

# **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.*

---

---

# МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Державний податковий університет

**Анотація.** У даній науковій статті охарактеризовано бойовий хортинг у структурі функціональної підготовки співробітників поліції, описана методика проведення заходів тренувального спрямування для співробітників поліції, які займаються бойовим хортингом, містяться визначення та наукове обґрунтування занять бойовим хортингом як фактору реалізації професійно-прикладної поліцейських України, значимості цінностей професійної підготовки, визначення змісту, форм і методів підвищення рівня фізичного та психічного рівня спортсменів-поліцейських, оцінка прихильності працівників поліції до тренувальних технологій національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу. Зазначено, що для більш ефективного планування навчально-тренувального процесу з бойового хортингу для співробітників поліції необхідно враховувати вікові особливості організму кожного співробітника. За біологічними показниками зростання силової витривалості досягає максимальних показників до 27 років, а окремих м'язових груп і до 28 років. Зі зменшенням відносної сили м'язів знижуються і показники розвитку інших фізичних якостей. Після 35 років починається 2-ий період біологічного зрілого віку. Старіння пов'язане зі зниженням обміну речовин, адже стає іншим фізико-хімічних склад клітин, знижується активність ферментів. Зменшується амплітуда дихальних рухів, і відбуваються зміни в залозах внутрішньої секреції. Зміни рухових функцій у співробітників поліції виникають у зв'язку з розрядженням кісткової речовини, зниженням її міцності, зменшенням еластичності зв'язок і тканин. Фізичне навантаження і щільність занять повинні відповідати завданням і етапу навчання, рівню підготовленості і віку співробітників поліції. Це досягається: скороченням часу на перешикування; стислістю та ясністю пояснень; збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, маси обтяжень; регулюванням тривалості відпочинку; виконанням вправ усіма співробітниками поліції одночасно або потоком; застосуванням колового тренування і змагального методу; доцільним використанням тренажерів і обладнання. Заходи щодо усунення помилок і попередження травматизму є важливим елементом методичної майстерності керівника занять з бойового хортингу. Ефективність навчання знаходиться в прямій залежності від умінь керівника занять відшукувати й усувати помилки співробітників поліції.

**Ключові слова:** співробітники поліції, бойовий хортинг, функціональна підготовка, правоохоронні органи України, професійно-прикладні здібності, професійні якості поліцейського.

**Актуальність наукового дослідження.** Регуляція функцій цілісного організму співробітника поліції у процесі занять бойовим хортингом здійснюється гуморальним і нервово-рефлекторним шляхом. Гуморальна регуляція відбувається у результаті зміни хімічного складу рідин, які омивають ті чи інші органи і тканини. У цьому бере участь ендокринна система. Ендокринна система або залози внутрішньої секреції відіграють важливу роль у життєдіяльності людини [1–12; 18–28]. Вони виділяють у кров біологічно активні речовини, які називаються гормонами. До них відносяться: щитоподібна залоза, гіпофіз та епіфіз, надниркові залози, тимус, внутрішньосекреторні частини підшлункової та статевих залоз. Під час виконання фізичних вправ залози внутрішньої секреції мобілізують функції організму, збільшують обмін речовин, беруть участь у відновних процесах.

Наприклад, гормони надниркових залоз виділяють адреналін, який збільшує розпад глікогену в печінці і сприяє надходженню вуглеводів у кров, підвищує збудливість тканин, підсилює діяльність серця.

Нервова система відіграє найважливішу роль у здійсненні узгодженої діяльності різних органів і систем. Органи почуттів дозволяють співробітнику поліції бачити, чути, відчувати, сприймати запах і відчувати смак, допомагають орієнтуватися в навколишньому середовищі.

Нервова система поділяється на центральну нервову систему (ЦНС), в яку входять спинний і головний мозок, і периферичну нервову систему, що складається з нервів, які відходять від спинного і головного мозку. У ЦНС розрізняють сіру речовину (кора півкуль великого мозку, мозочка, підкіркові центри), і білу речовину (відростки нервових клітин, що утворюють провідні шляхи і зв'язують різні відділи один з одним). Нервові шляхи пов'язані з органами і тканинами, і починаються від чутливих нервових закінчень – рецепторів, які порушуються при дії подразників. Відповідна реакція організму на дію подразника, що протікає за участю ЦНС, називається рефлексом. Рефлекси діляться на безумовні (природжені) і умовні (набуті організмом протягом життя в результаті індивідуального досвіду) [13].

**Виклад основного матеріалу.** В основі спортивних, військово-прикладних та інших вправ бойового хортингу, яким займаються співробітники поліції, лежить динамічний стереотип, тобто система закріплених, взаємопов'язаних і послідовно діючих умовних рефлексів, кожен з яких є умовним подразником, який спрямовує організм до наступного за ним рефлекторного компоненту складного рухового акту. Система кровообігу забезпечує перенесення (транспортування) поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів і вітамінів) і продуктів обміну (органічних речовин), що виділяються нирками з сечею. Система кровообігу забезпечує вирівнювання температури частин тіла, а також перенесення захисних речовин, які запобігають поширенню хвороботворних мікроорганізмів, зокрема вірусів і бактерій. Розвитку хвороб перешкоджають білі кров'яні тільця, або лейкоцити. Кровоносні судини – сполучна ланка між органами, тканинами [14–17]. Рух крові в судинах відбувається по великому і малому колах кровообігу. Велике коло кровообігу починається в лівому шлуночку серця і закінчується в правому передсерді. Мале коло кровообігу починається в правому шлуночку, триває по легеневій артерії і закінчується в лівому передсерді. У малому колі кровообігу кров насичується киснем і віддає вуглекислий газ. У тканинах відбувається зворотний процес, тобто кров віддає кисень і насичується вуглекислим газом.

