

# **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.*

---

---

# ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ УЧНІВ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

УСТИМЕНКО Іван Вікторович  
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович  
ГОЛУБ Володимир Петрович  
Державний податковий університет, м. Ірпінь

**Анотація.** У даній науковій статті описано чинники впливу вольових якостей на розвиток витривалості у спортсменів бойового хортингу, характеризується розвиток загальної і спеціальної витривалості у спортсменів бойового хортингу, основні чинники фізичного виховання спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, характер і кількість навантажень, які надаються під час тренування спортсменів для успішного виховання витривалості. Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі бойового хортингу для виховання витривалості. Зазначено, що про стан і можливості розвитку витривалості у спортсмена можна судити по хвилинному обсягу його дихання, максимальній легеневій вентиляції, життєвій ємності легень, хвилинному та ударному обсягу серця, частоті серцевих скорочень, швидкості кровотоку, вмісту гемоглобіну в крові. Провести сутичку у швидкому темпі та зберегти високу працездатність протягом усіх змагань, які зазвичай тривають 1–2, а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю. Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями спортсмена бойового хортингу. Під час сутички слід проявити великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на наступаюче стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль. Для придбання оптимального рівня витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Тому, правильне дихання спортсмена бойового хортингу створює умови для розвитку витривалості. Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число та виконувати активні дії протягом усієї сутички. На процес втому спортсмена впливають декілька факторів: інтенсивність технічних дій; частота повторень технічних дій; тривалість технічних дій; характер інтервалів між технічними діями; стиль і манера ведення сутички суперника; сила збивальних факторів, отриманих ударів і кидків.

**Ключові слова:** вплив вольових якостей, розвиток витривалості, бойовий хортинг, оптимальний рівень витривалості, фізична підготовка, силова витривалість.

**Актуальність наукового дослідження.** Фізична якість людини витривалість – це здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності [1–11; 19–32]. Основою витривалості у спортсменів бойового хортингу є хороша загальна фізична підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабляти м'язи між активними ударними та кидковими вибуховими діями й удосконалювання технічних прийомів.

**Виклад основного матеріалу.** Чим більше прийом автоматизований, тим менше груп м'язів буде включено до виконання руху. Про рівень витривалості спортсмена свідчить його активність від початку і до кінця сутички, зі збереженням частоти ефективних дій, швидкості, точності як у нанесенні ударів і виконанні кидків, так і в застосуванні захистів, у маневреності та якісному виконанні своїх тактичних задумів.

**Методика розвитку витривалості.** Витривалість – найважливіша фізична якість, що виявляється у професійній, спортивній діяльності та в повсякденному житті людей. Вона відображає загальний рівень працездатності людини.

Будучи багатофункціональною властивістю людського організму, витривалість інтегрує в собі велике число процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного, і до цілісного організму. Однак, як показують результати сучасних наукових досліджень, у переважній більшості випадків провідна роль у проявах витривалості належить чинникам енергетичного обміну і вегетативним системам його забезпечення – серцево-судинній, дихальній, а також центральній нервовій системі [12].

В теорії і методиці бойового хортингу витривалість визначають як здатність підтримувати задану, необхідну для забезпечення спортивної діяльності, потужність навантаження і протистояти втомі, що виникає в процесі виконання тренувальної чи змагальної роботи. Тому, витривалість проявляється в двох основних формах:

1) у тривалості роботи на заданому рівні потужності до появи перших ознак вираженого стомлення;

2) у швидкості зниження працездатності при настанні стомлення.

**Загальна і спеціальна витривалість (приклад).** Приступаючи до тренування з бойового хортингу, важливо усвідомити завдання, послідовно вирішуючи які, можна розвивати і підтримувати свою професійну працездатність. Ці завдання полягають у цілеспрямованому впливі засобами фізичної підготовки на всю сукупність факторів, що забезпечують необхідний рівень розвитку працездатності і мають специфічні особливості в кожному виді професійної діяльності. Вирішуються вони в процесі спеціальної та загальної фізичної підготовки. Тому розрізняють спеціальну і загальну витривалість. Спеціальна витривалість – це здатність до тривалого перенесення навантажень, характерних для конкретного виду професійної діяльності.

Спеціальна витривалість – складна, багатокомпонентна рухова якість. Змінюючи параметри виконуваних вправ, можна вибірково підбирати навантаження для розвитку і вдосконалення окремих її компонентів. Для кожної професії або груп подібних професій можуть бути свої поєднання цих компонентів.

