

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:

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. – 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.

ОСНОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

ЕЛЬКОНІН Данило Сергійович
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович
ФЕДОРЧУК Сергій Ярославович
Державний податковий університет, м. Ірпінь

Анотація. У даній науковій статті описано особливості розвитку швидкісних здібностей у спортсменів бойового хортингу на основі виконання раціональних прийомів і рухових завдань, розкрито методiku і засоби розвитку швидкості у спортсменів бойового хортингу, методи розвитку швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу різного віку, структуру розвитку швидкісних здібностей людини, особливості формування у спортсменів, які займаються у спортивних секціях і гуртках бойовим хортингом, фізичних швидкісних здібностей, які є основою дотримання тренувального режиму та коригування фізичних навантажень з метою планування навчально-виховного процесу. Зазначено, що здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена бойового хортингу. Всі його дії є комплексом рефлекторних реакцій, що чергуються одна за одною. Припустимо, спортсмен побачив, що його суперник при нанесенні прямого удару лівою рукою в голову опускає праву руку на якусь мить униз, і цим відкриває нижню щелепу – саме чутливе місце на голові. Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлекторної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом. Швидкість рухів спортсмена бойового хортингу розглядають завжди стосовно до виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконувані нераціонально, ні в якій мірі не сприяють швидкості дій спортсмена в сутичці. Тому, працюючи над розвитком швидкості, підбирають вправи, тісно пов'язані з технікою виконання прийомів і дій, застосовуваних у сутичці. Точність реакції на рухомий об'єкт вдосконалюють паралельно з розвитком її швидкості.

Ключові слова: розвиток швидкісних здібностей, бойовий хортинг, швидкісні здібності людини, швидкість, спортивне тренування, швидкісно-силові якості.

Актуальність наукового дослідження. У методиці спорту під швидкістю розуміють здатність здійснювати рухи і дії з певною швидкістю завдяки високій рухливості нервово-м'язових процесів. Розрізняють комплексні та елементарні форми прояву швидкості [1–11; 19–32]. Спортсмен отримує інформацію через рецептори органів чуття – зору, слуху, смаку, нюху, дотику, рецептори м'язового почуття у м'язах (пропріорецептори), сухожиллях і суглобово-зв'язковому апараті, рецептори вестибулярного апарату, що сприймають зміни положення та рух тіла у просторі.

Методика розвитку швидкості. По чутливому доцентровому нерву збудження передається від рецептора до центральної нервової системи. В результаті імпульсу, що надійшов з центральної нервової системи, в робочому органі виникає специфічна для нього рефлекторна діяльність, припустимо, скорочення того чи іншого м'яза або групи м'язів. Відповідна реакція на подразник у цей момент характеризується та повністю залежить від швидкості надходження імпульсу.

Якість швидкості в бойовому хортингу включає три компоненти:

швидкість рухів;

частота рухів;

швидкість рухової реакції.

Виклад основного матеріалу. Важливу роль у швидкості рухів і дій грають вольові зусилля спортсмена бойового хортингу, його психологічна налаштованість. Швидкість спортсмена характеризується його здатністю до ефективного здійснення простих швидкісних дій і складної реакції. Сила і швидкість спортсмена бойового хортингу – дві фізичні якості, тісно пов'язані між

собою. Нестача фізичної сили завжди гальмує швидке і чітке виконання того чи іншого прийому [12].

У свою чергу велике фізичне зусилля, проведене недостатньо швидко чи несвоєчасно, дає можливість противнику відновити втрачену рівновагу, прийняти захист або провести відповідний контрприйом. Тому вправи для розвитку сили і швидкості завжди повинні застосовуватися в комплексі. В той же час слід ураховувати, що розвиток швидкості руху відбувається більш повільно, ніж розвиток сили або витривалості.

Швидкість рухів спортсмена бойового хортингу завжди проявляється в конкретних ситуаціях сутички, під час якої спортсмен повинен вміти миттєво оцінити обстановку та вибрати найбільш раціональні для даної ситуації дії. При проведенні сутички в стійці це може відобразитися у правильному виборі моменту для проведення того чи іншого прийому, наприклад удару або підсічки. В той час, коли суперник, починаючи рух уперед або назад, переносить вагу свого тіла з однієї ноги на іншу, але ще не встиг повністю перенести її на опорну ногу, можна зайти на кидок у швидкому раптовому підвороті під супротивника, що рухається вперед. Можна раптово провести контрприйом в той момент, коли супротивник знаходиться в нестійкому положенні.

Проста реакція в бойовому хортингу відбувається як відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомі, але раптові дії противника. Під час проведення сутички проста реакція майже не зустрічається, а це відбувається тільки в процесі навчання і тренування, коли дії спортсменів бойового хортингу обумовлюються. У сутичці проявляються складні реакції двох типів: реакція на рухомий об'єкт, тобто на супротивника, і реакція вибору.