Серце розташоване в лівій половині грудної клітини. Воно являє собою м'язовий мішок, розділений перегородкою на дві половини – ліву і праву, кожна з яких, в свою чергу, розділена на передсердя і шлуночок. Передсердя відділені від шлуночків передсердно-шлуночковими клапанами, які відкриваються тільки в сторону шлуночків. Біля виходу з серця, в гирлі легеневої артерії і аорти, є півмісяцеві клапани, у вигляді кишеньок. Вони забезпечують потік крові тільки в напрямку від серця. У діяльності серця спостерігається три фази: 1) скорочення (систола) передсердь; 2) систола шлуночків; 3) розслаблення передсердь і шлуночків (діастола). Робота серця характеризується автоматизмом, координованістю і ритмічністю.

Під автоматизмом розуміється здатність серця постійно скорочуватися завдяки імпульсам, що виникають у ньому самому, під координацією – порядок у скороченні його частин, під ритмічністю – здатність здійснювати скорочення через рівні проміжки часу.

Під ударним об'ємом серця розуміють кількість крові, яка викидається серцем за одне скорочення (систола). У спокої він становить 60–70 см<sup>3</sup>, а при виконанні співробітниками поліції на тренуваннях фізичних вправ бойового хортингу він досягає 150 см<sup>3</sup> і більше. Хвилиний обсяг крові дає повне уявлення про діяльність серця і характеризується кількістю крові, що викидається серцем за одну хвилину. У спокої величина хвилинного об'єму крові дорівнює 4–6 літрам, у процесі навчально-тренувальних занять з бойового хортингу може досягати 30–40 літрів. Під час занять бойовим хортингом у працівників поліції діяльність серця і судин піддається змінам, за якими можна судити про ступінь фізичного навантаження співробітників. Наприклад, у спокої в них частота пульсу становить 50–60 уд/хв. При відпрацюванні прийомів бойового хортингу, виконанні вельми інтенсивних фізичних вправ пульс у початківців і нетренованих осіб частішає до 220–250 уд/хв, а у тренуваних співробітників поліції це почастищення може досягти 180–200 уд/хв.

Дихання – одна з головних функцій у здійсненні газообміну (кисню і вуглекислоти) між організмом і навколишнім середовищем. Органи дихання складаються з легень і повітроносних шляхів [29–38]. Легені людини розташовані в грудній порожнині. Повітроносні шляхи починаються носовою порожниною, потім йде через носо- і ротоглотки, гортань, що переходить у трахею, яка ділиться на лівий і правий бронхи, а вони – на більш дрібні бронхи аж до бронхіол. На бронхіолах знаходяться альвеоли (тонкостінні бульбашки, охоплені кровоносними капілярами).

Процес дихання організму ділиться: на зовнішнє дихання, перенесення газів кров'ю і тканинне дихання. Сутність зовнішнього дихання полягає в обміні газів між повітрям, що наповнює альвеоли, і венозною кров'ю. Перенесення газів кров'ю забезпечує доставку кисню з легень до тканин, а вуглекислоти – з тканин у легені. Кисень бере участь в окислювальних реакціях організму при обміні речовин. Утворений вуглекислий газ із тканин надходить у кров, переноситься до легень і видаляється з організму в процесі дихання. При тканинному диханні здійснюється обмін газів між кров'ю і тканинами, а найтонша стінка кровоносного капіляра є «воротами», через які відбувається цей обмін. Заняття співробітників поліції бойовим хортингом призводять до значних змін у них в газообміні при диханні. У спокої тільки 30 % кисню, принесеного кров'ю, поглинається тканинами. При відпрацюванні бойових прийомів, фізичних навантаженнях цей відсоток збільшується до 60–80, що забезпечує краще постачання організму киснем і видалення вуглекислоти, підвищує загальну працездатність співробітників поліції. Однією з характеристик функціонального стану організму співробітників поліції є **життєва ємність легень (ЖЄЛ)**. Це обсяг повітря, який людина у змозі видихнути після максимального вдиху. Вимірюється він спірометром.

У нормі ЖЄЛ у чоловіків становить 4000–4500 см<sup>3</sup>, у жінок – 2500–3000 см<sup>3</sup>. Легенева вентиляція є важливим показником функції дихальної системи. Це обсяг повітря, що проходить через легені за одну хвилину. У спокої обсяг повітря, видихнутий людиною за один раз, у середньому дорівнює 500 см<sup>3</sup>, а кількість подихів у хвилину – близько 12–16. Отже, легенева вентиляція в спокої дорівнює 6–8 літрам в 1 хвилину. У добре тренованих співробітників поліції обмін легеневої вентиляції може досягти 100 літрів у хвилину.

**Травлення і обмін речовин.** Харчові речовини, що вводяться в організм (білки, жири, вуглеводи, солі і вода), беруть участь у побудові нових клітин і тканин організму, дають енергію для всіх його функцій. Ферменти (хімічні речовини) прискорюють пов'язані з травленням хімічні реакції, сприяють розпаду харчових продуктів до стану, в якому вони можуть всмоктуватися у кров. Нормальне травлення сприяє ефективній функції всього організму людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності в бойовому хортингу. У всіх клітинах і тканинах організму протікають тісно взаємопов'язані процеси – асиміляція (засвоєння) і дисиміляція (розпад речовин) [39–48]. У цьому процесі в організмі беруть участь білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі і вода.

Глюкоза для діяльності ЦНС має велике значення. При різкому зниженні вмісту її в крові можуть наступити судоми, втрата свідомості і навіть смерть. Обмін енергії йде безперервно, нерозривно пов'язаний з обміном речовин і протікає між окремими частинами і клітинами організму, між організмом і навколишнім середовищем. Одиницею вимірювання кількості теплової енергії служить калорія. Величиною калорій або кілокалорій називається та кількість тепла, яка необхідно для того, щоб нагріти 1 літр води на 1°С.