Виділяють кілька видів прояву спеціальної витривалості: до складнокоординаційної, силової, швидко-силової і гліколітичної анаеробної роботи; статичну витривалість, пов'язану з тривалим перебуванням у вимушеній позі в умовах малої рухливості або обмеженого простору; витривалість до тривалого виконання роботи помірної і малої потужності; до тривалої роботи змінної потужності; а також до роботи в умовах гіпоксії (нестачі кисню); сенсорну витривалість – здатність швидко і точно реагувати на зовнішні впливи середовища без зниження ефективності професійних дій в умовах фізичного навантаження або втоми сенсорних систем організму [13–18]. Сенсорна витривалість залежить від стійкості і надійності функціонування аналізаторів: рухового, вестибулярного, тактильного, зорового, слухового.

Під загальною витривалістю розуміється сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності і складових неспецифічну основу прояву працездатності в різних видах професійної або спортивної діяльності.

Фізіологічною основою загальної витривалості для більшості сучасних видів професійної діяльності є аеробні здібності: вони відносно малоспецифічні і мало залежать від виду виконуваних вправ.

Тому, наприклад, якщо в бігу або плаванні можна підвищити свої аеробні можливості, то це поліпшення позначиться і на виконанні вправ в інших видах діяльності, наприклад,

в лижах, веслування, їзді на велосипеді тощо. Чим нижче потужність виконуваної роботи і більше кількість учасників в ній м'язів, тим у меншій мірі її результативність буде залежати від досконалості рухової навички, і більше – від аеробних можливостей. Функціональні можливості вегетативних систем організму будуть високими при виконанні всіх вправ аеробної спрямованості.

Саме тому витривалість до роботи такої спрямованості має загальний характер і її називають *загальною витривалістю*.

Загальна витривалість є основою високої фізичної працездатності, необхідної для успішної професійної діяльності. За рахунок високої потужності і стійкості аеробних процесів швидше відновлюються внутрішньом'язові енергоресурси і компенсуються несприятливі зрушення у внутрішньому середовищі організму в процесі самої роботи, забезпечується переносимість високих обсягів інтенсивних силових, швидко-силових фізичних навантажень і координаційно складних рухових дій, прискорюється перебіг відновних процесів у періоди між тренуваннями з бойового хортингу.

Залежно від кількості беруть участь у роботі м'язів, розрізняють також глобальну (за участю в ній більше 3/4 м'язів тіла), регіональну (якщо задіяно від 1/4 до 3/4 м'язової маси) і локальну (менше 1/4) витривалість.

Глобальна робота викликає найбільше посилення діяльності кардіо-респіраторних систем організму, в її енергетичному забезпеченні більше частка аеробних процесів.

Регіональна робота призводить до менш виражених метаболічних зрушень в організмі, в її забезпеченні зростає частка анаеробних процесів.

Локальна робота не пов'язана зі значними змінами стану організму в цілому, але в працюючих м'язах відбувається істотне виснаження енергетичних субстратів, що приводить до локального м'язового стомлення [33–48]. Чим локальніше м'язова робота, тим більше в ній частка анаеробних процесів енергозабезпечення при однаковому обсязі зовні виконаної фізичної роботи. Такий вид витривалості характерний для виконання більшості трудових операцій сучасних професій.

**Частота серцевих скорочень (ЧСС).** Найбільш зручний та інформативний показник інтенсивності навантаження, особливо в циклічних видах спорту, це частота серцевих скорочень (ЧСС). Індивідуальні зони інтенсивності навантажень визначаються з орієнтацією саме на частоту серцевих скорочень. Фізіологи визначають чотири зони інтенсивності навантажень за ЧСС: О, I, II, III. Поділ навантажень на зони має в своїй основі не тільки зміна частоти серцевих скорочень, але і відмінності у фізіологічних і біохімічних процесах при навантаженнях різної інтенсивності.

Нульова зона характеризується аеробним процесом енергетичних перетворень при частоті серцевих скорочень до 130 уд/хв для осіб студентського віку. При такій інтенсивності навантаження не виникає кисневого боргу, тому тренувальний ефект може виявитися лише у слабо підготовлених спортсменів.

Нульова зона може застосовуватися з метою розминки при підготовці організму до навантаження більшої інтенсивності, для відновлення (при повторному або інтервальному методи тренування) або для активного відпочинку. Істотний приріст споживання кисню, а отже, і відповідний тренувальний вплив на організм відбувається не в цій, а в першій зоні, типовій при вихованні витривалості у початківців.