В першому випадку в долі секунди треба діяти ударами по супротивнику, який пересувається, виконувати швидкісні захвати, готуючи прийом, а отже, знаходити потрібну дистанцію, вибирати певні технічні засоби і, разом з тим, самому безперервно рухатися.

У другому випадку спортсмен бойового хортингу реагує своїми діями на дії противника, причому, як правило, успіх залежить від переваги в швидкості, а складність реакції вибору – від ситуацій, створюваних діями спортсменів. В обстановці запеклої сутички бойового хортингу вимоги до складної реакції дуже великі, оскільки дії відбуваються швидко і часто з відчутним результатом для спортсменів [13–18]. Перевагу має той спортсмен, який раніше виявить задум свого супротивника, швидше зреагує на його дії.

Швидкість спортсмена бойового хортингу залежить від наступних факторів, якими є:

лабільність – швидкість протікання процесів збудження в нервових і м'язових клітинах;

рухливість нервових процесів – швидкість змін у корі великих півкуль збудження гальмуванням і навпаки;

співвідношення м'язових волокон – швидких (білих) і повільних (червоних) м'язових волокон у скелетних м'язах;

пропускна здатність мозку – кількість інформації, що переробляється за одиницю часу;

екстраполяція – здатність передбачати можливі дії з боку суперника.

Здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена бойового хортингу. Всі його дії є комплексом рефлекторних реакцій, що чергуються одна за одною. Припустимо, спортсмен побачив, що його суперник при нанесенні прямого удару лівою рукою в голову опускає праву руку на якусь мить униз, і цим відкриває нижню щелепу – саме чутливе місце на голові. Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлекторної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом.

Швидкість рухів спортсмена бойового хортингу розглядають завжди стосовно до виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконувані нераціонально, ні в якій мірі не сприяють швидкості дій спортсмена в сутичці. Тому, працюючи над розвитком швидкості, підбирають вправи, тісно пов'язані з технікою виконання прийомів і дій, застосовуваних у сутичці. Точність реакції на рухомий об'єкт вдосконалюють паралельно з

розвитком її швидкості. Може бути й так, що інформація в мозок на виконання прийому надходить блискавично, рішення приймається швидко, а прийом виконується уповільнено. Це може визначатися якістю м'язів, скорочення чи розслаблення яких залежить від протікання біохімічних реакцій, вмісту речовин харчування і швидкості їх розщеплення, від швидкості передачі нервового імпульсу органам-виконавцям тощо. Слід мати на увазі, що швидкісні здібності кожного спортсмена специфічні. Спортсмен бойового хортингу може дуже швидко робити ухил назад і запізнюватися з ухилом у бік, або швидко наносити прямий удар, і значно повільніше – бічний.

Загальна характеристика швидкісних якостей. Під швидкісними здібностями розуміється комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Швидкісні здібності характеризується часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів [33–48]. Між окремими проявами швидкості не завжди існує надійний взаємозв'язок, так, висока швидкість рухів може поєднуватися зі сповільненою руховою реакцією. Швидкісні здібності визначаються рухливістю нервових процесів, координацією м'язів з боку центральної нервової системи, особливостями будови і скорочувальними властивостями м'язів. Розвиток швидкісних здібностей – це по суті розвиток здатності швидко здійснювати рухи. Швидкість ще древні виробляли бігом, різкими стрибками. Ефективні також стартові прискорення, біг на короткі відрізки з максимальною швидкістю. Збільшення максимальної частоти рухів у різні вікові періоди неоднакове. Найбільший щорічний приріст відзначається у дітей від 4 до 6 років, і від 7 до 9 років. У наступні вікові періоди темпи приросту швидкісних якостей знижуються.

У спортивно-методичній літературі зустрічаються різні визначення поняття швидкісних здібностей, з яких можна виділити три групи визначень, що найбільш повно відображають її сутність. Під швидкісними здібностями розуміють здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний проміжок часу. В іншому визначенні під швидкісними здібностями розуміють комплекс функціональних властивостей людини, що безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухів. Швидкість є проявом здібностей людини терміново реагувати на зовнішні подразники і виконувати швидкі рухи. Кількісно швидкість характеризується часом прихованого періоду рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів в одиницю часу, і похідною від цих показників – швидкістю пересування в просторі. У спортивній практиці бойового хортингу швидкісні здібності виявляються у специфічних формах швидкісно-силових якостей.

Швидкісні здібності в порівнянні з усіма іншими фізичними якостями є самою важко тренуємою якістю людини. Максимально можливий приріст швидкості у спринтерському бігу в процесі багаторічних занять не перевищує 15–18 %. Це обумовлено перш за все тим, що їх фізіологічною основою є вроджена властивість центральної нервової системи, яка мало піддається вдосконаленню – рухливість нервових процесів (зміна збудження і гальмування).