Основним обміном називається кількість енергії, яку витрачає організм при повному спокої через 12–16 годин після їжі при температурі навколишнього середовища 16–20°С. Основний обмін у дорослої людини складає в середньому 1 кілокалорію на 1 кг ваги за 1 годину і досягає орієнтовно 1300–1800 калорій на добу. При фізичних вправах бойового хортингу величина енергетичних витрат тим вище, чим інтенсивніше і триваліше тренувальна робота. Так, витрати енергії при відпрацюванні прийомів бойового хортингу за 1 годину складають близько 900 калорій, а подолання спеціалізованої смуги перешкод бойового хортингу – до 20 ккал. Для повноцінного харчування необхідно, щоб у харчовому меню було 50–60 г жирів, близько 80–100 г білків, 500–600 г вуглеводів і достатня кількість вітамінів в оптимальному

кількісному їх співвідношенні. Видалення з організму різних шлаків, що утворилися в результаті енергетичного розпаду, здійснюється через органи виділення: нирки, потові залози, легені і частково кишечник. Нирки – органи, через які видаляються з організму шлаки. Сеча утворюється в нирках з крові. Через нирки протікає за добу близько 800–900 літрів крові, що забезпечує можливість очищення всієї маси крові від непотрібних і шкідливих для організму речовин. За добу людина виділяє до 1,5–2 літрів сечі. Потовиділення забезпечує видалення з організму через потові залози продуктів обміну речовин і води, а також регулює температуру тіла [49–57]. При тривалій фізичній роботі (проведення декількох сутичок бойового хортингу, біг на довгі дистанції, спортивні ігри тощо) кількість сечі зменшується, а питома вага її збільшується, оскільки в цей час кровоносні судини звужуються, і зменшується кровопостачання нирок. Одночасно збільшується інтенсивність потовиділення.

Для більш ефективного планування навчально-тренувального процесу з бойового хортингу для співробітників поліції необхідно враховувати вікові особливості організму кожного співробітника. За біологічними показниками зростання силової витривалості досягає максимальних показників до 27 років, а окремих м'язових груп і до 28 років. Зі зменшенням відносної сили м'язів знижуються і показники розвитку інших фізичних якостей. Після 35 років починається 2-ий період біологічного зрілого віку. Старіння пов'язане зі зниженням обміну речовин, адже стає іншим фізико-хімічних склад клітин, знижується активність ферментів. Зменшується амплітуда дихальних рухів, і відбуваються зміни в залозах внутрішньої секреції. Зміни рухових функцій виникають у зв'язку з розрядженням кісткової речовини, зниженням її міцності, зменшенням еластичності зв'язок і тканин. Збудливість нервових центрів при старінні знижується, зменшується здатність до утворення нових тимчасових зв'язків, все важче утворюються нові рухові навички, і все більше фіксуються раніше вивчені. З 20–30 до 50–60 років, мало змінюються: максимальна сила згиначів кисті, розгиначів передпліччя, плеча. Сила інших м'язів знижується після 30–35 років.

При старінні знижуються показники швидкості, швидкість рухової реакції у співробітників правоохоронних органів починає зменшуватися після 30 років. З віком значно погіршується спритність, здатність керувати рухами [58–67]. Знання закономірностей розвитку дорослого організму допоможе інструктору з бойового хортингу реально оцінювати можливості співробітників поліції і здійснювати підбір фізичних вправ, завдань таким чином, щоб вони були доступними для всіх.

При плануванні та організації тренувальних занять з бойового хортингу для співробітників поліції необхідно враховувати наступні фактори:

- 1) скільки часу співробітники поліції будуть освоювати загальну фізичну підготовку (кількість годин);
- 2) умови, при яких співробітники поліції припускають застосовувати отримані навички бойового хортингу;
- 3) основний вид діяльності співробітників поліції, їх фізична активність протягом дня;
- 4) регулярність проведення навчально-тренувальних занять з бойового хортингу.

Процес навчання контингенту співробітників поліції характеризується більш складним освоєнням досліджуваного матеріалу і інструктор з бойового хортингу має бути більш уважним і коректним при оцінці дій співробітників на тренуваннях. У разі необхідності, в процес навчання включаються підвідні фізичні вправи та прийоми самозахисту, що підводять до основних вправ, які допоможуть освоїти складні технічні дії і прийоми самооборони та силового впливу в більш короткі терміни.

Особливість проведення навчально-тренувального заняття з контингентом співробітників поліції осіб більш зрілого віку, старшого офіцерського складу підрозділів правоохоронних органів полягає ще в тому, що після освоєння елементів загальної фізичної підготовки, подальше їх вдосконалення проводиться в можливих умовах спеціальної фізичної підготовки.

Подібний підхід дозволить реально враховувати можливості організму співробітників поліції, які в цьому віці не в змозі виконувати тривалу, інтенсивну роботу на тренуваннях з бойового хортингу [68–79]. У той же час, застосування вивченого прийому в різних реальних

ситуаціях допоможе співробітнику поліції відчувати себе більш впевнено в умовах протиборства. Після освоєння техніки бойового хортингу, тренер-інструктор більш широко повинен використовувати активність співробітників поліції, спрямовану на проведення прийомів самооборони з різними противниками і в різних умовах. Удосконалення техніки бойового хортингу в основному слід проводити в умовах навчальних і тренувальних завдань, які виконуються в реальних умовах протиборства.

З віком опорно-руховий апарат співробітників поліції стає більш вразливим до травм. При організації навчально-тренувальних занять з бойового хортингу необхідно особливо ретельно підбирати загальні і спеціальні фізичні вправи, за допомогою яких всі органи системи будуть підготовлені до майбутньої роботи. Навантаження в основному, повинно носити об'ємний характер, а інтенсивні фізичні вправи виконуватися в коротких часових відрізках.

Виконання кожного тренувального завдання необхідно починати тільки після повного відновлення від попередньої фізичної вправи. Навантаження, слід планувати індивідуально для кожного співробітника поліції, за віковими категоріями.