Перша тренувальна зона інтенсивності навантаження (від 130 до 150 уд/хв) найбільш типова для початківців спортсменів, оскільки приріст досягнень і споживання кисню (з аеробним процесом його обміну в організмі) відбувається у них починаючи з ЧСС, рівною 130 уд/хв. У зв'язку з цим даний кордон названий *порогом готовності*.

При вихованні загальної витривалості для підготовленого спортсмена бойового хортингу характерне природне «входження» у другу зону інтенсивності навантажень. У другій тренувальній зоні (від 150 до 180 уд/хв) підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення м'язової діяльності. Вважається, що 150 уд/хв, це поріг анаеробного обміну (ПАНО). Однак, у слабо підготовлених учасників тренування і у спортсменів з низькою спортивною формою, ПАНО може наступити і при частоті серцевих скорочень 130–140 уд/хв, тоді як у добре тренуваних спортсменів бойового хортингу ПАНО може «відсунутися» до кордону 160–165 уд/хв.

У третій тренувальній зоні (понад 180 уд/хв) удосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення на тлі значного кисневого боргу. Тут частота пульсу перестає бути інформативним показником дозування навантаження, але набувають значення показники біохімічних реакцій крові та її складу, зокрема кількість молочної кислоти. Зменшується час відпочинку серцевого м'яза при скороченні більше 180 уд/хв, що призводить до падіння його скорочувальної сили (при спокої 0,25 с – скорочення, 0,75 с – відпочинок; при 180 уд/хв – 0,22 с – скорочення, 0,08 с – відпочинок), різко зростає кисневий борг. До роботи великої інтенсивності організм спортсмена бойового хортингу пристосовується в ході повторної тренувальної роботи. Але найбільших значень максимальний кисневий борг досягає тільки в умовах змагань. Тому, щоб досягти високого рівня інтенсивності тренувальних навантажень, використовують методи напружених ситуацій змагального характеру.

Витривалість можна визначити як здатність протистояти втомі. Під час тренувань і особливо сутичок організм спортсмена бойового хортингу відчуває як фізичне, так і розумове стомлення [49–62]. В результаті напруженої діяльності аналізаторів, наприклад – зорових, підходить втома. У сутичці спортсмен вирішує тактичні завдання, його зорові аналізатори працюють дуже інтенсивно, весь час фіксуючи рухи супротивника, спортсмен відчуває високе емоційне навантаження. Особливо це відчувається при тривалих турнірах. Під час сутички в активній роботі беруть участь не менше 2/3 м'язів, що викликає велику витрату енергії та пред'являє високі вимоги до органів дихання і кровообігу.

Про стан і можливість розвитку витривалості у спортсмена можна судити по хвилинному обсягу його дихання, максимальній легеневій вентиляції, життєвій ємності легень, хвилинному та ударному обсягу серця, частоті серцевих скорочень, швидкості кровотоку, вмісту гемоглобіну в крові. Провести сутичку у швидкому темпі та зберегти високу працездатність протягом усіх змагань, які зазвичай тривають 1–2, а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю.

Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями спортсмена бойового хортингу. Під час сутички слід проявити великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на наступаюче стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль.

Для придбання оптимального рівня витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Тому, правильне дихання спортсмена бойового хортингу створює умови для розвитку витривалості.

Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число та виконувати активні дії протягом усієї сутички. На процес втоми спортсмена впливають декілька факторів:

інтенсивність технічних дій;  
частота повторень технічних дій;  
тривалість технічних дій;  
характер інтервалів між технічними діями;  
стиль і манера ведення сутички суперника;  
сила збивальних факторів, отриманих ударів і кидків.

Недостатньо витривалий спортсмен у ході сутички швидко втрачає працездатність, у нього знижується швидкість дій і здатність до силових напружень, а також порушується техніка виконання прийомів [63–78]. Величезне фізичне та нервово напруження в сутичці та після її закінчення спричиняє глибокі зрушення в серцево-судинній, дихальній та інших системах організму, в результаті чого до чергової сутички спортсмен бойового хортингу не встигає повністю відновитися та починає наступну сутичку стомленим. Спортсмен, який прагне показати на змаганнях високі стабільні результати, має систематично та цілеспрямовано працювати над розвитком своєї спеціальної витривалості. Витривалість може бути *загальною* і *спеціальною*.

