

# **БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**

*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
ДЕРЖАВНОГО ПОДАТКОВОГО УНІВЕРСИТЕТУ*

*Частина 1*



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

**ІРШІНЬ – 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**

**Частина 1**



**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:**

**Єршоменко 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. – Ч. 1. – 1742 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.*

---

---

## ВИКОРИСТАННЯ КОРИСНИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ НАВАНТАЖЕНЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

**ВОЗНЮК Михайло Григорович**  
**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**  
Державний податковий університет, м. Ірпінь.

***Анотація.** У даній науковій статті проаналізовано умови впровадження оздоровчої дихальної гімнастики для юних спортсменів бойового хортингу, характеризувано оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу, медичні, фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки спортсменів у процесі занять бойовим хортингом, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що тренування активізують фізіологічні процеси і сприяють відновленню порушених функцій у людини. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики ряду функціональних розладів і захворювань, а лікувальну гімнастику бойового хортингу слід розглядати як метод відновної терапії. При виконанні фізичних вправ у м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленням потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які у процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. При русі в м'язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення обміну речовин. Показані напрями підвищення функціональної, тактичної, психологічної підготовки та поліпшення технічних навичок через вдосконалення фізичних якостей. Надано методичні рекомендації щодо поліпшення оздоровчого ефекту фізичних вправ бойового хортингу, фізичної підготовки учнів спортивних секцій у процесі занять бойовим хортингом, коригування програми фізичної та функціональної підготовки школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом.*

***Ключові слова:** оздоровча дихальна гімнастика, загальна фізична підготовка, бойовий хортинг, фізіологічні аспекти, загальнофізичні вправи, юні спортсмени.*

**Актуальність наукового дослідження.** Загальнофізичні вправи використовувалися в лікувальних і профілактичних цілях протягом багатьох тисячоліть [1–12; 19–31]. Найбільш ранні рукописи (2000–3000 років до н. е.), в яких викладалися питання, пов'язані з лікувальною дією рухів, знайдені в Китаї. Священні книги Веди, що з'явилися через тисячу років в Індії, містять докладний опис лікувальної дії дихальних вправ, спеціальних пасивних рухів, купання і розтирання тіла.

У Стародавній Греції лікувальну гімнастику вивчав і розробляв Гіппократ. У своїх книгах він приводив методику застосування лікувальної гімнастики при хворобах серця, легенів, шлунково-кишкового тракту.

У Стародавньому Римі лікувальна гімнастика також займала велике місце в лікуванні хворих. Римські лікарі Цельс і Гален, використовуючи досвід греків, широко застосовували і лікувальну гімнастику, і трудотерапію.

**Виклад основного матеріалу.** Досвід лікувального та профілактичного застосування руху був поглиблений і розширений видатним таджицьким вченим Авиценною. Найважливішим елементом лікування він вважав правильно організований режим рухів з використанням фізичних вправ.

Велику увагу використанню фізичних вправ з профілактичною та лікувальною метою приділяли і українські лікарі у XVIII столітті. В XIX столітті великі відкриття у галузі природознавства справили величезний вплив на подальший розвиток науки, в тому числі і на

еволюцію лікувальної гімнастики. Важливе значення надавали лікувальному використанню фізичних вправ творці українських терапевтичних шкіл [13].

**Оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу.** Фахівці Національної федерації бойового хортингу України вважають, що рухова активність у вигляді трудових операцій на виробництві, побутових та спеціальних фізкультурно-спортивних рухових дій і навичок робить благотворний вплив на організм.

Але зміцненню здоров'я сприяють тільки глобальні рухові дії, виконання яких пов'язане з інтенсивною діяльністю серцево-судинної і дихальної систем і значними енерговитратами. Особливо корисні рухи, використовувані у фізичній культурі: ходьба і біг, плавання, пересування на лижах, їзда на велосипеді, веслування, вправи на гімнастичних снарядах, рухливі та спортивні ігри тощо.

Існують конкретні чинники, що обумовлюють зміцнення здоров'я.

**Підвищення рівня загартовуваності.** Цьому особливо сприяє інтенсивне плавання, біг, їзда на велосипеді, біг на лижах. Досить ефективні фізичні навантаження, що виконуються на відкритому повітрі за будь-якої погоди, в різні пори року і при різній температурі повітря. Якщо до них додати спеціальні процедури, які гартують (холодний душ, обтирання снігом, купання в холодній воді тощо), то ефект буде ще більшим. При підвищенні рівня загартовуваності, організм стає менш сприйнятливим до різних простудних захворювань.

**Підвищення механічної міцності опорно-рухового апарату.** При тривалих і регулярних заняттях бойовим хортингом (особливо з високою інтенсивністю), поступово підвищується міцність кісток скелета, збільшується еластичність зв'язок, сухожиль і м'язів, поліпшується гнучкість.

Структурні і функціональні зміни в скелетних м'язах і внутрішніх органах: поліпшення еластичності судин, збільшення маси і розмірів серця, зменшення жирової маси, збільшення маси м'язової тканини тощо.

Такі зміни, в сукупності з розширенням резервних можливостей організму, так само, як і загартовування, підвищують його стійкість до різних захворювань. Крім того, тренований організм легше переносить критичні ситуації (серйозне захворювання, важку операцію, психологічний стрес тощо).

Оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу, як уже було сказано вище, був відомий ще в далекій давнині, однак міцну наукову основу проблема «рух – здоров'я» отримало порівняно недавно.

Виснажлива фізична праця і важке м'язове стомлення у ті часи, коли механізація виробництва тільки починалася, сприймалася не як засоби оздоровлення, а як чинники розладу здоров'я, виснаження і зносу організму. Таку точку зору розвивали навіть деякі вчені.

Скелетні м'язи (їх маса складає 40 % від загальної маси тіла) внаслідок активного функціонування стають більш працездатними [14–18]. Фізичні навантаження сприяють поліпшенню стану деяких внутрішніх органів і систем, наприклад дихання і кровообігу. Ці системи під час м'язової роботи функціонують з підвищеним навантаженням, беруть участь у забезпеченні мускулатури киснем і необхідними енергетичними запасами. Виявилося також, що м'язи мають тісні функціональні зв'язки практично з усіма органами тіла. Таким чином, активне функціонування скелетних м'язів робить благотворний вплив на організм.

Тривалість життя у людей з великою руховою активністю у переважній більшості випадків вище, ніж в осіб з низьким рівнем фізичної активності (особливо наочно це проявилось при аналізі способу життя довгожителів).

При моделюванні умов гіпокінезії, що означає стан організму, пов'язаний з недостатньою руховою активністю (наприклад перебування випробуваного у приміщенні, подібному до кабіни космічного корабля), виявився його негативний вплив на деякі органи і системи: зменшення обсягу серця, зниження максимального споживання кисню, погіршення стану скелетних м'язів тощо.

Давно ведуться суперечки про оздоровчі дії виробничих і побутових фізичних навантажень, а також спеціальних режимів фізкультурно-спортивного типу. Перевага віддається останнім, оскільки тренер-методист з бойового хортингу має широкі можливості у підборі і дозуванні оздоровчих вправ. Більшість же виробничих операцій являють собою рух локального і регіонального типу, і тому не є дієвими засобами оздоровлення.