Цьому сприяє вирішення наступних завдань:

1) розвиток достатньої сили для виконання функціональних обов'язків і відповідної витривалості, щоб діяти тривалий час;

2) посилення м'язового тону, який необхідний для підтримки правильної постави; контроль за своєю вагою; придбання навичок у ході тренувальних занять (відпрацювання прийомів бойового хортингу, біг, стрибки, швидка зміна напрямку під час бігу, подолання перешкод, повзання, метання гранат, перенесення ваги, збереження рівноваги, падіння на землю з різних положень, плавання);

3) вироблення певних рис характеру (сміливості, агресивності, швидкої реакції в критичній ситуації, вміння діяти у складі команди).

Фізичне зміцнення – це та частина процесу фізичного виховання, яка спрямована на збільшення сили і витривалості співробітника поліції, розвиток у нього спритності, рухової координації за допомогою фізичних вправ бойового хортингу, тривалість і складність яких поступово зростають [80–86]. Воно також передбачає вироблення умінь і навичок прикладного характеру, це не менш важлива частина процесу фізичної підготовки. Вважається, що успіх фізичного зміцнення співробітників поліції залежить від розуміння керівниками, які проводять заняття з бойового хортингу, його закономірностей і дотримання встановлених принципів.

**Прогресія.** Спочатку фізичне навантаження має бути помірним, а в подальшому збільшуватися, у залежності від фізичного стану співробітників поліції.

**Перевантаження.** Ступінь розвитку м'язів має відповідати вимогам, що пред'являються. Недостатнє вправління м'язів або відсутність тренувань з бойового хортингу взагалі викликає втрату сили і знижує витривалість. Коли м'язи отримують більше, ніж зазвичай, навантаження, вони зміцнюються швидше і набувають здатності виконувати більш важку фізичну роботу.

Отже, щоб розвинути фізичні здібності, слід регулярно виконувати більш важкі вправи, ніж звичайні.

**Збалансованість.** Ефективна програма фізичного зміцнення співробітників поліції засобами бойового хортингу має враховувати різні види рухової діяльності і забезпечувати розвиток наступних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

**Регулярність.** Фізична підготовка співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом повинна ґрунтуватися на цьому принципі, що передбачає щоденні вправи. Досягнення фізичного зміцнення не є швидким процесом. У ньому виділяють дві стадії:

1) жорсткість (іноді називають м'язова хворобливість). Вважається, що вона починає відчуватися тоді, коли фізично слабкі люди переходять до енергійного виконання фізичних вправ. Якщо маловикористовувані м'язи інтенсивно тренувати, то відпрацьовані продукти м'язової діяльності накопичуються швидше, ніж кров може видалити їх. Це викликає роздратування нервів у м'язових волокнах. Дана стадія триває близько двох тижнів.



2) повільне поліпшення. У цій стадії фізичного зміцнення, поліпшення, яке спочатку настає досить швидко, поступово сповільнюється. Кровообіг у м'язах посилюється, починають функціонувати раніше неактивні капіляри й утворюються нові, що збільшує циркуляцію крові до 40 %. Для досягнення мети ми пропонуємо виконувати такий обсяг фізичної активності для співробітників поліції, коли основним тимчасовим періодом, якому приділяється особливе значення і на базі якого будується весь тренувальний процес на будь-якому етапі підготовки, є тижневий цикл.

При плануванні тижневого циклу тренувань з бойового хортингу для співробітників поліції необхідно враховувати наступне:

1) навантаження тижневого циклу повинні мати хвилеподібний характер, при цьому:

а) починати цикл слід з малих і середніх навантажень;

б) максимальні навантаження треба чергувати з малими і середніми;

в) навантаження не повинні бути максимальними одночасно і за обсягом, і за інтенсивністю, хоча частка інтенсивних вправ може бути максимальною.

2) індивідуальні закономірності проявляються зазвичай у двох напрямках: одним співробітникам поліції доцільно планувати максимальні навантаження на першу половину тижня, іншим – на другу; у третіх співробітників поліції індивідуальні закономірності проявляються між максимальними навантаженнями.

Планування тренувальних навантажень з бойового хортингу в тижневому циклі залежить від рівня підготовленості співробітників поліції, їх кваліфікації, періоду підготовки і завдань, вирішення яких необхідно здійснити в даний період. При складанні планів підготовки необхідно враховувати режим співробітників поліції. В даний час, завдяки науково-методичним розробкам з основ підготовки спортсменів бойового хортингу, впровадження ефективних методик у тренувальний процес, багато співробітників поліції мають можливість успішно виступати на змаганнях з бойового хортингу всеукраїнського і навіть світового рівня.

Структура процесу підготовки обумовлюється факторами, що визначають ефективність змагальної діяльності та оптимальну структуру підготовленості, особливостями адаптації до характерних для співробітників поліції засобів і методів педагогічного впливу, індивідуальними особливостями співробітників поліції, термінами основних засобів і методів, відповідністю оптимальному для досягнення результатів віку співробітників поліції. Рациональне планування підготовки співробітників поліції пов'язане з визначенням вікових меж, що дозволяє тренерам-інструкторам з бойового хортингу систематизувати тренувальний процес у різному віці з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку і статі співробітників поліції.

Структура і тривалість фізичної підготовки співробітників поліції засобами бойового хортингу залежать від наступних факторів:

1) індивідуальних і статевих особливостей співробітників поліції, темпів їх біологічного дозрівання і багато в чому пов'язаних з ними темпів зростання спортивної майстерності;

2) віку початку занять бойовим хортингом;

3) складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу з бойового хортингу;

Підготовка на етапі збереження досягнень будується строго індивідуально, і пояснюється це наступним чином:

3) великий тренувальний досвід підготовки в бойовому хортингу конкретного співробітника поліції допомагає всебічно вивчити притаманні йому особливості, сильні та слабкі сторони підготовленості, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і за рахунок цього підтримувати рівень професійно-прикладних особливостей;

4) неминуче зменшення функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і виключно

високим рівнем навантажень на попередньому етапі тренування, часто не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але і ускладнює утримання його на раніше доступному рівні.