Швидкісні здібності необхідні у всіх видах змагальної програми бойового хортингу. Це якість тісно пов'язана з технікою виконання вправ, силою м'язів, гнучкістю, хорошою координацією рухів. Саме за рахунок вдосконалення цих якостей розвивається швидкість. Для розвитку швидкості застосовуються вправи з великою частотою рухів: біг на короткі відрізки, біг під ухил, швидкісне виконання прийомів бойового хортингу, кидків та ударної техніки тощо. Вправи швидкісно-силового характеру виконуються у більшій кількості, і з більшою інтенсивністю.

Фізіологічні основи розвитку швидкісних здібностей людини. Розрізняють два види м'язових волокон, що відрізняються за функціональними можливостями і за структурою:

білі або «швидкі» м'язові волокна відповідають за силу і швидкість скорочення, що не пристосовані до роботи на витривалість;

червоні або «повільні» волокна навпаки – пристосовані для тривалої та повільної роботи.

За способами енергозабезпечення ці два типи волокон так само розрізняються: в швидких переважають анаеробні процеси, в повільних анаеробні, що має на увазі наявність більш розвиненої капілярної мережі, збільшеного вмісту міоглобіну і відповідно вищу

окислювальному ферментну активність [49–62]. Співвідношення типів м'язових волокон у м'язі генетично зумовлене, однак можна збільшити кількість червоних м'язових волокон тренуючись на витривалість. Відповідно генетична схильність є серйозним фактором при виборі спортивної спеціалізації. Так власники великої кількості швидких волокон стають спринтерами, стрибунками, металниками, а повільних – марафонцями. Співвідношення кількості швидких і повільних м'язових волокон є фактором, що визначає швидкісні скоротливі властивості м'язів. Наприклад, спортсмени високої кваліфікації, що тренують витривалість, володіють меншою кількістю швидких м'язових волокон у порівнянні з не спортсменами, і особливо в порівнянні зі спортсменами, які тренують швидкісно-силові якості.

При всій важливості генетичної схильності, не варто забувати про вплив зовнішнього середовища. Один єдиний фактор не забезпечує швидкість рухів, вона є комплексною фізичною якістю спортсмена, що доведено в численних дослідженнях. Є три елементарні форми прояву швидкісних здібностей: латентний час рухової реакції; швидкість одиночного руху (при малому зовнішньому опорі); частота рухів (темп).

Ці три форми відносно незалежні одна від одної, і ця властивість швидкісних здібностей зберігається протягом усього розвитку спортсмена. Але деякі дослідники все ж виявляють зв'язок між окремими формами прояву швидкості. Існує певна наявність взаємозв'язку між максимальним темпом в односуглобних і многосуглобних рухах. Знайдений також підтверджений зв'язок між результатами в бігу на 30 м з частотою бігу на місці і частотою рухів рук. Взаємозв'язок між показниками частоти в елементарних формах рухів у спортсменів бойового хортингу також має значення. Швидкісні здібності людини найкраще характеризують елементарні форми, ніж швидкість цілісного акту, що дає лише непряме уявлення. Латентний час рухової реакції служить показником зрілості і функціонального стану центральної нервової системи та периферичного нервово-м'язового апарату.

З фізіологічної точки зору латентний час рухової реакції є сенсомоторну реакцію і складається з відрізків часу, необхідних для протікання наступних процесів:

- 1) час для збудження рецептора;
- 2) час передачі збудження по аферентних шляхах у відповідні відділи центральної нервової системи;
- 3) час для передачі збудження від одних нейронів до інших для формування ефекторного сигналу;
- 4) час проходження цього сигналу по еферентних шляхах до м'язів;
- 5) час на розвиток збудження і скорочення м'язів.

Під впливом тренування на третьому етапі відбувається найбільше поліпшення, в той же час зміни на інших етапах дуже малі. Зафіксована відсутність відмінностей у часі рухових реакцій лівої і правої руки у всіх досліджуваних віках.

Чим вище величина подоланого опору при виконанні руху, тим довше час його виконання. Відповідно, необхідно забезпечити максимально швидкі поодинокі рухи з малим опором, для використання часу виконання як характеристики швидкісних здібностей.

Швидкість протікання нервових процесів у корі головного мозку забезпечують частоту рухів, координуючи роботу м'язів, викликаючи їх напруження і розслаблення. Коефіцієнти кореляції максимального темпу руху в різних сегментах тіла людини пояснюють наявність залежності максимальної частоти рухів не тільки від рухливості нервових процесів, але і від еластичності самих м'язів, рухливості суглобів, рівня володіння технікою виконання руху, а також здатністю м'язів до розслаблення.

Одним зі способів збільшення ефективності уроків фізичної культури в школі, самостійних тренувань учнів бойового хортингу або занять у спортивних секціях буде інформування викладачів про критичні для розвитку швидкісних здібностей вікові періоди.

Згідно з даними досліджень існують такі статево-вікові особливості розвитку швидкісних здібностей. Стрімкий розвиток рухів у бігу у віці 10–12 років. Максимальна інтенсивність росту м'язової сили і швидкісно-силових якостей припадає на початок пубертату [63–78]. У дівчаток з 9–10 років швидко наростає сила м'язів спини і нижніх кінцівок і припиняє наростати з

початком менархе. Хлопчики проходять через два періоди зростання м'язової сили ніг – це 9–12 років і 14–17 років. М'язова сила рук приростає до 15 років.