Крім того, ряд чинників (наприклад, забрудненість і загазованість повітря в цехах, статистична робоча поза тощо) негативно впливають на організм. Не випадково виникла проблема професійних захворювань. Однак, якщо праця різноманітна і досить інтенсивна, а гігієнічні умови на виробництві нормальні, то фізичні навантаження такого типу здійснюють позитивний вплив на організм.

Ні посилена праця, ні форсовані виснажливі походи самі по собі не в змозі викликати розлад здоров'я, якщо нервові апарати працюють добре. І навпаки, при нестачі рухів спостерігається, як правило, ослаблення фізіологічних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму.

Тренування активізують фізіологічні процеси і сприяють відновленню порушених функцій у людини. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики ряду функціональних розладів і захворювань, а лікувальну гімнастику бойового хортингу слід розглядати як метод відновної терапії.

При виконанні фізичних вправ у м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленням потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які у процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію.

При русі в м'язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення обміну речовин.

Якщо ж м'язи не діють – погіршується їх харчування, зменшується обсяг і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими, в'язкими [32–48]. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять до різних передпатологічних і патологічних змін в організмі людини.

Фізичні навантаження роблять різнобічний вплив на організм спортсмена, підвищують його стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Так, наприклад, у фізично тренуваних спортсменів високої кваліфікації у порівнянні з нетренуваними спостерігається краща переносимість кисневого голодування.

Відзначено високу здатність працювати при підвищенні температури тіла вище 38°C під час фізичних напружень.

Помічено, що у рентгенологів, які займаються фізичними вправами, менший ступінь впливу проникаючої радіації на морфологічний склад крові. У досліджах на тваринах показано, що систематичні м'язові тренування уповільнюють розвиток злоякісних пухлин.

У відповідній реакції організму на фізичне навантаження перше місце займає вплив кори головного мозку на регуляцію функцій основних систем: відбувається зміна в кардіореспіраторній системі, газообміні, метаболізмі тощо. Вправи бойового хортингу посилюють функціональну перебудову всіх ланок опорно-рухового апарату, серцево-судинної та інших систем, покращують процеси тканинного обміну.

Під впливом фізичних навантажень збільшується працездатність серця, вміст гемоглобіну і кількість еритроцитів, підвищується фагоцитарна функція крові, вдосконалюється функція і будова самих внутрішніх органів, поліпшується хімічна обробка і просування їжі по кишечнику.

Посиленна діяльність м'язів і внутрішніх органів регулюється нервовою системою, яка також вдосконалюється при систематичному виконанні фізичних вправ бойового хортингу.

Існує тісний зв'язок дихання з м'язовою діяльністю. Виконання різних фізичних вправ впливає на дихання і вентиляцію повітря в легенях, на обмін у легенях кисню і вуглекислоти між повітрям і кров'ю, на використання кисню тканинами організму.

Будь-яке захворювання, як відомо, супроводжується порушенням функцій систем організму і їх компенсацією. Водночас, фізичні вправи сприяють прискоренню регенеративних процесів, насиченню крові киснем, пластичними (вмістовними будівними) матеріалами, що прискорює одужання.

При хворобах знижується загальний тонус, у корі головного мозку поглиблюються гальмівні стани. Фізичні ж вправи бойового хортингу підвищують загальний тонус, стимулюють захисні сили організму. Ось чому лікувальна гімнастика бойового хортингу знаходить широке застосування у практиці роботи спортивних секцій, лікарень, поліклінік, санаторіїв, лікарсько-фізкультурних диспансерів тощо.

З великим успіхом використовуються фізичні вправи бойового хортингу при лікуванні хронічних захворювань і в домашніх умовах, особливо якщо людина з ряду причин не може відвідувати поліклініку або інший лікувальний заклад. Однак, не можна застосовувати фізичні вправи у період загострення захворювання, при високій температурі й інших захворюваннях.

Існує тісний зв'язок між діяльністю м'язів і внутрішніх органів. Це пояснюється наявністю нервово-вісцеральних зв'язків. Так, при подразненні нервових закінчень м'язово-суглобової чутливості імпульси надходять до нервових центрів, що регулюють роботу внутрішніх органів. Відповідно змінюється діяльність серця, легень, нирок, пристосовуючись до запитів працюючих м'язів і всього організму.

При застосуванні фізичних вправ, крім нормальної реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосовність видужуючого до кліматичних чинників, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів тощо. Це відбувається швидше, якщо використовуються вправи бойового хортингу, спортивні ігри, загартовувальні процедури тощо.

При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження сповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють швидшому відновленню порушених функцій.

Таким чином, під впливом фізичних вправ бойового хортингу удосконалюється будова і діяльність усіх органів і систем організму людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

Разом з тим численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що великі фізичні навантаження сприяють розвитку значних зрушень у морфологічних структурах і хімізмі тканин та органів, призводять до значних змін гомеостазу (відбувається підвищення вмісту у крові лактату, сечовини тощо), відбуваються порушення обміну речовин, гіпоксії тканин та інші.

Зміни, що виникають під впливом надмірних фізичних навантажень, охоплюють весь організм і проявляються певним чином у діяльності, як у кожній системі, так і при їх взаємодії. Наприклад, у спортсменів бойового хортингу після навантажень у відновлювальному періоді спостерігаються відхилення (зміни) на електрокардіограмі і бронхоспазми. У таких випадках доводиться застосовувати відповідні заходи.

Відповідна реакція організму на великі фізичні навантаження різна і пов'язана з підготовленістю спортсмена бойового хортингу на даному етапі – віковому, статевому тощо. Не слід забувати, що дуже інтенсивні спортивні тренування надають глибокий вплив на всі фізіологічні процеси, у результаті чого у спортсменів нерідко виникає стан перетренованості, який часто супроводжується пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися тощо [49–62]. Стан перетренованості в даному разі схожий зі станом фізичного і нервового виснаження, і такий спортсмен є потенційним пацієнтом лікаря.

У подібних випадках потрібно змінити зміст тренувань з бойового хортингу, зменшити їх тривалість, тимчасово переключитися на інший вид спорту і взагалі на якийсь період припинити тренування. При цьому корисними будуть прогулянки, масаж, прийом полівітамінних комплексів та інші підтримувальні заходи.

Слід також зазначити, що перетренованість (перевтома) зачіпає не тільки фізичний стан спортсмена, але і проявляється у нервовому перенапруженні (невроз).

Все це сприяє виникненню травм, особливо опорно-рухового апарату. Відбувається також зниження загальної опірності організму до різних інфекцій і простудних захворювань.

Такими є найбільш поширені наслідки тренувальних навантажень, які підвищують психічні та фізичні можливості спортсмена бойового хортингу. Для попередження перевтоми необхідними заходами є лікарський нагляд і самоконтроль.

Слід мати на увазі, що мова йде не взагалі про застосування спортсменами непомірно великих фізичних навантажень, а про їх нераціональне використанні, коли вони стають надмірними. Виконання великих фізичних навантажень здоровим спортсменом, підготовленим до їх виконання, не може бути причиною виникнення хвороби. Але якщо спортсмен недостатньо підготовлений до таких навантажень, якщо є осередки хронічної інфекції (холецистит, карієс зубів), то в таких випадках великі фізичні навантаження можуть стати причиною виникнення різних захворювань спортсмена і надовго вивести його з ладу.

Розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень досягається у результаті постійних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації спортсменів. Неповноцінний та неадекватний прояв пристосувальних реакцій сприяє розвитку захворювання і виникнення травм опорно-рухового апарату. Звичайно, у здорового спортсмена пристосувальні механізми більш досконалі, ніж у спортсменів, що мають хронічні захворювання. В останніх спостерігається ослаблення пристосувальних реакцій, а тому при надмірних фізичних навантаженнях настає зрив адаптаційних механізмів. Хронічні перевантаження, перенапруги при заняттях бойовим хортингом підвищують загрозу травмування та виникнення посттравматичних захворювань у спортсменів. Тому важливо якомога швидше виявити причини, які можуть викликати у них той чи інший патологічний стан.

#### **Оздоровча дихальна гімнастика бойового хортингу**

Засновник бойового хортингу створив спеціальну дихальну гімнастику, що отримала назву «Бойове та оздоровче дихання». Ця методика складається з двох частин: перша частина – активне енергійне дихання, яке символізує життєву енергію, і друга частина – вивчає способи затримки дихання, паузи. Тому система дихання у бойовому хортингу – це система управління диханням із затримкою, паузою.

Згідно з ученням бойового хортингу, організм отримує енергію з їжі, води і повітря. Усі життєві процеси в організмі визначаються цими компонентами. На питання про те, де найбільше міститься енергії, відповідають просто, майже з дитячим розумінням загальновідомого: «Якщо позбавити людину їжі, але вона зможе пити і дихати, вона зможе прожити 60 днів, а без води не більше тижня [63–78]. Без повітря, нехай навіть удосталь будуть їжа і питво, життя людини обчислюється хвилинами».

Фахівці бойового хортингу визначають енергію як життєву силу, при цьому припускають, що дихальні вправи підсилюють циркуляцію енергії в тілі людини, і цей процес посилюється, якщо під час процесу дихання на допомогу приходять мозок. Розподіл енергії по організму визначається «енергетичної батареєю», що знаходиться в сонячному сплетінні.

#### **Принципи та основні засади дихальної гімнастики бойового хортингу**

Дихальна гімнастика бойового хортингу здійснює очищувальну дію, стимулює і зміцнює нервову систему, забезпечує масаж і загальний тонус роботи органів дихання. Це досягається наступними прийомами:

*диханням тільки через ніс;*

*диханням животом (або за рахунок руху діафрагми);*

*затримками дихання різної частоти і тривалості;*

*диханням з опором вдиху і видиху.*

В бойовому хортингу також є розроблена методика поверхневого дихання. Її основний принцип полягає в тому, що сучасна людина може «перетренуватися» в глибокому диханні, від чого й походить більшість хвороб, пов'язаних зі всілякими спазмами з причини браку вуглекислоти в організмі. У першу чергу це відноситься до бронхіальної астми.



Засновник бойового хортингу розробив метод, за допомогою якого кожна людина може визначити глибину свого подиху, а значить, ступінь свого здоров'я або нездоров'я.

Метод полягає у зупинці дихання після звичайного вдиху, помітивши час за секундною стрілкою на годиннику. Чим довше людина витримує без напруги цю паузу, тим «нормальніше» вона дихає. Найчастіше у здорових людей ця пауза коливається в межах 20–30 с, у хворих – вона значно менше.

Однак, по-справжньому здоровим може вважати себе тільки той, хто без напруги витримує паузу в 60 с, причому не відчуваючи при цьому ніяких неприємних відчуттів.

Перед тим, як приступати до лікування цим методом, необхідно провести пробу з глибоким диханням. Хворому з бронхіальною астмою під час нападу ядухи пропонується дихати дуже поверхнево, роблячи паузи тривалістю 3–4 с після кожного видиху. Максимум через 5 хв задуха зменшується або зникає. Після цього хворому пропонують знову поглибити дихання. Якщо у відповідь на поглиблене дихання стан погіршується, а при поверхневому диханні – поліпшується, то проба з глибоким диханням вважається позитивною. Таких хворих можнавилікувати методом лікувальної дихальної вправи бойового хортингу.

### **Методичні особливості та завдання дихальної гімнастики бойового хортингу**

Дихальна гімнастика бойового хортингу – це певна, історично та методично сформована сукупність специфічних засобів і методів тренування, фізичного виховання та оздоровлення спортсменів за допомогою вдиху, видиху і затримки дихання.

Засобами дихальної гімнастики хортингу є дихальні вправи і музичний супровід при їх виконанні.

Методи дихальної гімнастики бойового хортингу – це способи застосування засобів дихальної гімнастики з метою спеціально запланованого спортивно-підготовчого, педагогічного й оздоровчого впливу на спортсменів.

Дихальній гімнастиці бойового хортингу при впровадженні у систему загальноосвітнього навчального закладу притаманний метод строго регламентованих вправ та організації діяльності учнів на уроці за задалегідь розробленою вчителем програмою навчання [79–93]. Також учителем створюються оптимальні умови для успішного оволодіння новими вправами шляхом планування їх відповідно до таких принципів: принципи дидактики; передбачається емоційний фон занять; активізується воля, розумова і рухова діяльність; формується позитивне ставлення спортсменів до оволодіння досліджуваними вправами і до заняття в цілому. Цей метод реалізується в наступних методичних особливостях оздоровчої дихальної гімнастики бойового хортингу:

можливість логічно обґрунтовано розкласти складну дихальну вправу на окремі частини, фази і вивчати її спочатку за цими частинами, а потім і в цілому;

аналітичний характер дихальних вправ дозволяє застосовувати їх для вирішення строго визначених тренувальних, оздоровчих або педагогічних завдань;

у дихальній гімнастиці бойового хортингу існує безліч самих різних за руховою і дихальною структурою способів виконання і енергозабезпечення вправ. З них можуть складатися комплекси для вирішення багатьох тренувальних, оздоровчих та виховних завдань. Крім того, кожна окрема вправа залежно від методу її застосування може бути багатофункціональною;

можна визначати пульсову вартість кожної включеної в урок дихальної вправи, знаючи її, складати криву фізіологічного навантаження, управляти її величиною в ході уроку;

можливість ускладнювати дихальні вправи за рахунок зміни вихідних положень, з'єднуючи їх у зв'язки, включення у комбінації, виконання в умовах м'язового, розумового стомлення, емоційного збудження або пригнічення в різних умовах;

можливість виконання дихальних вправ бойового хортингу під музичний супровід, підбирати вправи під характер музичного твору або, навпаки, музичний твір – під комбінацію дихальних вправ;

методичні особливості дихальної гімнастики бойового хортингу органічно взаємопов'язані і застосовуються у відповідності з основними завданнями, що розв'язуються на уроках з предметів «Фізична культура» та «Захист України» в школі.

Ефективність оздоровчого впливу на учнів за допомогою дихальних вправ залежить не тільки від вмілого добору їх навчальних, але і від їх словесних впливів на учнів, зовнішніх умов, у яких проводяться заняття, й інших засобів, що об'єднані в єдиний комплекс дихальних вправ бойового хортингу.

