of starting position, acceleration or deceleration of movements. Complexes of health-improving physical exercises for carrying out a physical training minute, a physical training break in the course of educational employment, influence of small forms of active rest on a state of health and mental working capacity of young sportsmen of fighting horting that promotes further definition of the maintenance, forms and methods of positive influence of fighting horting healthy life of pupils and the characteristic of training employment by fighting horting as the factor of realization of the vital program of improvement of children, pupils and student's youth is given. The content of breathing exercises should be periodically updated due to the variety of exercises performed. This eliminates boredom and increases interest in charging. Complexes of special physical exercises, activating all biological processes occurring in the body, help it to enter the training working state faster, have a positive effect on all major muscle groups - shoulder girdle, torso, legs.

Key words: *general developmental health-improving measures, methods of health-improving direction, combat horting, students of sports section, physical culture break, complexes of health-improving physical exercises.*