Проблему вдосконалення методики розвитку фізичних якостей у юних спортсменів досліджували багато авторів. Цілою низкою авторів проведені дослідження, в яких розроблені питання розвитку фізичних якостей у школярів і студентів, які не займаються спортом. Ряд авторів доводять, що від рівня розвитку фізичних якостей залежить формування рухових навичок і становлення рухової функції людини.

Передумови розвитку швидкісних здібностей. Існує уявлення про необхідність для розвитку здібностей, будь-яких, в тому числі і рухових, наявності задатків – біологічних передумов розвитку. Задатки не гарантують обдарованості людини до діяльності, але при цьому роблять значний вплив на процес формування здібностей, сприяючи їхньому розвитку. На розвиток здібностей впливають фактори середовища, генетичні фактори, і комбінації їх взаємодії. Факторами середовища у спортивній підготовці є процеси виховання, тренування і навчання. При цьому на основі однакових задатків може сформуватися безліч різних властивостей, ознак організму в результаті різних форм взаємодії факторів, що впливають.

Здібностями називають поєднання якостей людини, що відповідає умовам і вимогам до певного виду діяльності та забезпечує її успішне виконання. Для бойового хортингу важливі як загальні здібності, що дозволяють швидко засвоювати знання, опановувати новими вміннями, так і спеціальні, ті, що дозволяють досягти високих результатів в обраному виді розділу змагань. Багато в чому спортивні здібності забезпечені генетично, що дозволяє прогнозувати здібності. Спадкові ознаки проявляються і розкриваються максимально в моменти пред'явлення до організму спортсмена бойового хортингу високих вимог, тому при оцінці діяльності спортсмена слід використовувати в якості орієнтиру рівень вищих досягнень. Крім вивчення генетичних задатків, прогнозування спортивних здібностей передбачає пошук показників, здатних істотно змінюватися під впливом тренування.

До уваги приймаються не тільки темпи зростання показників, але і їх початковий рівень, що дозволяє проводити прогнозування більш точно. Оскільки розвиток деяких функцій і якісних здібностей відбувається одночасно, то прояви в різному віці спортсмени демонструють прояв здібностей по-різному [79–88]. Найбільш яскраво це проявляється у спортсменів технічно складних видів програми, де вік досягнення високих спортивних результатів доводиться на дитячий та підлітковий, а значить і підготовка юного спортсмена від початкового етапу до етапу спортивної майстерності проходить на тлі процесів дорослішання і формування його організму. Безліч авторів, які присвятили свої роботи вивченню задатків виділяють їх як анатомо-фізіологічні поняття. При такому підході здібність аналізується з точки зору фізіології та анатомії, що досить вузько для опису структури, властивостей і механізму проявів задатків.

Таким чином, було б доцільно розширити число біологічних дисциплін для розгляду питання формування задатків, доповнити їх біохімією, ембріологією, генетикою та ін.

За даними літературних джерел, присвячених проблемі виявлення та розвитку здібностей, основні положення зводяться до наступного:

- 1) під здібностями розуміються індивідуальні особливості, що відрізняють одну людину від іншої;
- 2) під здібностями маються на увазі не будь-які індивідуальні особливості, а тільки ті, що впливають на успішність діяльності;
- 3) знання, вміння і навички, тобто придбаний протягом життя досвід людини не відноситься до здібностей;
- 4) ядро здібностей складають задатки, тобто вроджені особливості людини.

Таким чином, здатність, є функцією, сформованою під впливом різними для кожної людини задатками, завдяки яким прояви цієї функції так само індивідуальні для кожного. Найбільш вивченими задатками на сьогоднішній день є типологічні особливості прояву властивостей нервової системи, вони є генетично зумовленими і практично не піддаються змінам під впливом факторів середовища. Для хоча б невеликої їх зміни потрібні роки тренувань у розвитку швидкісних здібностей.

Не існує оптимальних типологічних особливостей на всі випадки життя. З кожною з них можна домогтися високих результатів тільки в певній діяльності при наявності здібностей. Наприклад, серед спринтерів найбільшого успіху найчастіше досягають спортсмени з комплексом «реактивності»: слабка нервова система, рухливість нервових процесів, переважання зовнішнього збудження.

Здатність виконувати рухи з певною швидкістю за рахунок рухливості м'язів називається швидкісними здібностями. Вони знаходяться в прямій залежності від сили м'язів: чим вони сильніші, тим з більшою швидкістю долають опір навантаження і інерцію спокою, маси тіла тощо. Від швидкісної сили залежить частота виконання рухів, що наділяє цю якість особливою цінністю для спортсмена бойового хортингу. Характеристиками швидкісних здібностей є такі показники: час рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів, – між цими показниками немає прямої кореляції, так, при високій швидкості виконання руху може спостерігатися уповільнена рухова реакція.