Виходячи з перерахованих можливостей дихальних вправ перед дихальною гімнастикою бойового хортингу ставляться цілком певні тренувально-підготовчі, оздоровчі, освітні та виховні завдання:

**оздоровчі завдання:** зміцнення здоров'я (дихальної системи організму), підвищення фізичного розвитку і спортивної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, формування правильної і красивої постави, загартовування організму;

**освітні завдання:** збагачення юних спортсменів знаннями в області дихальної гімнастики і способів її застосування з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності тощо;

**тренувальні завдання:** формування рухових умінь і навичок, необхідних у спортивній діяльності в бойовому хортингу, побуті, військовій справі; розвиток пам'яті та здібностей, що полегшують оволодіння новими формами рухів;

**виховні завдання:** підготовка юного спортсмена до ведення здорового способу життя, трудової діяльності, службі у лавах Збройних Сил України.

Ці завдання вирішуються у тісному взаємозв'язку, носять ознаки самодисципліни.

### **Вплив занять дихальною гімнастикою на організм школярів**

Здоров'я – це коштовність, заради якої не варто шкодувати час і сили. Здорова людина – це щаслива людина. Досягнення цивілізації докорінно змінюють наш спосіб життя. Автомобілі та поїзда, телевізори та телефони, екологічне середовище і малорухливий спосіб життя поступово перетворюють людину здорову в людини слабку, схильну до різного роду захворювань. Життя стає все більш комфортним, але біда в тому, що людей підстерігають хвороби цивілізації.

Основна причина бурхливого зростання хвороб полягає у грубому нехтуванні вимогами біологічної природи людини, що виражається у зниженні рухової активності, малорухливому способі життя.

Підраховано, що всякій людині для зміцнення здоров'я необхідно приділяти приблизно годину в день заняттям фізичними вправами. Можна бути впевненим у тому, що жоден із медичних засобів не здатний зрівнятися за добродійною силою впливу на організм з цілеспрямованим диханням у процесі руху, за що, до речі, і не треба платити.

Про залежність здоров'я від фізичної культури людям відомо з незапам'ятних часів. Більшість довгожителів, як з'ясувалося – живуть тільки в горах, а не у долині. Пояснюється це чистим повітрям, натуральним харчуванням і постійною руховою активністю: кожен крок – це підйом або спуск.

Проблема здоров'я, розвитку та виховання дітей залишається найважливішою проблемою спільноти бойового хортингу в Україні [94–99]. Принцип шляху до здоров'я через навчання і тренування стає провідним напрямом у сучасній педагогіці бойового хортингу, тобто – неодмінною умовою досягнення тренувальної та виховної мети.

Мета української школи бойового хортингу – це формування духовно багатого, вільної, фізично здорової, творчо мислячої особистості, здатної адаптуватися до умов нового життя, особистості, що володіє міцними знаннями загальної середньої та валеологічної освіти. Щоб вижити і бути здоровим в екологічно нездоровому середовищі, в бойовому хортингу з'явилися нові програми щодо здоров'язберігальних технологій, що впроваджують гуртки з бойового хортингу, які працюють у школах України.

З цього випливає, що важлива роль у профілактиці різних захворювань юних спортсменів, підвищення якості знань належить навичкам здорового способу життя і постійному руховому тренуванню.

Заняття спеціальною дихальною гімнастикою бойового хортингу позитивно впливають на фізичне здоров'я учнів шкільного віку.

### **Роль дихання для організму спортсмена бойового хортингу**

Так вже заведено природою, що існування людини залежить від постійного надходження їжі, води і повітря, які необхідні для правильного обміну речовин. Зрозуміло, здавна люди намагалися регулювати і належним чином організувати ці найпростіші процеси взаємодії із зовнішнім середовищем. Однак, саме диханню приділяли особливу увагу практично всі стародавні оздоровчі, розвивальні та містичні школи. Мудреці і філософи, цілителі старовини й античні зачинателі основ сучасної медицини завжди шукали в диханні ключі до оволодіння потаємними механізмами досконалого здоров'я, позамежного довголіття і містичної досконалості.

У чому ж причина настільки уважного ставлення до процесу дихання в самих різних, не пов'язаних одна з одною оздоровчих методиках. Як показують сучасні дослідження, процес дихання – це основне джерело енергії людини. У процесі поглинання кисню із зовнішнього середовища, в організм людини приходить життєво необхідна енергія, яка «запускає» всі інші процеси, що регулюють обмін речовин всього організму. Без цієї енергії ніякі складні клітинні процеси, що служать основою життєдіяльності людини, неможливі. Медики і біологи доводять, що з диханням приходить кисень, який надходить у кров і підтримує нормальні хімічні реакції в організмі.

Цілителі й енергетичні практики кажуть, що при вдиху у людину входить енергія, яка потім надходить в її енергоцентри, щоб із них розтектися по тілу. По суті, це одне і те ж твердження, тільки сказане іншими словами з різних позицій. Суть цього твердження в тому, що дихання – це основа життєдіяльності людини. Сучасні дослідники підтвердили, що у правильному диханні криється величезний потенціал розвитку і оздоровлення людини. Більш того, багато захворювань і проблем людей кореняться саме у неправильному диханні. Відповідно, у провідних фахівців бойового хортингу виникає питання: раз дихання – це основний процес в енергообміні із зовнішнім середовищем, то чи можна змінювати стан людини, змінюючи стиль дихання? Зрозуміло, можна.

Є маса дихальних технік – стилів дихання, що дозволяють радикально змінити ситуацію у фізичному та енергетичному тілі людини. Більшість із них мають дуже давнє походження, але є й сучасні методики, що добре зарекомендували себе серед спеціалістів бойового хортингу і медиків. Це, насамперед, дихання за методикою бойового хортингу – спеціальна дихальна гімнастика. При бажанні, будь-яка людина може легко навчитися дихати правильно, тому що для цього не потрібно якихось особливих талантів або великих зусиль. Правильний підхід до дихання пробуджує енергію людини і правильно налаштовує весь організм.

Емоційний спокій і стресостійкість стають нормою життя такої людини, зняття розумового напруження і фізичної втоми більше не становлять їй проблем.

Дихальна гімнастика бойового хортингу також спрямована на зміну світосприйняття. У результаті деяких вправ, енергія може почати сприйматися людиною в повній мірі, усім організмом, а не частково. Наприклад, помічено, що правильне дихання дозволяє задіяти шишковидну залозу, яка не використовується людством вже багато років.

При її «пожвавленні» відбуваються зрушення сприйняття, людина перестає відчувати себе відокремленою від світу, розчиняються багато комплексів і уявні психологічні блоки, що заважають духовному і фізичному прогресу. Іншими словами, правильне дихання дозволяє людині повернути собі стан гармонії із зовнішнім світом. А без гармонії немає здоров'я, немає розвитку, немає спокою і сили.

### **Дихальна гімнастика для юного спортсмена бойового хортингу**

В даний час дитяча дихальна гімнастика бойового хортингу отримала особливого поширення в Україні. Вона популярна не тільки як методика оздоровлення, але і в якості способу профілактики різних захворювань. Потрібно відзначити, що висока ефективність методики відома і за кордоном. Іноземні фахівці також сьогодні включають у терапевтичні комплекси вправи на дихання, розроблені засновником бойового хортингу.

Діапазон захворювань, яких можна позбутися завдяки дихальній гімнастиці бойового хортингу протягом порівняно короткого періоду часу, обширний.

