

# **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:**

**Єрмоменко 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.*

---

---

## ВДОСКОНАЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

**БУРТНЕНКО Сергій Олександрович**  
**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**  
Державний податковий університет, м. Ірпінь

***Анотація.** У даній науковій статті описано особливості розвитку координації у спортсменів бойового хортингу шляхом ускладнення рухових завдань, характеризувано методика розвитку спритності спортсменів бойового хортингу і визначено особливості виконання вправ, подано методика оцінки координаційної складності рухового завдання, розвитку загальної і спеціальної спритності у спортсменів бойового хортингу, основні чинники фізичного виховання спортсменів різних вікових груп, які займаються у секціях і гуртках з бойового хортингу закладів освіти, характер і кількість навантажень, які надаються під час тренування спортсменів для успішного виховання спритності. 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 спритності. Надані комплекси фізичних вправ, які максимально сприяють розвитку спритності. Зазначено, що для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі сутички, застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово мінливу обстановку. У навчальній сутичці партнер змінює лівобічну стійку на правобічну або, ведучи сутичку на контратаках, раптово атакує з рішучим наступом. Виконання складних реакцій при раптово мінливих ситуаціях сильно стомлює спортсмена, тому в навчально-тренувальному процесі слід передбачати відповідні перерви для відпочинку. З арсеналу загальнофізичних вправ для спортсмена бойового хортингу найбільш придатними є спортивні та рухливі ігри: гандбол, баскетбол, теніс, естафети тощо. Спортсмену треба вміти поєднувати пересування з атаквальними та захисними діями. За відсутності точної координації він не зможе активно діяти з різних положень, орієнтуватися при постійно збивальних факторах, швидко відновлювати втрачену рівновагу. Існує безліч вправ для розвитку координації. Найбільш ефективними є вправи з партнером. Вправляючись у парах, слід вчитися діяти з усіх положень і прагнути створити під час захисту зручне вихідне положення для нанесення ударів у відповідь або проведення контркідка. Рівень координації визначається і в облудних діях, у швидких підходах до супротивника під час атак і випередження його дій своїми контратаками. Розвитку координації слід приділяти особливу увагу при початковій формі навчання: оволодінні технікою руху ударів руками та ногами, захистів, пересувань, поєднанні цих технічних дій. Збереження рівноваги для спортсмена бойового хортингу під час сутички грає важливу роль. Спортсмен постійно пересувається по хорту: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні – невеликими кроками для кращої стійкості. Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції від суперника спортсмен не знаходився, якими б засобами не вів сутичку, він весь час намагається зберегти рівновагу, бо від неї залежить ефективність ударів, кидкової техніки і захисних дій.*

***Ключові слова:** розвиток координації, розвиток спритності, бойовий хортинг, оптимальний рівень спритності, координаційна складність, координація спортсмена.*

**Актуальність наукового дослідження.** Координація спортсмена – здатність створювати нові рухові акти, рухові навички, швидко переключатися з одного руху на інший при зміні ситуації, виконувати складнокоординаційні рухи. Спритність і координація близькі за змістом [1–11; 19–32]. Найбільш повно вони формуються до 15–17 років.

**Виклад основного матеріалу.** Критеріями спритності є: координаційна складність, точність рухів і швидке їх виконання, здатність до статичної та динамічної рівноваги. В основі цих здібностей для спортсмена бойового хортингу лежать явища екстраполяції, хороша орієнтація під час проведення сутички, передбачення можливої майбутньої ситуації сутички, швидка реакція на рух суперника, високий рівень лабільності та рухливості нервових процесів, уміння легко управляти різними м'язами та їх тонусом.

**Спритність спортсмена бойового хортингу.** Спритність – це здатність спортсмена бойового хортингу вибирати та виконувати потрібні рухові дії правильно, швидко, винахідливо, вміння координувати свої рухи, точно вирішувати раптово виникаючі рухові завдання. В основі спритності лежить координація рухових навичок [12–18]. Спритний спортсмен уміло вибирає час і місце для рішучих ударних і кидкових дій, використовує

положення захисту для контратак, своєчасно уходить від ударів супротивника та залишається невразливим.

Чим більше арсенал технічних засобів у спортсмена, тим легше він опановує та застосовує в сутичці нові рухи і дії, тим вище його спритність. Для прояву спритності спортсмен бойового хортингу повинен не тільки майстерно володіти технікою і тактикою, а й мати розвинені фізичні якостями, такі як швидкість, сила, координація, витривалість, гостро відчувати час і простір.