Планування підготовки співробітників поліції засобами бойового хортингу на цьому етапі передбачає подальше вдосконалення службово-прикладних дій, підвищення психологічної готовності, усунення недоліків у фізичній підготовці. У процесі підготовки необхідно включати засоби і методи тренування. Ефективність планування багато в чому буде залежати від доцільного співвідношення різних видів підготовки та динаміки навантажень.

Пропонується приблизний розподіл різних видів підготовки, обсягу тижневих фізичних навантажень з бойового хортингу.

Фізична підготовка на заняттях бойовим хортингом зі співробітниками поліції має відповідати переважно аеробному режиму роботи, який підвищується від одного заняття до іншого за рахунок обсягу виконуваних фізичних вправ. Навантаження регулюється у співробітників поліції за частотою пульсу і визначається з урахуванням їх віку та рівня фізичної підготовленості. Планування роботи здійснюється з урахуванням стану здоров'я співробітників поліції, їх віку, кліматичних умов місцевості. Воно повинно забезпечувати виконання програми бойового хортингу та всебічної фізичної підготовки з урахуванням рішення навчальних, бойових завдань і може передбачати заняття з бойового хортингу для співробітників поліції тривалістю 3 години в тиждень у службовий час.

Важливою педагогічною характеристикою ефективності занять бойовим хортингом є показники щільності їх проведення. Під щільністю занять розуміється відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ, до всього часу занять. Щільність вимірюється у відсотках. Наприклад, на занятті з бойового хортингу тривалістю 50 хв співробітники поліції витратили на виконання вправ 25 хв. Отже, щільність занять дорівнює 50 % ( $25 \text{ хв} / 50 \text{ хв} * 100 \% / 50 \%$ ). Це так звана моторна щільність. Середні її показники з різних розділів фізичної підготовки у системі бойового хортингу можуть бути: з відпрацювання бойових прийомів фізичного впливу (50–60 %); з гімнастики (40–50 %); з рукопашної підготовки та проведенні сутичок (45–55 %), з подолання перешкод (65–75 %), зі спортивних ігор (65–75 %), з плавання (70–80 %), з лижної підготовки (75–85 %). Крім того, виділяють загальну (педагогічну) щільність занять бойовим хортингом, яка додатково включає педагогічно виправдані дії інструктора, пов'язані з демонстрацією і поясненням техніки виконання прийомів, вправ або прикладних дій співробітників поліції. Педагогічна щільність завжди вище моторної, вона характерна для занять бойовим хортингом з методичної підготовки.

Фізичне навантаження і щільність занять повинні відповідати завданням і етапу навчання, рівню підготовленості і віку співробітників поліції. Це досягається: скороченням часу на перешикування; стислістю та ясністю пояснень; збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, маси обтяжень; регулюванням тривалості відпочинку; виконанням вправ усіма співробітниками поліції одночасно або потоком; застосуванням колового тренування і змагального методу; доцільним використанням тренажерів і обладнання.

Заходи щодо усунення помилок і попередження травматизму є важливим елементом методичної майстерності керівника занять з бойового хортингу.

Ефективність навчання знаходиться в прямій залежності від уміння керівника занять відшукувати й усувати помилки учнів.

### **Самоконтроль співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом**

У процесі проведення всіх форм фізичної підготовки співробітників поліції засобами бойового хортингу командирами підрозділів, тренерами (начальниками) спортивних команд, фахівцями фізичної підготовки, і медичної служби здійснюється педагогічний і медичний контроль за фізичним станом тих, хто займається. Важливим доповненням до цих видів контролю, що дозволяє повсякденно стежити за зміною в організмі після фізичного навантаження, є самоконтроль, здійснюваний кожним співробітником поліції в процесі занять бойовим хортингом.

Завданнями самоконтролю є:

придбання необхідних знань і навичок у питаннях особистої та громадської гігієни;

ознайомлення з найпростішими методами самоспостереження в процесі занять бойовим хортингом;

використання результатів контролю для підвищення ефективності тренувального процесу; оцінка отриманих результатів самоконтролю для визначення ступеня фізичного розвитку, рівня тренуваності і стану здоров'я співробітників поліції;

виховання свідомого ставлення співробітників поліції до процесу свого фізичного вдосконалення.

При наявності можливості і бажання, дані самоконтролю слід записувати в спеціальному щоденнику самоконтролю з урахуванням наступних показників: самопочуття, сон, вага тіла, пульс, апетит, стан травного тракту, бажання тренуватися, працездатність, больові відчуття. Самопочуття може бути звичайним, хорошим чи поганим.

При наявності млявості, слабкості й інших неприємних відчуттів, пов'язаних з втомою від впливу попередніх тренувань, слід знизити обсяг та інтенсивність навантаження.

Вірною ознакою настання перевтоми служить безсоння або підвищена сонливість, переривчастий сон з важкими сновидіннями. Після такого сну співробітники поліції не відчувають бадьорості, а навпаки для них характерно почуття «розбитості» і млявості, що також вимагає корекції фізичних навантажень. Вага тіла являє собою один з найбільш простих показників самоконтролю. З придбанням тренуваності вага, як правило, стабілізується.

При зміні ваги в ту або іншу сторону необхідно встановити причини подібних коливань, які можуть бути пов'язані з фізичним навантаженням, нераціональним харчуванням, занадто великим вживанням рідини, порою року, погодою тощо.

Оперативним засобом самоконтролю є пульс учасників тренування, який необхідно визначити до і після навантаження. Тривале відновлення пульсу після стандартного навантаження може свідчити про наступаючу перетренованість людини. Апетит – вірна ознака ефективності функціонування організму. Погіршення апетиту або його відсутність може бути викликано захворюваннями або втомою. Співробітникам поліції – спортсменам бойового хортингу необхідно дотримуватися також питного режиму. Введення в організм зайвої рідини, особливо перед значними фізичними навантаженнями викликає надмірну додаткову роботу органів кровообігу і виділення. Для вгамування спраги іноді досить прополоскати рот водою.