**Загальна витривалість спортсмена бойового хортингу.** Під загальною витривалістю прийнято розуміти здатність організму виконувати помірну роботу протягом тривалого часу. Загальна витривалість здобувається за допомогою тривалого виконання вправ, таких як ходьба, біг, плавання, які проводяться тривало, в рівномірному темпі та з невеликою інтенсивністю. Під час виконання цих вправ підвищуються функціональні здібності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, а також удосконалюється координація функцій органів і систем, унаслідок чого збільшується працездатність спортсмена. На перших етапах тренування розвиток загальної витривалості досягається поступовим втягуванням організму в роботу за рахунок подовження дистанції ходьби, бігу, плавання при дотриманні рівномірного темпу. Подальший розвиток загальної витривалості забезпечується поступовим переходом до більш інтенсивної, але менш тривалої роботи, з тим щоб підготуватися до виконання певних нормативів, таких як біг на 1500 м, 3000 м тощо.

У плані цілорічного тренування спортсмена бойового хортингу вправи для розвитку загальної витривалості передбачаються в більшому обсязі у підготовчому періоді. Вони передують вправам для розвитку спеціальної витривалості.

**Спеціальна витривалість спортсмена бойового хортингу.** Спеціальна витривалість спортсмена бойового хортингу полягає в здатності вести сутичку у високому темпі та швидко відновлювати працездатність після її закінчення. Спеціальна витривалість базується на загальній і поєднує в собі кілька фізичних якостей.

Основним *засобом розвитку спеціальної витривалості* служать вправи з партнером, спортивною підвісною грушою, ударною подушкою, манекеном і тренувальним мішком, близькі за структурою до прийомів сутички бойового хортингу, а також тренувальні сутички, що розрізняються за темпом їх проведення, тривалістю та інтервалами відпочинку між сутичками.

Робота над розвитком спеціальної витривалості проводиться в певній методичній послідовності. На перших етапах підготовки до змагань спортсмен бойового хортингу має бути здатний провести 5–7-хвилинну навчальну сутичку у помірному темпі з різними супротивниками [79–93]. Для підвищення спеціальної витривалості поступово від тренування до тренування збільшується тривалість сутичок з кожним із партнерів.

Так, наприклад, якщо на першому етапі підготовки до змагань спортсмен проводить три сутички по 3 хв у середньому темпі з різними партнерами, то під час безпосередньої підготовки до змагань тривалість сутичок може бути збільшена до 6–7 хв, а кількість



партнерів – до 4 або 5. Однак, при цьому необхідно стежити за тим, щоб у кожній із сутичок темп був середнім, і хід боротьби не перетворювався на штовхання на хорті без спроб проведення прийомів, і на занадто дальній дистанції.

Важливе значення мають інтервали відпочинку між сутичками. Повторна сутичка, проведена через кілька хвилин, коли спортсмен бойового хортингу не встиг ще повністю відпочити, матиме значно більший тренувальний ефект, ніж сутичка через 20–30 хв, коли настає повне відновлення працездатності спортсмена. Найбільш доцільні 4–6-хвилинні сутички з інтервалами відпочинку по 10 хв. Підвищення навантаження досягається за рахунок збільшення кількості сутичок і зменшення часу відпочинку між ними.

Використовується також *інтервальний метод тренування*. Сутність цього методу полягає в тому, що час сутички розбивається на рівні відрізки по 2–3 хв з 1-хвилинними або 30-секундними інтервалами відпочинку. Кожен відрізок сутички проводиться в реальному бойовому темпі з невеликим прискоренням у кінці. В міру зростання тренуваності спортсмена, відпочинок між відрізками сутички поступово скорочується. Варіюванням темпу та кількості відрізків можна підготувати спортсмена до ведення сутичок із різною інтенсивністю та змінами темпу в ході сутички, що має величезне значення для досягнення успіху в змаганнях з бойового хортингу.

Важливе значення для розвитку спеціальної витривалості має підвищення темпу в ході сутички та збільшення щільності навчально-тренувального заняття в цілому. Тренуваність, придбана на основі підвищених вимог до організму, дозволяє легше і більш тривало виконувати роботу меншої інтенсивності. Даючи завдання спортсмену бойового хортингу на підвищення темпу сутички, необхідно стежити, щоб темп сутички підвищувався за рахунок більшої кількості проведених прийомів і контрприйомів або реальних спроб їх проведення, а не безцільної суєти на хорті.

Виходячи з цього, можна рекомендувати дотримуватися наступної методики розвитку загальної та спеціальної витривалості спортсмена.