Якщо розглянути швидкісні здібності як рухову якість людини, то це здатність за мінімальний відрізок часу виконувати рухову дію певної частоти та імпульсивності.

Фізичне виховання спортсменів ставить завдання розвитку швидкісних здібностей, оскільки спостереження показують, що багато дітей не показують високих результатів у деяких вправах, таких як біг, не в силу недостатності техніки рухів, але в результаті недостатнього розвитку основних фізичних якостей. До цих якостей відносяться сила, витривалість, гнучкість, спритність і швидкість.

Вищевказане дає підставу для пошуку науково обґрунтованого підбору засобів і методів розвитку рухових здібностей у дітей, уточнення дозування фізичного навантаження, а також змісту занять фізичною культурою в школі і бойовим хортингом у спортивній секції.

Наприклад, у змаганнях з легкої атлетики швидкісні здібності у високій мірі є визначальними для успішності виступу, що робить їх одними з найбільш важливих фізичних якостей. Найсприятливішим віком для розвитку швидкісних здібностей вважається шкільний, оскільки спроби розвитку швидкості в більш зрілому віці дають малий ефект. Тому не можна упускати сприятливий період для поліпшення фізичних якостей, оскільки в майбутньому надолужити упущені можливості навряд чи вийде. Найбільш високі темпи приросту за всіма показниками, навичок, умінь, якостей, проявляються в молодшому шкільному віці.

Але необхідно використовувати вправи різнобічної спрямованості для одночасного розвитку всіх рухових здібностей, і водночас, до використання тих вправ, що спрямовані на розвиток рухових здібностей, мають максимальні темпи приросту в даний віковий період. При дослідженні проблеми використання сенситивних періодів у фізичному вихованні можна ввести додаткову координату темпу розвитку морфологічних і функціональних показників.

Цікавим є вирішення питань виховання швидкості у зв'язку з теорією критичних періодів і концепцією переважного розвитку тих чи інших сторін фізичного стану в ті періоди, коли відбувається їх помітний природний ріст [89–94]. Молодший шкільний вік як найважливіший для стимулювання рухової підготовленості учнів і, перш за все таких якостей, як швидкість і координація рухів.

Відповідність короточасних швидкісних навантажень функціональним можливостям дітей обумовлена високою збудливістю іннерваційних механізмів, що регулюють діяльність рухового апарату, великою рухливістю основних нервових процесів і високою інтенсивністю обміну, властивих дитячому організму. Можливість використання швидкісних і швидкісно-силових вправ у молодшому і середньому шкільному віці визначається показниками морфофункціонального розвитку дітей, оскільки вже школярі молодшого шкільного віку демонструють досить високі можливості їх організму, тісний взаємозв'язок між становленням функціональних систем і фізичною підготовленістю.

Аналіз і узагальнення результатів досліджень дозволяють зробити висновок про те, що під впливом систематичних занять бойовим хортингом біологічні закономірності прояву швидкості в основному не змінюються. Цілеспрямований педагогічний вплив сприяє розвитку фізичної якості на більш високому рівні.

В даний час дослідники не прийшли до єдиної думки з приводу найбільш сприятливого періоду для розвитку швидкості. При цьому велика їх частина схиляється до думки про те, що швидкість необхідно розвивати в молодшому шкільному віці у зв'язку з тим, що саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток швидкісних здібностей. Але розвитку швидкісних здібностей дітей 10–12 років при цьому приділяється недостатньо уваги. Звідси випливає проблема дослідження щодо ефективності засобів, методів розвитку швидкісних здібностей у спортсменів бойового хортингу 10–12 років.

Засоби розвитку швидкості. Основним засобом розвитку швидкості служать імітаційні та спеціальні підготовчі вправи. При виконанні цих вправ поступово збільшують швидкість руху, дотримуючись правильної техніки виконання прийому чи дії. При цьому враховують, що при багаторазовому виконанні імітаційних і спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу можуть вироблятися і неправильні навички, які в подальшому з великими труднощами піддаються виправленню.

Для розвитку швидкості найбільш широко використовуються вправи з партнером, під час виконання яких відпрацьовуються способи виведення з рівноваги в різних напрямках, підготовки до проведення прийомів, початкова фаза прийому без кидка противника. Всі ці вправи виконуються багаторазово – 30–40 разів поспіль з поступовим збільшенням швидкості руху і доведенням її до максимальної.

Спочатку партнер не робить великого опору, даючи можливість виконати прийом швидко та правильно, надалі опір збільшується, але не доводиться до максимального. В обстановці сутички вимоги до складної реакції спортсменів дуже великі: противник завдає різних ударів як лівою, так і правою рукою в непередбачуваній послідовності.