Існують свідчення того, як люди виліковувалися від таких серйозних патологій, як ожиріння, заїкання, астма, хронічний бронхіт, тонзиліт, гайморит.

Крім того, за допомогою дихальних вправ бойового хортингу можна подолати нікотинову залежність, позбавитися від захворювань серцево-судинної системи, нервових хвороб і статевих розладів. Навіть лежачих хворих можна поставити на ноги.

Дихальна гімнастика бойового хортингу вирівнює процеси збудження і гальмування в корі головного мозку, робить позитивний вплив на нервово-регуляторні механізми, які управляють процесом дихання.

Дана гімнастика заснована на динамічних дихальних вправах, що супроводжуються рухом рук, ніг і тулуба.

Вправи дихальної гімнастики слід виконувати точно і регулярно. Для цього потрібні сила волі і дисципліна. Крім того, потрібно враховувати також і рекомендації, що стосуються захворювання, яке є й якого слід позбутися.

Суть методики – в активному, напруженому короткому вдиху, який тренує всі м'язи дихальної системи. Видих після активного «емоційного» вдиху відбувається як би сам собою. Ні в якому разі не можна тягнути вдих, намагаючись набрати повітря побільше. Це найсерйозніша помилка. Потрібно звучно втягувати повітря.

При цій вправі стежити потрібно тільки за вдихами. Видихи ж повинні бути мимовільними, пасивними, непомітними, на них не слід звертати уваги. Чим активніше вдих, тим легше, вільніше видих.

### **Дихальні вправи для дітей у системі бойового хортингу**

Споконвіку дихання ототожнювалося з самим життям. Тому у всіх переказах і легендах про створення світу і всього суцього на землі дихання оголошується як головний елемент життя. Дихальна гімнастика займала провідне місце в народній медицині українців. Найбільш широке поширення і розвиток отримала вона в Придніпров'ї та Приазов'ї, на територіях яких тепер знаходяться оздоровчі та лікувальні установи курортного типу.

Дихальні вправи за системою бойового хортингу зазвичай починаються з можливо більш повного видиху при максимально розгорнутій грудній клітці. На думку фахівців бойового хортингу, це сприяє більш повному звільненню легень від застою в них, особливо в нижніх частках, повітря. Потім за рахунок висунення живота створюються сприятливі умови для заповнення нижніх часток легень свіжим повітрям. Потім, не відпускаючи живота, проводиться вдих за рахунок розширення грудей вшир і вгору.

Але для того, щоб повітря проникло в усі відділи легень, рекомендується затримати дихання наприкінці вдиху, втягуючи при цьому живіт. Видих робиться плавно і повільно, спочатку за рахунок живота, потім грудей. Тривалість дихання встановлюється так, щоб виникло відчуття легкої нестачі повітря і з'явилося бажання зробити вдих.

При складанні комплексу фізичних вправ фахівці бойового хортингу рекомендують насамперед враховувати особливості анатомічної будови і фізичні функції того чи іншого органу. Для кожного органу є особливі вправи, наводиться і комплекс дихальних вправ. Вправа грудей і дихальних органів: людина по черзі подає то дуже низький голос, то високий і середній, при цьому вправляються і такі органи, як рот, язик, а також шия. Крім того, покращується колір обличчя і очищаються груди. До числа вправ відноситься також вдихання повітря, при якому вправляється все тіло і розширюються всі канали легень.

Велика увага в бойовому хортингу завжди приділяється постановці правильного дихання при заняттях фізичними вправами і проведенні спортивних двобоїв. Вся система фізичних вправ, пропонована основоположниками науки бойового хортингу, побудована на положенні про можливість цілеспрямованого впливу спеціально розробленими комплексами фізичних вправ на розвиток як окремих органів людського тіла, так і всього організму.

Завдання фізичного виховання фахівці бойового хортингу бачать у тому, щоб навчити молоду людину володіти своїм тілом і своїми потребами, вміти свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, долаючи їх з можливо більшою спритністю і наполегливістю.

Повноцінне дихання сприяє більш ефективному переміщенню крові і лімфи у внутрішньочерепному просторі.

При вдиху кров відтікає від черепа, тиск в шлуночках мозку трохи спадає, і в розкритий підпаутинний простір спрямовується ліквор (спинномозкова рідина), при видиху кровонаповнення мозку зростає, внаслідок цього об'єм мозку збільшується і ліквор виганяється з підпаутинного простору.

Іншими словами, технологія оздоровчого дихання за методикою бойового хортингу сприяє поліпшенню крові та лікводинаміки головного мозку, впливаючи на загальне самопочуття і розумову працездатність юного спортсмена.

Запропоновані оздоровчим напрямом бойового хортингу різні варіанти дихальної гімнастики, спрямовані як на зміцнення здоров'я, так і на лікування ряду захворювань. Усі види вправ за принципом їх виконання можна розділити на чотири групи:

1. Вправи, що характеризуються поглибленим вдихом і видихом. Досягається це шляхом раціонального поєднання грудного і черевного дихання.

2. Вправи, що характеризуються певним ритмом: стабільним (наприклад: ритмічне дихання), уповільненим (дихання з паузами), прискореним, наприклад з частотою до 90–140 дихальних циклів на хвилину.

3. Вправи, що відрізняються підвищеною інтенсивністю вдиху, видих відбувається поштовхом. Це досягається за рахунок залучення до дихального акту деяких додаткових груп м'язів (наприклад: «рухи гребця», «рубання дров» тощо).

4. Вправи, засновані на зміні провітрювання повітроносних шляхів, наприклад: дихання через одну ніздрю.

Всі види дихальних вправ бойового хортингу підкоряються певному, заздалегідь заданому ритму, який контролюється за допомогою рахунку, або за пульсом, або за секундоміром. Ритм тих же вправ, що виконуються в русі, перевіряється кількістю кроків на вдиху, видиху або при затримці дихання. Регулярні тренування дихання в уповільненому темпі є хорошим засобом активізації механізмів, що захищають мозок юного спортсмена від нестачі кисню.

Водночас, уповільнення і затримка дихання в кожному циклі вправи супроводжується зниженням вмісту кисню і підвищенням вуглекислоти в крові, що включає рефлекторні механізми, які розширюють судини і посилюють мозковий кровообіг. Неодноразові повторення цього процесу при систематичному виконанні вправ протягом тривалого часу супроводжуються підвищенням активності зазначених захисних механізмів.

На подібному міркуванні побудована дихальна гімнастика бойового хортингу неглибокого дихання, при заняттях якою відбувається не перенасичення крові киснем, а навпаки – деяке надмірне накопичення в ній вуглекислого газу.

Інші комплекси дихальних вправ бойового хортингу орієнтовані на те, щоб видалити з крові надлишок вуглекислоти і наситити кров киснем. Передумовою для створення саме такої дихальної гімнастики є те, що активно працюючому організму потрібно дня підтримки життя більше кисню. На цьому принципі побудована дихальна гімнастика, розроблена засновником бойового хортингу.