Пити воду треба маленькими ковтками. Стан травного тракту залежить від діяльності шлунка, кишечника, пов'язаних з ним залоз. Розлад травлення у здорових співробітників поліції та інших правоохоронних органів може бути однією з ознак недостатнього відновлення організму після фізичних навантажень. Бажання тренуватися тісно пов'язане з самопочуттям співробітників поліції, і багато в чому залежить від цілей і завдань, що стоять перед кожним з них, від виду підготовки в бойовому хортингу, емоційної насиченості занять тощо.

Працездатність співробітників поліції залежить від багатьох причин, включаючи настрій, втому від попередніх навантажень, загальний стан організму. Вона визначається як за обсягом і інтенсивністю виконаної тренувальної роботи, так і за реакцією організму на певне навантаження. Працездатність може бути підвищеною, звичайною і зниженою.

Больові відчуття (головні болі, болі в м'язах, суглобах тощо) можуть бути ознакою захворювання, травми (у цьому випадку необхідна консультація лікаря) або виникнути внаслідок перетренованості, сильного хвилювання, несприятливих умов у процесі занять бойовим хортингом. Своєчасна реакція співробітників поліції на неадекватні реакції організму в процесі фізичного тренувального навантаження, зіставлення своїх даних з показниками об'єктивного контролю, отриманого медичними працівниками або в результаті візуального контролю керівників занять з бойового хортингу, сприятимуть досягненню високих результатів у підвищенні фізичної підготовленості співробітників поліції.

Поняття про фізичний стан людини є одним з визначальних в історії фізичної підготовки. Структурні елементи фізичного стану дозволяють всебічно оцінити вплив фізичної підготовки на організм співробітників поліції. Оптимізацією називають вибір найкращого

варіанта з числа можливих [87–94]. Теоретично можна припустити, що оптимізація фізичного стану людини можлива в двох випадках: в першому, ступінь впливу засобів і методів фізичної підготовки забезпечує оптимальну механічну продуктивність, спрямовану на досягнення максимуму оздоровчо-тренувального ефекту; у другому – підбір необхідного рівня рухової активності, спрямованої на оптимізацію фізичного стану. З огляду на вікові особливості та кінцеву мету досягнення рівня фізичного стану співробітників поліції, доцільно, на наш погляд йти іншим шляхом. Бойовому хортингу притаманні свої спецфічні особливості рухових дій, які визначаються його цільовою спрямованістю, зовнішніми умовами і правилами змагань. Тому, зрозумівши, як організована і як реалізується конкретна спортивна рухова дія, можна прийняти правильні рішення щодо того, як її вдосконалювати, в тому числі і за допомогою засобів бойового хортингу. Відомо, що фізичні якості взаємопов'язані між собою: вдосконалення одних сприяє кращому прояву інших.

Прагнучи демонструвати високу активність протягом чотирьох, а часто шести хвилин рукопашної сутички, долаючи силовий опір суперника, співробітник поліції повинен, на тлі зростаючого стомлення, ефективно виконувати різноманітні техніко-тактичні дії. При виконанні кожної технічної дії використовуються всі перераховані сили. При цьому роль їх різна, проте без дії якої-небудь з названих сил, проведення рукопашної сутички не можна собі уявити. Спробуємо оцінити значення кожної з них. М'язова сила створює реактивну силу (виключаючи вагу і вертикальну реакцію опори, які існують незалежно і протистоять одна одній). М'язова сила організовує всю сукупність сил і забезпечує раціональний рух частин тіла, спрямований на подолання зусиль і ваги суперника, на створення пари сил, необхідної для його перевероту. Ця сила, завдяки тренуванню, може значно збільшуватися, в зв'язку, з чим зростають і реактивні сили: кінетична енергія, відцентрова сила.

Сила впливу на суперника, природно, залежить від уміння співробітника поліції одночасно або послідовно (як вимагає того раціональна техніка прийому бойового хортингу) включати ті чи інші м'язові групи. Правильна техніка – це вміння мобілізувати на подолання опору суперника всі сили, однак якщо відволіктися від них, то ще залишається вміння протиставити відносно слабким м'язам потужні групи м'язів. Кінцеве завдання силовій підготовки співробітників поліції – спортсменів – досягнення високих показників сили і потужності рухів, характерних для бойового хортингу, що закладені в основі методики вдосконалення силових здібностей в професійній діяльності для реалізації силовим якостям у змагальній діяльності.

Поява наукових досліджень, в яких будуть чітко розділені методичні підходи системи бойового хортингу до загальної і спеціальної технічної, фізичної, стратегічно-тактичної, теоретичної, вольової, моральної та інших видів підготовки чоловіків і жінок, дозволить більш якісно підготувати співробітників поліції до професійної діяльності. Теоретичні та експериментальні викладки повинні визначати специфіку підготовки спортсменів не тільки різної статі, але і різного віку, спортивної кваліфікації і вагових категорій. Для цієї мети знадобиться розподілити спортсменів за групами, що мають однакові вагові категорії.

Управління спортивними результатами в бойовому хортингу, досягнутими в даний час, пред'являє виключно високі вимоги до фізичної підготовленості співробітників поліції.

Якісно новий рівень досягнення завжди вимагає нового рівня розвитку фізичних якостей співробітників [95–99]. Постійне зростання рівня розвитку фізичних якостей – неодмінна умова для підвищення тренувальних навантажень.

Для забезпечення фізичної підготовленості спортсменів, слід з'ясувати, які рухові якості переважно проявляються в обраному спортивному прийомі бойового хортингу в цілому, потім які рухові якості переважно проявляються у частинах і фазах спортивного прийому, і, нарешті, встановити характер роботи окремих груп м'язів.