Для досягнення високої швидкості складної реакції у навчанні та тренуванні слід дотримуватися педагогічного правила: від простого до складного, поступово збільшуючи кількість вправ. Наприклад, спочатку навчають захисту у відповідь на заздалегідь обумовлений удар, потім учневі пропонується реагувати на одну з двох можливих атак, потім трьох і т. д. Для закріплення навичок у швидких рухах можна рекомендувати проведення навчально-тренувальних сутичок з партнерами більш легкої ваги.

Ефективним засобом розвитку швидкості спортсмена бойового хортингу є допоміжні види спорту: легка атлетика, баскетбол і футбол, які спортсмени досить широко використовують у тренуванні, причому ігри проводяться за спрощеними правилами. Широко застосовуються також різного роду акробатичні вправи та вправи з невеликими обтяженнями, що виконуються з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкості рекомендується включати до комплексу ранкової фізичної зарядки та в кожне заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

У цьому випадку вправи виконуються невеликими серіями з достатнім інтервалом для відпочинку [95–99]. Вони, як правило, проводяться на початку навчально-тренувального заняття, поки спортсмен не втомився. Однак, періодично вправи на швидкість можна проводити і на тлі великої втоми. Перед виконанням вправ для розвитку швидкості спортсмен бойового хортингу має проводити гарну розминку, в іншому випадку можливі серйозні травматичні ушкодження.

В бойовому хортингу швидкість спортсмена пов'язана з його вибуховими діями, а вони залежать від силових якостей. Ці дві якості взаємодіють між собою, частота вибухових дій визначається швидкісною витривалістю. Швидкому виконанню дій перешкоджає зайва напруга, що виникає на початку формування навичок. Потім, у міру їх удосконалення, швидкість збільшується.

При втомі також виникають зайві напруги, що уповільнюють виконання вже гарно знайомих і вивчених прийомів. Для розвитку швидкості доцільно чергувати прискорене виконання прийому з більш плавним. Наприклад, нанесення серії ударів руками чи ногами з одним або двома акцентованими. Розвиток і вдосконалення швидкісних якостей є одним з першорядних завдань у практиці підготовки спортсменів бойового хортингу.

Висновок. Національним професійно-прикладним видом спорту України є бойовий хортинг. Завданням спортивної сутички бойового хортингу є не тільки демонстрація кидкової техніки боротьби або техніки больових прийомів, у сутичці бойового хортингу важлива саме ефективність технічних дій щодо усунення фізичної агресії, контратакувальні дії, вміння маневрувати і наносити відповідні удари, проводити кидки у необхідний момент, продовжувати боротьбу лежачи та застосовувати утримання, больові і задушливі прийоми.

Бойовий хортинг складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією, отже, бойовий хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця. Бойовий хортинг за характером наша система, а за корінням – наш національний професійно-прикладний вид спорту. Результатом спортивної сутички бойового хортингу практично є добровільне визнання себе переможеним одного з учасників, або через його явну нездатність продовжувати двобій. Саме тому в бойовому хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду прикладної контактної бойової дії.

Таким чином, у даному науковому дослідженні розкрито методику і засоби розвитку швидкості у спортсменів бойового хортингу, методи розвитку швидкісних здібностей спортсменів бойового хортингу різного віку, структуру розвитку швидкісних здібностей людини, особливості формування у спортсменів, які займаються у спортивних секціях і гуртках бойовим хортингом, фізичних швидкісних здібностей, які є основою дотримання тренувального режиму та коригування фізичних навантажень з метою планування навчально-виховного процесу.

Зазначено, що здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена бойового хортингу. Всі його дії є комплексом рефлекторних реакцій, що чергуються одна за одною. Припустимо, спортсмен побачив, що його суперник при нанесенні прямого удару лівою рукою в голову опускає праву руку на якусь мить униз, і цим відкриває нижню щелепу – саме чутливе місце на голові. Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлекторної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом.

Швидкість рухів спортсмена бойового хортингу розглядають завжди стосовно до виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконувані нераціонально, ні в якій мірі не сприяють швидкості дій спортсмена в сутичці.

Тому, розглядаючи це у віковому аспекті, можна відмітити, що фізичні вправи швидкісної спрямованості в молодшому віці займають одне з головних місць під час проведення тренувальних занять, які є для спортсменів бойового хортингу основою дотримання здорового способу життя під час навчання в загальноосвітній школі.

Перспективи подальшого дослідження. Перспективним напрямом у подальшому буде дослідження особливостей формування в спортсменів бойового хортингу швидкісних здібностей щодо дотримання здорового способу життя та оптимізації тренувальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абанін О. В. Орієнтири тренуваності в системі бойового хортингу для спортсменів підліткового, старшого юнацького та молодіжного віку / О. В. Абанін, 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. 379–395.

2. Бабанов Т. І. Якісне виконання імітаційних формальних комплексів бойового хортингу як вид змагальної програми для спортсменів / Т. І. Бабанов, Е. А. Єрьоменко, Є. М. Сокол // 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. 1156–1173.

3.Боровко С. В. Організація тренувань і методи навчання у шкільній спортивній секції з бойового хортингу / С. В. Боровко, 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. 290–310.