**Методика розвитку спритності (координаційних здібностей) спортсменів бойового хортингу.** В сутичці бойового хортингу для успішного проведення ударних та кидкових дій і протидії їм необхідно виявляти спритність, розвиваючи здатність до швидкої та своєчасної зміни дистанції між суперниками. Це допоможе ефективно проводити удари, кидки та захищатися від них, а також успішно проводити контратакувальні дії.

Вибір технічної дії диктує взаємне розташування суперників, довжину дистанції, що їх розділяє. Крім того, суперники часто знаходяться поза дистанцією удару, тому необхідно приділяти увагу різним способам зближення та облудним діям. Створення умов, зручних для проведення кидка, також вимагає високого рівня спритності, яка штучно забезпечує реалізацію захвата при кидкових діях.

Досвідчений суперник активно перешкоджає появі такої сприятливої ситуації, що дасть можливість виконати результативний кидок, блокувальні дії, маневрування, нав'язування свого захвата з загрозою проведення прийому, тиснення тощо. Реалізація захвата і проведення кидка ускладнюються до того ж і нанесенням ударів противником. Тому для проведення кидків необхідно здійснювати зручний захват, ефективно захищаючись від ударів противника.

Логіка динамічних ситуацій сутички виключає технічний прийом із застосовуваного технічного арсеналу, якщо він не освоєний спортсменом в єдності з іншими діями, спрямованими на подолання перешкод з боку суперника при вирішенні конкретних епізодів сутички. При цьому координація рухів і спритність сполучається з силовими якостями спортсмена [33–48]. Основний шлях у вихованні спритності – оволодіння новими різноманітними технічними і тактичними навичками та вміннями в різних ситуаціях сутички. Це призводить до збільшення запасу технічних прийомів і позитивно позначається на функціональних можливостях удосконалення спортивної майстерності спортсменів бойового хортингу.

Для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі сутички, застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово мінливу обстановку. Наприклад, у навчальній сутичці партнер змінює лівобічну стійку на правобічну або, ведучи сутичку на контратаках, раптово атакує з рішучим наступом. Виконання складних реакцій при раптово мінливих ситуаціях сильно стомлює спортсмена, тому в навчально-тренувальному процесі слід передбачати відповідні перерви для відпочинку.

З арсеналу загальнофізичних вправ для спортсмена бойового хортингу найбільш придатними є спортивні та рухливі ігри: гандбол, баскетбол, теніс, естафети тощо. Спортсмену треба вміти поєднувати пересування з атакувальними та захисними діями. За відсутності точної координації він не зможе активно діяти з різних положень, орієнтуватися при постійно збивальних факторах, швидко відновлювати втрачену рівновагу.

**Розвиток координації.** Існує безліч вправ для розвитку координації. Найбільш ефективними є вправи з партнером. Вправляючись у парах, слід вчитися діяти з усіх положень і прагнути створити під час захисту зручне вихідне положення для нанесення ударів у відповідь або проведення контрکیدка. Рівень координації визначається і в облудних діях, у швидких підходах до супротивника під час атак і випередження його дій своїми контратаками [49–68]. Розвитку координації слід приділяти особливу увагу при початковій

формі навчання: оволодінні технікою руху ударів руками та ногами, захистів, пересувань, поєднанні цих технічних дій.

Збереження рівноваги для спортсмена бойового хортингу під час сутички грає важливу роль. Спортсмен постійно пересувається по хорту: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні – невеликими кроками для кращої стійкості. Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції від суперника спортсмен не знаходився, якими б засобами не вів сутичку, він весь час намагається зберегти рівновагу, бо від неї залежить ефективність ударів, кидкової техніки і захисних дій.

Кожен спортсмен бойового хортингу завжди виробляє найбільш зручне для себе положення ніг, найбільш вигідний спосіб балансування масою тіла. Якщо у відповідальний момент сутички рівновагу порушено, то навіть при незначному поштовху спортсмен може впасти або, схибивши при поступальному русі вперед, провалитися. Чим досконаліше у спортсмена відчуття рівноваги, тим швидше вона відновлюється і тим меншою є амплітуда коливань. При навчанні і тренуванні треба систематично приділяти увагу пересуванням, діям в атаках і контратаках зі збереженням стійкої рівноваги. При виконанні вправ треба приділяти основну увагу вдосконаленню здатності відновлювати втрачену рівновагу. До таких вправ відносяться збивання з площі опори в парах, ходьба і біг по колоді тощо.