На відміну від усіх інших різновидів дихальної гімнастики, які приділяють основну увагу затримці дихання і видиху, у дихальній гімнастиці бойового хортингу головне – вдих. Вдих треба вміти робити і жорстко, і повільно, і переривчасто, а при проведенні сутички треба вміти

підбирати моменти для вдихів. У традиційних вправах дихання з рухом поєднується інакше, що також використовується спеціалістами бойового хортингу. При нахилі видих, а при випрямленні – вдих. При зведенні рук видих, розведенні вдих.

Рух як би допомагає диханню. Формулюючи основні положення своєї гімнастики, фахівці бойового хортингу виходять з того, що чим більше взято повітря при вдиху, тим більше може бути видихнуто. Вдих – первинний, видих – вторинний.

Юний спортсмен має усвідомити ще з перших тренувань, що спарингова і тренувальна витривалість повністю залежить від правильного дихання, а саме – своєчасного і регульованого процесу підбирання моментів для вдиху.

При цьому, підкоряючись рухам потужної скелетної мускулатури, органи дихання юнака змушені опиратися повітряному потоку, що, на думку засновника бойового хортингу, сприяє їхньому розвитку. Оскільки дихальна гімнастика бойового хортингу принципово відрізняється від традиційної, її нерідко називають «зворотною». Але у повсякденному житті практично здоровій людині слід тренувати природне гармонійне дихання, а якщо підхід бойового хортингу пасує, то використовувати ці елементи дихання постійно.

### **Дихальні вправи системи бойового хортингу**

Ефективний шлях зцілення від хвороб починається з регуляції дихання. Загальновідомо, що не дихати людина не може, але як дихати правильно, над цим питанням люди замислювалися здавна. Перші відомості та поради з питання про правильність дихання датуються ще шостим століттям до нашої ери.

За поданням древніх філософів і лікарів, дихання дозволяє людині підтримувати на належному рівні життєву енергію, що є основою всього живого. Ця енергія зберігає хитку рівновагу між двома полярними космічними силами, умовно: світлою і темною (як і сторони життя людини). Постійне протиборство і взаємодія двох енергетичних начал і створює неповторну гармонію життя.

Правильне дихання, яке є основою всієї оздоровчої системи бойового хортингу, дозволяє підготувати організм юного спортсмена до майбутньої роботи або відпочити після важкої роботи, дозволяє відновити розмірність мислення, зняти неприємну напругу після шкільних занять, хвилювання або роздратування, подолати стан розбитості й апатії тощо.

Ще у трактатах стародавньої Київської Русі вказувалося, що дихання допомагає створити передумови для сталого настрою.

Наприклад «дихання повинно бути безперервним, ненапруженим, спокійним і тонким, як ніби його немає, потрібно бути радісним, тоді дихання стане тихіше і тонше, а настрої рівним і спокійним». Ця думка знаходить розвиток в хортівому козацькому вислові: «Настрій робить розум сильним, а мозок розумним».

### **Проміжні дихальні вправи бойового хортингу**

#### **1. Нижнє дихання**

В.П. – Лежачи, стоячи, сидячи. Вдих через ніс, під час вдиху плечі і груди залишаються в спокої, живіт випинається вперед, діафрагма опускається вниз, допомагаючи наповнити нижні відділи легень повітрям. Видих через ніс або через відкритий рот вільний, під час видиху живіт втягується,

#### **2. Середнє дихання**

В.П. – теж. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і плечі залишаються нерухомими, а грудна клітка розширюється, ребра трохи розгортаються, повітря заповнює в основному середні сегменти легень. Видих через ніс або відкритий рот вільний, грудна клітка стискається.

#### **3. Верхнє дихання**

В.П. – теж. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і груди залишаються нерухомими, плечі піднімаються, голова трохи відхиляється назад, що сприяє заповненню повітрям переважно верхніх відділів легень. Видих відбувається у зворотному порядку, голова нахиляється вперед, плечі опускаються.

#### **4. Об'єднане дихання**

В.П. – Вдих через ніс вільний, спочатку випинається живіт, діафрагма опускається вниз, далі розширюється грудна клітка, і в останню чергу піднімаються плечі, і трохи назад відхиляється голова. Видих здійснюється через ніс або відкритий рот у наступному порядку: спочатку втягується живіт, піднімається діафрагма, стискається грудна клітка, опускається голова і опускаються плечі.

Дихальні вправи бойового хортингу наведені у міру їх поступового освоєння. Почати заняття можна з ранкового і денного комплексів, проробляючи кожну дихальну вправу по 3–4 рази, вільно, без напруги. Згодом, після освоєння, дихальні вправи можна робити під час перерв у школі та на роботі, перед початком і після закінчення шкільних уроків і після роботи.

### **Повна дихальна вправа бойового хортингу**

В.П. – Стоячи або сидячи. Вдих такий же як і в об'єднаній дихальній вправі. Під час вдиху руки згинаються в ліктях і підтягуються до пахвової області, кисті стиснуті в кулаки. Видих складається з двох фаз: перша фаза видиху – видих через ніс. Порядок виходу повітря такий же як і у вправі об'єданого подиху. Під час цієї фази видиху руки рухаються вперед – вниз, потім вгору – назовні, роблячи повний оборот, знову опускаються вниз і підтягуються до пахвової області. Потім виконується друга фаза – видих через рот, трохи напружений, з посиленою роботою м'язів передньої черевної стінки та міжреберних м'язів. Під час цієї фази видиху руки з напругою опускаються вперед – вниз.

Для людей, які страждають головними болями, підвищеним тиском, запамороченням, цю вправу необхідно виконувати спокійно і без напруги в другій фазі видиху.

### **Дихання із затримкою**

1. В.П. – Сидячи, стоячи, лежачи. Вдих виконується через ніс, при цьому кінчик язика піднімається до нюба, потім слідує пауза (язик притискається до нюба), і видих повітря відбувається або через рот і ніс одночасно, або через ніс. При цьому в думках вимовляються слова, складові спеціальні фрази, при чому перше слово вимовляється на вдосі, останнє – на видосі, решта – під час паузи. Таким чином, поступово у процесі тренування пауза подовжується разом з подовженням фрази. Кількість слів поступово зростає: 2-4-6-8 або 3-5-7-9, що сприяє подовженню паузи між вдихом і видихом.

Зразкові фрази для повторення (1 варіант – 2-4-6-8 слів):

*сьогодні тренування (2 слова);*

*я сьогодні гарно потренуюся (4 слова);*

*мені треба гарно заспокоїться перед тренуванням (6 слів);*

*спокійне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на тренування (8 слів).*

Зразкові фрази для повторення (2 варіант – 3-5-7-9 слів):

*я рівно дихаю (3 слова);*

*мені треба дихати спокійно, рівно (5 слів);*

*спокійне, рівне, ритмічне дихання допомагає мені заспокоїться (7 слів);*

*спокійне рівне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на роботу (9 слів).*

Можна придумати свої варіанти слів або просто повільно мислити, промовляючи подумки цифри. Вправу можна виконувати також у перерві між уроками чи після уроків, у перерві між роботою або після закінчення роботи.

2. Цей варіант відрізняється від першого тим, що пауза робиться після видиху. Необхідно зробити вдих, видих, потім – пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього нюба і подумки проговорюється велика частина фрази.

### **Комплексні дихальні вправи бойового хортингу**

1. Зустрічне дихання.

При вдосі грудна клітка розширюється, живіт втягується, а при видосі навпаки: живіт випинається, груди стискаються.