4.Бортничук О. О. Проведення спортивних сутичок за регламентом змагань з бойового хортингу / О. О. Бортничук, 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. 1070–1088.

5.Величко А. В. Особливості планування та структура занять бойовим хортингом для школярів з ослабленим здоров'ям / А. В. Величко, 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. 538–556.

6.Вирський Б. С. Програмні вимоги і зміст спеціальних вправ для проведення заліку на підвищення кваліфікаційного ступеня у системі бойового хортингу / Б. С. Вирський, 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. 1003–1023.

7.Вирупаєв В. М. Основи самостійного визначення кількості спеціальних вправ та фізичного навантаження у процесі планування занять з бойового хортингу / В. М. Вирупаєв, 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. 481–500.

8.Вовканич М. С. Умови поліпшення адаптаційних процесів організму спортсменів секції бойового хортингу до фізичних тренувань / М. С. Вовканич, 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. 254–271.

9.Вознюк М. Г. Використання корисних дихальних вправ для відновлення після навантажень з бойового хортингу / М. Г. Вознюк, 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. 311–331.

10. Гречана Л. О. Підвищення загальнокультурного потенціалу учнів дитячого шкільного гуртка бойового хортингу / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, 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.

11. 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.

12. 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.

13. Гречаний О. М. Показники військово-спортивної готовності учнів спортивної секції бойового хортингу до захисту інтересів України / 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. 812–824.

14. 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.

15. Димитренко В. Б. Бойовий хортинг як гідний наступник оборонного звичаю українського народу / В. Б. Димитренко, 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. 693–713.

16. Доброгорський С. В. Суддівська термінологія та класифікація суддівських жестів на змаганнях з бойового хортингу / С. В. Доброгорський, 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. 1108–1128.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. Єрмоєнко Е. А. Дослідження висококонкурентного виду національного єдиноборства бойового хортингу щодо засобів підготовки військовослужбовців України / 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. 761–796.

31. 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.

32. 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.

33. 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.

34. 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.

35. 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.

36. 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.

37. 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.

38. 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.

39. 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.

40. 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.

41. 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.

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. 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.
46. 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.
47. 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.
48. 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.
49. 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.
50. 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.
51. 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.
52. 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.
53. 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.
54. 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.
55. 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.
56. 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.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
58. Зуб Р. В. Здоровий організм учня шкільного гуртка бойового хортингу як запорука стабільних спортивних успіхів / Р. В. Зуб, Е. А. Єрмоєнко, 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.
59. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, 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. 130–138.

60. Калинко О. Р. Критерії суддівських оцінок та визначення загального результату змагальної сутички з бойового хортингу / О. Р. Калинко, 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. 1089–1107.

61. Карасевич С. А. Програма для проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 221 с.

62. Кіблицький Р. В. Стратегія здорового життя та гармонійного розвитку учнів спортивної секції бойового хортингу / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, 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.

63. Ковтун В. В. Прояв функціональних аспектів раціонального і здорового способу життя учня спортивної секції з бойового хортингу / В. В. Ковтун, 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. 923–936.

64. Короленко Ю. Ю. Професійні обов'язки судді в роботі суддівської колегії змагань з бойового хортингу / Ю. Ю. Короленко, 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. 1036–1052.

65. Костенко Р. І. Застосування дихальної гімнастики бойового хортингу для профілактики захворювань та оздоровлення / Р. І. Костенко, 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. 332–347.

66. Кузьмук М. І. Моральні підстави формування сильного характеру учня спортивної секції бойового хортингу / М. І. Кузьмук, 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. 825–839.

67. Лисенко В. Р. Основні показники і характеристика позитивного впливу від тренувальних занять бойовим хортингом / В. Р. Лисенко, 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. 909–922.

68. Литовченко Д. М. Суть з боротьби у вигляді основної програми спортивних змагань з бойового хортингу / Д. М. Литовченко, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Палій // 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. 1129–1142.

69. Лях В. В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. В. Лях, Е. А. Єрмоєнко // 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.

70. Марченко В. В. Основні показники і характеристика позитивного впливу від тренувальних занять бойовим хортингом / В. В. Марченко, 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. 890–908.

71. Мунтян І. В. Демонстрація вправ і прийомів бойового хортингу на шкільному уроці фізичної культури / І. В. Мунтян, 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. 412–427.

72. Норенко В. С. Розвиток тренувально-підготовчих методик спортивної системи бойового хортингу під впливом козацької військової традиції народу / В. С. Норенко, 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. 651–673.

73. Онопченко І. Б. Структура основної частини змагальної програми бойового хортингу з рукопашної сутички / І. Б. Онопченко, 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. 1053–1069.

74. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
75. Полторацький С. С. Методика військово-патріотичного виховання хортингістів / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 229–245.
76. Приходько О. І. Складання регламенту занять та планування самостійних тренувань з метою освоєння прийомів бойового хортингу / О. І. Приходько, 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. 501–522.
77. Радченко Б. І. Укріпленість спортивних і культурних звичаїв бойового хортингу як національного односторонства українського народу / Б. І. Радченко, 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. 969–985.
78. Римарчук І. В. Загальні особливості виховного процесу особистості учня спортивної секції бойового хортингу / І. В. Римарчук, 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. 840–854.
79. Романко М. І. Виховна спрямованість формування у школярів відчуття патріотичного служіння українському народові / М. І. Романко, 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. 797–811.
80. Роханський В. М. Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками / В. М. Роханський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 125–138.
81. Самоха Д. М. Сімейне виховання спортсмена бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, 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.
82. Самоха І. М. Основні професійні риси ефективного тренера дитячих груп з бойового хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, 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.
83. Сафонов І. Р. Методи організації розвивального і здоров'язберігального середовища у процесі занять з бойового хортингу / І. Р. Сафонов, 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. 463–480.
84. Сокол Є. М. Вивчення стійок спортсменами хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 82–93.
85. Стадник Д. М. Теоретичні та практичні засади виду спорту бойового хортингу як впливового засобу формування фізичної культури людини / Д. М. Стадник, 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. 953–968.
86. Степанюк А. В. Чинники виховання учня спортивного гуртка бойового хортингу в сімейному та шкільному середовищі / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, 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.
87. Трощенко В. Ю. Біологічні та соціальні умови укріплення здоров'я учнів спортивної секції бойового хортингу / В. Ю. Трощенко, 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. 855–871.
88. Турчинський В. Є. Критерії оцінювання якості демонстрації техніки прийомів самозахисту на змаганнях з бойового хортингу / В. Є. Турчинський, Е. А. Єрмоєнко, В. П. Кривенко // 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. 1143–1155.

89. Федина Ю. О. Теоретичні та практичні засади виду спорту бойового хортингу як впливого засобу формування фізичної культури людини / Ю. О. Федина, 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. 937–952.

90. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 150–159.

91. Хоружевський О. Д. Основні показники і характеристика позитивного впливу від тренувальних занять бойовим хортингом / О. Д. Хоружевський, 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. 872–889.

92. Цуркан Ю. М. Експериментальний аналіз тестування показників навантаження для визначення рівня працездатності учнів спортивної секції бойового хортингу / Ю. М. Цуркан, 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. 572–587.

93. Шевчук І. В. Умови ефективного впливу оздоровчих технологій бойового хортингу на організм спортсмена / І. В. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, 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.

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

95. Шукалюк Ю. С. Дослідження показників перспективності учасників спортивної секції з бойового хортингу / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, 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.

96. Щербаків А. А. Порядок і структура проведення атестації на підвищення ступеня з бойового хортингу / А. А. Щербаків, 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. 986–1002.

97. Ющенко С. Л. Опанування падіннями та страхуваннями тіла за методиками виду спорту бойового хортингу на уроці фізичної культури / С. Л. Ющенко, 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. 428–445.

98. Ярошевський Д. М. Відновлення та реабілітація фізичної та психічної активності людини методами бойового хортингу / Д. М. Ярошевський, 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. 616–634.

99. Яртим М. В. Середні показники фізичної підготовленості спортсменів як основний орієнтир планування занять в системі бойовому хортингу / М. В. Яртим, 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. 348–364.

Elkonin D. S., Yeromenko E. A., Fedorchuk S. J.

State Tax University, Irpin, Ukraine

Basics of improving speed qualities in students of the sports section of combat horting

Abstract. This scientific article describes the peculiarities of the development of speed abilities in combat horting athletes based on the performance of rational techniques and motor tasks, reveals the methods and means of speed development in combat horting athletes, methods of developing speed abilities of combat horting athletes of different ages, the structure of human

speed abilities. formation of physical speed abilities in athletes who are engaged in sports sections and clubs in combat horting, which are the basis for compliance with the training regime and adjustment of physical activity in order to plan the educational process. It is noted that the ability to perform movements and actions quickly is one of the most important qualities of a combat horting athlete. All its actions are a complex of reflex reactions, alternating one after another. For example, an athlete saw that his opponent, when applying a direct blow with his left hand to the head, lowers his right hand down for a moment, and thus opens the lower jaw - the most sensitive place on the head. The athlete receives information through a visual analyzer, in the cerebral cortex there is a decision to strike a counter-direct blow with the left hand in an open place, the team receives the motor nerve, and the musculoskeletal system performs an action controlled by the central nervous system. The faster this reflex arc is closed, the faster the action is performed - anticipation by impact. The speed of movement of a combat horting athlete is always considered in relation to the implementation of his rational techniques and actions. Hasty and intermittent movements, performed irrationally, in no way contribute to the speed of the athlete in the fight. Therefore, working on the development of speed, select exercises closely related to the technique of performing techniques and actions used in combat. The accuracy of the reaction to a moving object is improved in parallel with the development of its speed.

Key words: *development of speed abilities, combat horting, speed abilities of the person, speed, sports training, speed and power qualities.*