Спритність спортсмена бойового хортингу залежить від почуття розслаблення та напруження м'язів, чергування їх під час проведення сутичок. Будь-який рух є результатом послідовного скорочення та розслаблення м'язів [69–83]. Джерелом м'язової напруги можуть бути причини емоційного характеру, якщо спортсмен не впевнений у собі, відчуває страх перед супротивником, боїться своїми діями розкритися чи недостатньо володіє технічними засобами ведення сутички на тій чи іншій дистанції.

Коли дії спортсмена не досконалі, не автоматизовані, а він фізично не підготовлений до тривалого ведення сутички, то швидкість чергування розслаблення та напруження м'язів недостатня, внаслідок чого м'яз не встигає розслаблятися. Все це однозначно призводить до зниження спритності та погіршення рівня координаційних здібностей.

Чим більше глибина розслаблення, тим краще м'яз відпочиває. Автоматизм у чергуванні напруг і розслаблень при швидко змінюваних діях є основним для підвищення швидкості в нанесенні ударів, застосуванні кидкових атаквальних дій і захистів, збільшенні спеціальної витривалості, поліпшенні точності рухів, а, отже, й оволодінні навичками більш складних технічних дій.

Тренер має з'ясувати причину скутості дій спортсмена бойового хортингу і не зводити її тільки до технічних недоліків, шукати їх у психологічній підготовці і рівні тренуваності, щоб знайти відповідні засоби та методичні прийоми для навчання розслабляти м'язи у процесі рухових дій. Разом з розслабленням слід домагатися свободи рухів, при яких спритні технічні дії спортсмена бойового хортингу забезпечать успішне проведення сутички.

**Розвиток спритності.** При підготовці спортсменів бойового хортингу необхідно розвивати спритність з самого початку спортивних занять, що дозволяє успішно освоїти надалі і вдосконалювати техніку виконання прийомів ударної та кидкової техніки.

Під спритністю розуміється здатність спортсмена швидко опановувати руховими навичками, вдосконалювати і доцільно застосовувати їх відповідно з необхідністю.

Найбільш сприятливі умови для розвитку спритності є в дітей у підлітковому віці, оскільки організм у цей час дуже пластичний. Тому можна закласти основу для швидкого освоєння в більш старшому віці нових складних рухових навичок. Методикою бойового хортингу запропоновано враховувати кілька критеріїв спритності, що дають можливість кількісно визначати здатність до розвитку такої важливої фізичної якості, як спритність.

**Характеристика координаційної складності рухового завдання.** Рухове завдання, наприклад, кидок через спину та кидок через груди, може являти собою різну складність. Якщо при виконанні кидка через спину потрібен прояв хорошої координації щодо підвороту на кидок з розворотом спиною до суперника, то при виконанні кидка через груди переважне значення має просторова координація при прогині у спині та розвороті тулуба у кінцевій фазі кидка при опусканні суперника на хорт. Отже, в цьому критерії важливі координаційно-моторні вимоги.

**Точність виконання рухової дії.** Рух буде точним, якщо його просторові, часові та силові характеристики відповідають поставленому руховому завданню [84–93]. У спортивній практиці бойового хортингу тренери часто враховують лише факт виконання технічної дії (кидок виконано, не виконано; больовий прийом зроблено, не зроблено).

У дійсності ж виконання рухів важливо розглядати з точки зору необхідної доцільності та економічності. Висококваліфікованих спортсменів бойового хортингу відрізняє висока економічність виконання прийомів, що, безумовно, можна розглядати як критерій спритності.

**Час освоєння рухової дії.** Для оволодіння необхідною точністю руху та для виправлення помилок потрібен певний час. Особливо наочно це проявляється у підлітків, які тільки приступають до вивчення техніки прийомів бойового хортингу. Якщо підліток може виконати нову вправу зразу, то його слід вважати більш спритним, ніж його однолітків, які витрачають на це більше часу.

Юні спортсмени бойового хортингу повинні постійно опановувати новими навичками. Якщо цього не робити, то не буде поповнюватися запас рухів (арсенал прийомів), і тоді здатність до виконання різних технік під час сутички не буде вдосконалюватися. Нерідко юні спортсмени, освоївши базову техніку бойового хортингу і доводячи її виконання до автоматизму, не вдосконалюють свої навички в індивідуальному плані, в досить складних у технічному відношенні комбінаціях ударно-кидкової техніки, що в кінцевому рахунку значно знижує можливість ефективно розвивати спритність.