Переважна участь частин тіла в бойовому хортингу визначається також шляхом порівняння сили і швидкості різних груп м'язів у співробітників поліції, що досягли видатних результатів, і у менш досвідчених співробітників. Визначаючи фізичні вправи для розвитку рухових

якостей, необхідних для досягнення успіху в бойовому хортингу, треба мати на увазі відповідні вимоги, що пред'являються ними до вегетативних функцій організму.

Аналіз спеціальної літератури з даної проблеми показав, що в теорії і практиці підготовки співробітників поліції недостатньо приділяється належної уваги до фізичної підготовки, що знижує якість процесу управління спортивними досягненнями. Фізична підготовка або рухові якості – це функціональні властивості організму, які визначають ефект рухової діяльності, тобто працездатність співробітників поліції. Формування необхідних даних у спортивній практиці системи бойового хортингу слід починати на всіх етапах підготовки: підготовчому, змагальному, перехідному періодах. Першим слід почати зі змагального етапу, а саме, важливо встановити показники, визначальну спортивну працездатність співробітників поліції у змагальному періоді, і створити такі умови, при яких можливі ці м'язові прояви.

### **Функціональна підготовленість співробітників поліції засобами бойового хортингу**

Функціональний стан співробітника поліції є складовою частиною поняття «функціональна підготовленість», і розрізняються ці поняття за педагогічною сутністю. «Функціональна підготовленість» має на увазі рівень готовності організму до виконання фізичних навантажень і відображає ступінь науково-обґрунтованого застосування засобів фізичного виховання.

Функціональна підготовленість розглядається як багатофакторна система, що включає в себе такі узагальнені властивості організму, як потужність, ємність, що мобілізуються, реалізація, економічність, відновлюваність, рухливість, функціональна стійкість.

Основне завдання управління навчально-тренувальним процесом у фізичній підготовці полягає в оптимальному поєднанні засобів і методів підготовки на основі наукового контролю фізичної та функціональної підготовленості співробітників поліції.

Досягнення високих показників співробітників поліції можливе лише за умови чіткого планування на різних етапах підготовки. Загальнотеоретичні основи вимог до раціональної побудови спортивного тренування, визнані фахівцями різних регіонів і спеціалізацій, викладені в роботах провідних фахівців теорії та методики бойового хортингу.

Основні закономірності підготовки співробітників поліції у сфері спортивного тренування з бойового хортингу зобов'язують:

- максимізувати дієвість і результативність тренувального процесу з бойового хортингу в напрямі поглибленої індивідуалізованої підготовки співробітників поліції;

- забезпечувати всебічність змісту спортивного тренування, обрану спрямованість і разом з тим єдність її різних сторін (в тому числі загальної і спеціальної підготовки), які збалансуються в залежності від динаміки тренувального процесу, особливостей його стадій, періодів, етапів;

- гарантувати граничну безперервність тренувального процесу з бойового хортингу, що досягається суворою регулярністю тренувальних дій, які впорядковані в настільки ущільненому режимі, що викликають перманентну кумуляцію ефекту тренування на всьому його протязі аж до цілорічних і багаторічних масштабів;

- органічно поєднувати поступовість і граничність у нарощуванні розвивально-тренувальних навантажень, адаптивне (тобто, відповідне стадіям) і вести з тим максимізує регулювання їх динаміки (що виражено зовні в її хвилеподібності і ступінчастості), а також випереджаюче й адаптивне моделювання змагальної діяльності з бойового хортингу в процесі тренування;

- послідовно структурувати тренувальний процес у формі малих (мікро), середніх (мезо-) і великих (макро-) циклів, співвідносячи їх з закономірностями розвитку підготовленості співробітників поліції і системою спортивних змагань з бойового хортингу.

Планування підготовки співробітників поліції здійснюється з урахуванням завдань, які необхідно буде вирішувати у процесі тренувальної діяльності. До числа основних завдань відносяться: підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення функціональних можливостей організму співробітників поліції тощо.

Ефективність планування підготовки співробітників поліції може бути забезпечена при обліку таких основних вимог:

1) всебічності. Планування має охоплювати всі сторони підготовки, в тому числі пов'язані з тренувальною та змагальною діяльністю в бойовому хортингу, відновними заходами, зовнішніми умовами тренування тощо;

2) конкретності. В ході підготовки завжди повинні вирішуватися конкретні завдання – досягнення певного рівня підготовленості в цілому і за окремими компонентами, підготовка до конкретних змагань, до зустрічей з ймовірними противниками тощо;

3) оптимізації підготовки співробітників поліції. Досягнення конкретної мети за рахунок мінімальних тренувальних впливів, відповідність між можливостями офіцера (його стан) і фактичними тренувальними навантаженнями.

В даний час у практичній роботі тренери-інструктори на заняттях з поліцейськими стали використовувати метод цільового програмування. Цей метод має на увазі, що відправним показником при плануванні приймається конкретний результат, тобто кінцевий спортивний результат в бойовому хортингу.

Далі розробляється структура додатків, що забезпечують досягнення запланованого результату, і система проміжних доданків. І тільки потім формується система засобів і методів, за допомогою яких досягається кожна з проміжних і кінцевих цілей. Плануючи конкретний кінцевий результат, необхідно визначити показники змагальної діяльності з бойового хортингу, які повинні відповідати запланованому результату. Не менш важливе планування показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості, функціональної готовності, а також психологічного стану організму співробітників поліції.

Переваги системно-структурного підходу при використанні методу цільового програмування полягають у наступному:

1) конкретність: а) кожна якість розвивається до того рівня, який необхідний, щоб забезпечити запланований результат; б) всі тренувальні вправи бойового хортингу підбираються так, щоб досягти саме цього (не більше і не менше) рівня даної якості.

2) контрольованість. Наявність проміжних тестів дає можливість кілька разів на місяць контролювати правильність ходу підготовки, порівнювати досягнуті показники з плановими й оцінювати якість виконаної роботи.