2. Очисне дихання.

В.П. – Стоячи, сидячи. Вдих через ніс, при цьому руки згинаються у ліктях, кисті підтягуються до пахвових западин, живіт випинається, груди розширюються. Маленька пауза,

під час якої язик притиснутий до верхнього нюба. Далі слідує видих, під час якого зуби щільно стиснуті; видих проводиться через рот за рахунок легких скорочень м'язів грудей і живота. При цьому відчувається легкий свистячий звук. Руки впродовж видиху опускаються вниз у міру випускання повітря, долоні спрямовані вниз у напрямку – до підлоги. При цій дихальній вправі тривалість видиху перевищує тривалість вдиху в 4–8 разів. Не слід дуже сильно напружуватися, оскільки це може призвести до підйому артеріального тиску.

Вправи добре й ефективно застосовувати після тривалого сидіння в нерухомій або незручній позі, після знаходження у погано провітреному приміщенні.

Для людей, які страждають на гіпертонічну хворобу, ці вправи слід виконувати по-іншому: при видиху зуби розтискаються, губи утворюють округлий отвір, через який повністю здійснюється видих.

### **Наслідувальна система дихання бойового хортингу**

Вправи цього розділу дихальної гімнастики бойового хортингу імітують поведінку тварин, що приношуються до повітря, відчувши близьке знаходження жертви або запідозривши наближення хижака. Дихання виконується з різним емоційним забарвленням: радість, гнів, настороженість. Вдих завжди проводиться через ніс – він різкий, короткий, активний. Видих – пасивний, без акцентації на ньому. Ритм дихання від 60 до 180 разів на хвилину.

Під час виконання вправи виконується 10–12 активних вдихів із певним емоційним забарвленням, а далі слідує 1–2 повних дихальних вправи. Після чого знову виконується активне наслідувальне дихання і знову 1–2 повних дихальних вправи. Причому після перерви можлива зміна емоційного фону. Дані вправи допоможуть краще підготуватися юному спортсмену до навчання з певним психоемоційним забарвленням або швидко відновити настрій після важкого навчального навантаження. Не треба поспішати у процесі вивчення дихальних вправ, оскільки від правильності і всебічності вивчення дихання залежить правильність виконання статичних та динамічних комплексів усієї дихальної системи.

**Висновок.** У даний час вивчення оздоровчого ефекту фізичних вправ бойового хортингу, планування вдосконалення майстерності спортсменів бойового хортингу здійснюється з урахуванням повноцінної реалізації можливостей і особливостей організму кожного з спортсмена в конкретних умовах підготовки.

Навантаження, що задаються спортсменам, повинні відповідати спадковій схильності організму до конкретної тренувальної 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 спортсменів заданим навантаженням і умовам їх виконання, є одним з перспективних напрямів оптимізації процесу спортивної підготовки учнів спортивних секцій.

Індивідуалізація – провідний принцип спортивної підготовки у системі бойового хортингу, в основі якого лежить облік і реалізація особливостей і можливостей конкретних спортсменів при виконанні тренувальних навантажень у різних структурах багаторічної підготовки.

Це дозволяє виявити схильність і перспективність спортсменів до конкретного виду діяльності, розробити моделі різного рівня, вирішити питання відбору та професійної орієнтації, структури і змісту етапів багаторічної підготовки, макроциклів і періодів річної підготовки, мезоциклів, мікроциклів, тренувальних занять і їх частин.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота в напрямі вивчення оздоровчого ефекту фізичних вправ бойового хортингу, особливостей бойового хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів бойового хортингу.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, 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. 52–62.
2. Апихтін К. О. Медичні характеристики, інтенсивність та обсяг навантаження спортсменів бойового хортингу студентського віку / К. О. Апихтін, В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 698–713.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, 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. Боровко С. В. Організація тренувань і методи навчання у шкільній спортивній секції з бойового хортингу / С. В. Боровко, Е. А. Єрьоменко // 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. – Ч. 1. – С. 290–310.
9. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрьоменко, 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.
10. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, 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. 564–575.
11. Вовканич М. С. Умови поліпшення адаптаційних процесів організму спортсменів секції бойового хортингу до фізичних тренувань / М. С. Вовканич, Е. А. Єрьоменко // 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. – Ч. 1. – С. 254–271.
12. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломосьць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
13. Гречана Л. О. Підвищення загальнокультурного потенціалу учнів дитячого шкільного гуртка бойового хортингу / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // 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. – Ч. 1. – С. 54–73.

14. Гречаний О. М. Аналіз фізіологічних функцій системи організму учня спортивної секції бойового хортингу під час тренувальних занять / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // 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. – Ч. 1. – С. 234–253.
15. Гречаний О. М. Основні мотиви зацікавленості школярів у заняттях бойовим хортингом / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, Ю. С. Шукалюк // 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. – Ч. 1. – С. 74–90.
16. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 59–73.
17. Демченко О. С. Засоби системного вдосконалення психічних здібностей та вольових якостей спортсменів системи бойового хортингу / О. С. Демченко, Е. А. Єрмоєнко // 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. – Ч. 1. – С. 272–289.
18. Дорошенко М. М. Ціннісні переконання юних спортсменів бойового хортингу щодо особистого здоров'я і тренувань / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // 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. – Ч. 1. – С. 22–40.
19. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 151–162.
20. Духота Ж. А. Бойовий хортинг у системі фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів / Ж. А. Духота, Е. А. Єрмоєнко // Сучасні тенденції організації служби в правоохоронних органах: тези доповідей наукового семінару (14 травня 2021 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С. 88–94.
21. Єрмоєнко В. Е. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Е. Єрмоєнко, 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. 96–111.
22. Єрмоєнко Е. А. Аналіз показників здорового стану організму студента під впливом тренувальних завдань з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1496–1509.
23. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у методиці виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів учнівського і студентського віку / Е. А. Єрмоєнко, М. М. Дорошенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 (134) 21. – С. 45–54.
24. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / 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. 32–41.
25. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
26. Єрмоєнко Е. А. Визначення змістовних характеристик техніки ударів руками у спортивній змагальній сутичці з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1244–1258.
27. 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. 161–177.

28. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
29. Єрмоєнко Е. А. Відповідність психічних напружень руховим потребам спортсменів у тренувальній системі з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1616–1632.
30. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
31. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне спрямування занять з бойового хортингу для школярів у позаурочний час / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 398–412.
32. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне та громадянське виховання учнів шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 281–303.
33. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладна підготовка учнів спортивної секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1278–1291.
34. Єрмоєнко Е. А. Вплив школи та сім'ї на ефективність військово-патріотичного виховання учнів гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 486–500.
35. Єрмоєнко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
36. Єрмоєнко Е. А. Гедоністична та змагальна функції бойового хортингу інвалідів / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 532–550.
37. Єрмоєнко Е. А. Головні елементи здорового стилю життя спортсмена у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 205–223.
38. Єрмоєнко Е. А. Застосування оздоровчих технологій у процесі тренувальних занять з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 61–77.
39. Єрмоєнко Е. А. Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 183 с.
40. Єрмоєнко Е. А. Здоровий спосіб життя школярів та тренувальний режим у секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 380–397.
41. Єрмоєнко Е. А. Інформаційна довідка щодо служби у Збройних Силах України для спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 98–114.
42. 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.

43. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.

44. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / 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. 127–138.

45. Єрмоєнко Е. А. Мета і завдання системи оздоровлення людини засобами фізичного тренування з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – Ч. 1. – С. 8–21.

46. Єрмоєнко Е. А. Методи застосування захватів суперника у сутичці бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 413–430.

47. Єрмоєнко Е. А. Ознаки основних вольових дій у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 263–280.

48. Єрмоєнко Е. А. Організаційні форми військово-патріотичного виховання учнів гуртка бойового хортингу в процесі позакласної роботи / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 448–465.

49. Єрмоєнко Е. А. Основи патріотичної гідності вихованців шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 325–344.

50. Єрмоєнко Е. А. Основи формування особистісних якостей спортсменів засобами бойового хортингу // 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. – С. 43–60.

51. Єрмоєнко Е. А. Основні захватні елементи руками у двобої між спортсменами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 466–485.

52. Єрмоєнко Е. А. Основні типи шкільних уроків з тематики військово-патріотичного виховання учнів гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 224–242.

53. Єрмоєнко Е. А. Особиста культура спортсмена як основа успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 78–97.

54. Єрмоєнко Е. А. Переваги та обдарованість інструктора з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 166–185.

55. Єрмоєнко Е. А. Позитивний вплив виховних методик бойового хортингу на розвиток юного спортсмена / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 7–25.

56. Єрмоєнко Е. А. Початкова військова підготовка в теорії і практиці бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 28–42.

57. Єрмоєнко Е. А. Принципи здорової життєдіяльності юних спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 115–131.
58. Єрмоєнко Е. А. Прищеплення і розвиток моральних почуттів у спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 501–517.
59. Єрмоєнко Е. А. Різновиди самостраховок для безпечного падіння у процесі вивчення прийомів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 431–447.
60. Єрмоєнко Е. А. Різновиди техніки захватних дій в системі підготовки спортсмена бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 243–262.
61. Єрмоєнко Е. А. Розподіл фізичного навантаження вихованців шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 345–361.
62. 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. 188–205.
63. Єрмоєнко Е. А. Спеціальні педагогічні особливості військово-патріотичної роботи у спортивному колективі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 186–204.
64. Єрмоєнко Е. А. Сутнісні характеристики військово-патріотичного виховання учнів спортивного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 362–379.
65. Єрмоєнко Е. А. Умови перебування у військовому резерві спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 132–146.
66. Єрмоєнко Е. А. Успішна особистість спортсмена в системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Інструментарій виховання в сучасних закладах освіти: реалізація творчих і соціально значущих програм, проєктів : зб. матер. наук.-практ. конф. [ред. кол. Т. Є. Федорченко, Безрук К. О., Ївженко О.В.]. Київ, 2022. С. 51–55.
67. Єрмоєнко Е. А. Усунення шкідливих звичок та гігієнічні заходи здорового стилю життя спортивної секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 304–324.
68. Єрмоєнко Е. А. Характеристика елементів підготовки спортсменів бойового хортингу до служби в армії / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1228–1243.
69. Єрмоєнко Е. А. Характеристика матеріальної бази спортивної секції з бойового хортингу для вивчення елементів початкової військової підготовки / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1479–1495.
70. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
71. Єрмоєнко Е. А. Цільові групи програми національно-патріотичного виховання учнів спортивних секцій бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1292–1308.
72. Зуб Р. В. Здоровий організм учня шкільного гуртка бойового хортингу як запорука стабільних спортивних успіхів / Р. В. Зуб, Е. А. Єрьоменко, С. П. Горовий // 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. – Ч. 1. – С. 192–211.
73. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
74. Карасевич С. А. Врахування фізичної підготовленості школярів на заняттях з бойового хортингу / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко // Програма для проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів ; Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 4–12.
75. Карасевич С. А. Програма для проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 221 с.
76. Кіблицький Р. В. Стратегія здорового життя та гармонійного розвитку учнів спортивної секції бойового хортингу / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко, В. Д. Гордієнко // 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. – Ч. 1. – С. 212–233.
77. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.
78. 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.
79. Лях В. В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. В. Лях, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
80. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
81. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
82. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, 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. 127–148.
83. Полторацький С. С. Методика військово-патріотичного виховання хортингістів / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 229–245.
84. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
85. Пустолякова Л. М. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. М. Пустолякова, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
86. Роханський В. М. Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками / В. М. Роханський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 125–138.
87. Самоха Д. М. Сімейне виховання спортсмена бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Д. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, Л. О. Гречана // 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. – С. 147–165.

88. Самоха І. М. Основні професійні риси ефективного тренера дитячих груп з бойового хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, Г. М. Дендерис // 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. – Ч. 1. – С. 152–171.

89. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

90. Сокол Є. М. Вивчення стійок спортсменами хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 82–93.

91. Степанюк А. В. Чинники виховання учня спортивного гуртка бойового хортингу в сімейному та шкільному середовищі / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Крайко // 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. – Ч. 1. – С. 133–151.

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

93. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДФКіС, 1999. – С. 150–159.

94. 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. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези доповідей наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь. Університет ДФС України, 2020. – С. 7–25.

95. Шевчук І. В. Умови ефективного впливу оздоровчих технологій бойового хортингу на організм спортсмена / І. В. Шевчук, Е. А. Єрьоменко, С. А. Дрозенко // 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. – Ч. 1. – С. 172–191.

96. Шило О. М. Основні орієнтири здорового способу життя спортсмена військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрьоменко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 6–28.

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

98. Шукалюк Ю. С. Дослідження показників перспективності учасників спортивної секції з бойового хортингу / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрьоменко, С. А. Нор // 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. – Ч. 1. – С. 91–115.

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

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

State Tax University, Irpin, Ukraine

## **Using useful breathing exercises to recover from the stresses of combat horting**

*Abstract.* This scientific article analyzes the conditions of introduction of recreational breathing gymnastics for young athletes of combat horting, characterizes the health effects of physical exercises of combat horting, medical, physiological and biochemical aspects of physical training of athletes in combat horting, methods and forms of national training. sports horting

*and approaches to defining the essence, content and objectives of sports. The directions of education and improvement of physical qualities of athletes of combat horting of different age groups and level of preparation in the course of training work are considered. It is emphasized that training activates physiological processes and helps to restore impaired functions in humans. Therefore, exercise is a means of non-specific prevention of a number of functional disorders and diseases, and therapeutic gymnastics of combat horting should be considered as a method of rehabilitation therapy. When you exercise, the muscles generate heat, to which the body responds with increased sweating. During exercise, blood flow increases: the blood brings oxygen and nutrients to the muscles, which in the process of life break down, releasing energy. When moving in the muscles additionally open reserve capillaries, the amount of circulating blood increases significantly, which causes an improvement in metabolism. The directions of increase of functional, tactical, psychological preparation and improvement of technical skills through improvement of physical qualities are shown. Methodical recommendations on improving the health-improving effect of physical exercises of combat horting, physical training of students of sports sections in the process of combat horting, adjustment of the program of physical and functional training of schoolchildren and students in the process of combat horting are given.*

**Key words:** *improving respiratory gymnastics, general physical training, combat horting, physiological aspects, general physical exercises, young athletes.*