У *підготовчому періоді* основну увагу приділяють розвитку загальної витривалості, створюючи основу для подальшої роботи над розвитком спеціальної витривалості.

На першому етапі розвитку спеціальної витривалості поступово збільшують тривалість і темп вправ і сутичок, а в подальшому більш широко застосовують інтервальний метод тренування [94–99]. Вимоги, що пред'являються до організму спортсмена, повинні зростати поступово. Методично і фізіологічно найбільш правильним буде ступеневе підвищення навантаження, що відбувається через кілька тренувальних занять, коли організм освоїться з навантаженням і воно стане для організму звичним. Навантаження збільшується залежно від рівня підготовленості спортсменів.

Зростання спортивних результатів нерозривно пов'язане з постійним підвищенням фізичних навантажень на тренуваннях. Якщо тренувальні навантаження протягом тривалого часу залишаються незмінними, організм спортсмена до них швидко звикає і зростання спортивних досягнень сповільнюється або зовсім зупиняється.

Однак, тренувальні навантаження не можуть безперервно зростати по висхідній прямій – це зрештою призведе до перетренованості.

Для ефективною методики спортивного тренування бойового хортингу характерна хвилеподібна зміна навантажень, коли дні тренувань із максимальними та великими навантаженнями чергуються з днями тренувань з середніми та малими навантаженнями, а також днями відпочинку.

Принцип хвилеподібного чергування різних навантажень зберігається у тижневих і місячних планах. Після одного чи двох тижнів інтенсивного тренування має слідувати період зниження навантаження, під час якого спортсмен як би відпочиває, з тим щоб наступний тренувальний цикл виконати з великим обсягом і з підвищеною інтенсивністю. Отже, витривалість є одним із головних компонентів майстерності спортсмена бойового хортингу. Засоби для розвитку витривалості у спортсменів різноманітні і включають вправи, що забезпечують розвиток спеціальної витривалості, такі як змінний біг, перекидання набивного м'яча в пересуванні, вправи з еспандерною гумою, а також вправи на координацію, швидкість, точність.

Вправи на мішку забезпечують розвиток спеціальної витривалості, часті вибухові дії в нанесенні серії ударів – це швидкість, точність і сила ударної техніки спортсмена. Особливу увагу при вихованні спеціальної витривалості необхідно приділяти багаторазовому відпрацьовуванню прийомів кидкової техніки бойового хортингу, які максимально часто застосовуються під час проведення сутичок.

**Висновки.** Таким чином, у даному науковому дослідженні охарактеризовано розвиток загальної і спеціальної витривалості у спортсменів бойового хортингу, основні чинники фізичного виховання спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, характер і кількість навантажень, які надаються під час тренування спортсменів для успішного виховання витривалості.

Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі бойового хортингу для виховання витривалості.

Про стан і можливість розвитку витривалості у спортсмена можна судити по хвилинному обсягу його дихання, максимальній легеневій вентиляції, життєвій ємності легень, хвилинному та ударному обсягу серця, частоті серцевих скорочень, швидкості кровотоку, вмісту гемоглобіну в крові. Провести сутичку у швидкому темпі та зберегти високу працездатність протягом усіх змагань, які зазвичай тривають 1–2, а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю.

Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями спортсмена бойового хортингу. Під час сутички слід проявити великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на наступаюче стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль.

Для придбання оптимального рівня витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Тому, правильне дихання спортсмена бойового хортингу створює умови для розвитку витривалості.

Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число та виконувати активні дії протягом усієї сутички.

**Перспективи подальшого дослідження** полягають у розробці навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для спортсменів різних вікових груп з впровадженням у спортивну діяльність технологій виховання загальної і спеціальної витривалості та засобів оздоровчого спрямування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абанин О. В. Орієнтири тренуваності в системі бойового хортингу для спортсменів підліткового, старшого юнацького та молодіжного віку / О. В. Абанин, 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. 379–395.
2. Бабанов Т. І. Якісне виконання імітаційних формальних комплексів бойового хортингу як вид змагальної програми для спортсменів / Т. І. Бабанов, Е. А. Єрмоєнко, 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. 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. 272–289.

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

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

17. Дорошенко М. М. Ціннісні переконання юних спортсменів бойового хортингу щодо особистого здоров'я і тренувань / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко // Сучасні тенденції організації служби в правоохоронних органах: тези доповідей наукового семінару (14 травня 2021 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С. 88–94.

19. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Е. Єрьоменко, 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. 96–111.

20. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у методиці виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів учнівського і студентського віку / Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

23. Єрьоменко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / 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. 147–157.

25. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотичне спрямування занять з бойового хортингу для школярів у позаурочний час / 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. – С. 398–412.

27. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотичне та громадянське виховання учнів шкільного гуртка бойового хортингу / 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. – 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. 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. 651–673.
73. Онопченко І. Б. Структура основної частини змагальної програми бойового хортингу з рукопашної сутички / І. Б. Онопченко, 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. 1053–1069.
74. 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.
75. 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.
76. Приходько О. І. Складання регламенту занять та планування самостійних тренувань з метою освоєння прийомів бойового хортингу / О. І. Приходько, 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. 501–522.
77. Радченко Б. І. Укріпленість спортивних і культурних звичаїв бойового хортингу як національного одноборства українського народу / Б. І. Радченко, 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. 969–985.
78. Римарчук І. В. Загальні особливості виховного процесу особистості учня спортивної секції бойового хортингу / І. В. Римарчук, 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. 840–854.
79. Романко М. І. Виховна спрямованість формування у школярів відчуття патріотичного служіння українському народові / М. І. Романко, 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. 797–811.
80. 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.
81. 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.
82. 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.
83. Сафонов І. Р. Методи організації розвивального і здоров'язберігального середовища у процесі занять з бойового хортингу / І. Р. Сафонов, 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. 463–480.
84. 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.
85. Стадник Д. М. Теоретичні та практичні засади виду спорту бойового хортингу як впливового засобу формування фізичної культури людини / Д. М. Стадник, 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. 953–968.



86. 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.
87. Трощенко В. Ю. Біологічні та соціальні умови укріплення здоров'я учнів спортивної секції бойового хортингу / В. Ю. Трощенко, 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. 855–871.
88. Турчинський В. Є. Критерії оцінювання якості демонстрації техніки прийомів самозахисту на змаганнях з бойового хортингу / В. Є. Турчинський, Е. А. Єрьоменко, 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 впливового засобу формування фізичної культури людини / Ю. О. Федина, 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. 937–952.
90. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрьоменко // 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. 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. 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. 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. 572–587.
93. 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.
94. 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.
95. 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.
96. Щербаков А. А. Порядок і структура проведення атестації на підвищення ступеня з бойового хортингу / А. А. Щербаков, 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. 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. 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. 428–445.
98. Ярошевський Д. М. Відновлення та реабілітація фізичної та психічної активності людини методами бойового хортингу / Д. М. Ярошевський, 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. 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. 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. 348–364.

# **Ustymenko I. V., Yeromenko E. A., Golub V. P.**

State Tax University, Irpin, Ukraine

## **Means for the development of willpower for improving the special endurance of students of the combat horting sports section**

***Abstract.** This scientific article describes the factors influencing volitional qualities on the development of endurance in combat horting athletes, characterizes the development of general and special endurance in combat horting athletes, the main factors of physical education of combat horting athletes of different ages, nature and number of loads provided during training. for successful endurance education. Methodical principles – the main methodological patterns of the pedagogical process, which express the basic requirements for the construction, content and organization of the training process in the system of combat horting for endurance training. It is noted that the state and possibilities of endurance in an athlete can be judged by the minute volume of his breathing, maximum lung ventilation, lung vital capacity, minute and stroke volume, heart rate, blood flow rate, hemoglobin content in the blood. Only an athlete with great endurance can hold a fight at a fast pace and maintain high efficiency during all competitions, which usually last 1–2 or even 3 days. Endurance is largely determined by the strong-willed qualities of a combat horting athlete. During the fight you should show great willpower to use all the endurance of your body. Only by force of will can you force yourself to maintain the necessary power of work, despite the oncoming fatigue. In this case, the psychological training comes to the fore, the level of which determines the ability to show willpower. High functional capacity of organs and systems that ensure oxygen consumption and utilization with the greatest effect is extremely important for acquiring the optimal level of endurance. Therefore, proper breathing of a combat horting athlete creates conditions for the development of endurance. Quick recovery allows you to reduce rest intervals between repetitions, increase their number and perform active actions throughout the fight. The process of athlete fatigue is influenced by several factors: the intensity of technical actions; frequency of repetitions of technical actions; duration of technical actions; the nature of the intervals between technical actions; style and manner of fighting the opponent; force of beating factors, received blows and throws.*

***Key words:** influence of volitional qualities, development of endurance, combat horting, optimal level of endurance, physical training, strength endurance.*