3) можливість аналізу. По закінченні кожного періоду підготовки з'являється можливість його докладного аналізу. Можна детально оцінювати все, що вдалося досягти на кожному етапі підготовки, в ході розвитку тієї чи іншої якості.

4) можливість вдосконалення. За підсумками такого аналізу можна внести необхідні корективи у план наступного періоду підготовки. Якщо ж у співробітників поліції є попередні плани і результати їх виконання, за минулі 2–3 роки, то управляти їх підготовкою можна досить впевнено. Подібний підхід до планування, вимагає від інструктора з бойового хортингу детального вивчення організму співробітників поліції, особливостей його розвитку, перспективи вдосконалення різних сторін підготовленості, і на базі цих показників формування індивідуального підходу для кожного співробітника поліції.

При плануванні тренувального процесу з бойового хортингу пропонується дотримуватися наступної технології. До планування слід приступати, лише всебічно проаналізувавши результати попереднього періоду підготовки і комплексного обстеження стану організму співробітників поліції.

При побудові тренувального процесу співробітників поліції необхідно враховувати, що тільки при ускладненні тренувальної програми від одного етапу до іншого можна досягти зростання фізичних і техніко-тактичних здібностей співробітників поліції, підвищення функціональних можливостей усіх систем його організму.

Теорія і методика бойового хортингу для поліцейських пропонує виділяти наступні напрями інтенсифікації тренувального процесу на шляху спортивного вдосконалення:

планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, що виконується протягом окремого тренувального року або макроциклу;

сучасна вузька спортивна спеціалізація, що знаходиться у відповідності з межами етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

поступове збільшення загальної кількості тренувальних занять з бойового хортингу в мікроциклах;

планомірне збільшення в мікроциклах тренувальних занять з великими навантаженнями;

планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять з бойового хортингу виборчої спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію функціональних можливостей організму;

широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;

збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним напруженням, жорсткою конкуренцією;

поступове введення додаткових засобів, стимулюючих працездатність, які прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, що збільшують реакцію організму співробітників поліції на фізичні та психічні навантаження у процесі занять;

планомірне збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі співробітників поліції, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції в занятті.

У той же час навантаження, що застосовуються в тренувальному процесі з бойового хортингу, які практично досягли своєї межі, то подальше збільшення цих навантажень може негативно відбитися на ефективності тренувального процесу та здоров'ї співробітників поліції.

**Висновок.** У даний час планування вдосконалення майстерності співробітників поліції здійснюється з урахуванням повноцінної реалізації можливостей і особливостей організму кожного з співробітника в конкретних умовах підготовки. Навантаження, що задаються співробітникам, повинні відповідати спадковій схильності організму до конкретної службово-прикладної діяльності, до рівня тренуваності в бойовому хортингу, поточному стану, умовам підготовки з встановленням напрямів, принципів, критеріїв і факторів її індивідуалізації.

Встановлення відповідності індивідуальних можливостей організму співробітників поліції заданим навантаженням і умовам їх виконання, є одним з перспективних напрямів оптимізації процесу спортивної підготовки співробітників поліції. Це дозволяє виявити схильність і перспективність співробітників Національної поліції України до конкретного виду діяльності, розробити моделі різного рівня, вирішити питання відбору та професійної орієнтації, структури і змісту етапів багаторічної функціональної підготовки, макроциклів і періодів річної підготовки, мезоциклів, мікроциклів, тренувальних занять і їх частин.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальша робота в напрямі вивчення особливостей функціональної підготовки співробітників поліції планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки Національної поліції України, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції співробітників поліції.

## 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. Єрмоєнко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
6. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
7. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.
8. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // 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. Грищук // 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 : ДДФКіС, 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. Коломонець // 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. Грищук // 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 освіт», [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. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.



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. Ерёмєнко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмєнко // 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 освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.*
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко Е. А. 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-nc.series15.2020.3(123).09.
54. Єрмоєнко Е. А. Основні 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. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
72. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко, 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. 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. 346–357.
74. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, 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. 502–514.
75. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
77. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
78. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.
79. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.
81. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
82. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.
83. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
84. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
85. 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.

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

### **METHODS OF IMPROVING PROFESSIONAL TRAINING OF POLICE EMPLOYEES**

***Abstract** This scientific article describes combat horting in the structure of functional training of police officers, describes the method of training activities for police officers engaged in combat horting, contains the definition and scientific justification of combat horting as a factor in the implementation of professional and applied police professions of Ukraine, determination of the content, forms and methods of raising the level of physical and mental level of police athletes, assessment of the commitment of police officers to the training technologies of the national professional and applied sport of Ukraine – combat horting. It is noted that for more effective planning of the training process in combat horting for police officers it is necessary to take into account the age characteristics of the body of each officer. According to biological indicators, the growth of strength endurance reaches maximum values up to 27 years, and individual muscle groups up to 28 years. As the relative strength of the muscles decreases, the indicators of the development of other physical qualities also decrease. After 35 years, the 2nd period of biological adulthood begins. Aging is associated with a decrease in metabolism, because it becomes a different physicochemical composition of cells, reduced enzyme activity. The amplitude of respiratory movements decreases, and there are changes in the endocrine glands. Changes in motor functions in police officers occur in connection with the discharge of bone, reducing its strength, reducing the elasticity of ligaments and tissues. Physical activity and training density should be commensurate with the tasks and stage of training, the level of training and age of police officers. This is achieved by: reducing the time for rearrangement; brevity and clarity of explanations; increasing the number of repetitions, speed of execution, weight of burdens; regulation of duration of rest; performing exercises by all police officers simultaneously or in a stream; using circuit training and competitive method; appropriate use of simulators and equipment. Measures to eliminate errors and prevent injuries are an important element of the methodological skills of the head of combat horting. The effectiveness of training is directly dependent on the ability of the class teacher to find and eliminate the mistakes of police officers.*

***Key words:** police officers, combat horting, functional training, law enforcement agencies of Ukraine, professional and applied abilities, professional qualities of a police officer.*