Для розвитку спритності корисні рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, різного роду стрибки, підйом штанги із затримкою в окремих позах, перенесення партнера різними способами тощо. Вправи для розвитку спритності краще виконувати на початку основної частини тренувального заняття, а рухливі та спортивні ігри слід проводити наприкінці заняття. Обсяг вправ для розвитку спритності в рамках одного тренування має бути незначний, але виконувати їх потрібно частіше.

Спритність – координаційні здібності людини. Серед рухових здібностей одне з центральних місць займає спритність, розвитку якої приділено велику увагу в нових програмах фізичного виховання учнів бойового хортингу.

Вона має різні зв'язки з іншими фізичними якостями, тісно пов'язана з руховими навичками, і тому має найбільш комплексний характер. Для того, щоб бути спритним у рухах, вміти швидко і правильно вирішувати рухові завдання, треба бути сильним, швидким, витривалим, мати гарну рухливість у суглобах, володіти високими вольовими якостями.

Чим складніше рухи або дії, чим швидше треба проявляти спритність, тим досконаліше вона має бути. Основними параметрами для вимірювання спритності служить координаційна складність рухів або рухових дій і точність руху.

Спритність – складний психофізичний комплекс, що включає в себе уміння розподіляти і концентрувати увагу, здатність швидко орієнтуватися, оперативно мислити, направляти вольові зусилля на управління емоціями і виконувати складнокоординаційні дії.

Замість існуючого основного терміну «спритність», яке є дуже багатозначним, нечітким і «життєвим», ввели в теорію і практику термін координаційні здібності (КС), стали

говорити про систему таких здібностей і необхідності диференційованого підходу до їх розвитку.

Численні дослідження останніх десятиліть показали, що різні види координаційних проявів людини у фізичному вихованні, спорті, трудовій та військовій діяльності, побуті є досить специфічними.

В сучасних умовах зростає значення таких якостей людини, як здатність швидко орієнтуватися в просторі, тонко диференціювати свої м'язові відчуття і регулювати ступінь напруження м'язів; швидко реагувати на сигнали зовнішнього середовища; вестибулярна стійкість.

Координаційні здібності включають у себе також такі поняття, як почуття ритму, здатність повільно розслабляти м'язи, вміння швидко і доцільно діяти у мінливих умовах, здатність зберігати рівновагу тощо. При здійсненні гімнастичних, металевих рухів, спортивно-ігрових рухових дій виконавці відрізняються різними координаційними можливостями як в кількісному, так і в якісному відношенні [94–99]. Тому в найзагальнішому вигляді під координаційними здібностями розуміють можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління руховими діями і регулювання їх.

Головними критеріями оцінки координаційних здібностей вважають наступні чотири основні ознаки: правильність, швидкість, раціональність і винахідливість, які мають якісні та кількісні характеристики.

### **Орієнтовний комплекс вправ для розвитку спритності**

*Переكاتи.* Використовують як підготовчі вправи під час навчання; вони також виконують роль сполучного елемента між різними вправами. Виконують їх уперед, назад, вліво, вправо. Послідовність навчання.

1. З положення сидячи, лягти на спину та зробити перекат назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, потім зворотним рухом повернутися у вихідне положення. Повторити 5–6 разів підряд.

2. З упору присівши сісти в угрупованні та, послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною до лопаток, зробити перекат назад до торкання лопаток і, не затримуючись, зробити перекат вперед у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині зробити перекат вліво (вправо) до положення лежачи на животі, і навпаки.

4. З упору стоячи на колінах легким поштовхом лівої руки та ноги додати тілу рух вправо, м'яко виконати перекат через спину на ліву сторону в угрупованні і, не затримуючись, повернутися у вихідне положення (те ж у інший бік).

5. Зі стійки на колінах прогнутися якомога більше, подаючи таз вперед, додати тілу рух уперед. Послідовно торкаючись хорту стегнами, животом, спертися руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхнутися руками. Повернутися у вихідне положення. Те ж без допомоги рук.

*Перекиди.* Перекид вперед з упору присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносючи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись на лопатки, захопити гомілки, згрупуватися і виконати перекид.

*Колесо з поворотом (переворот боком).* Роблячи колесо з правої руки, ліву руку поставити вправо від прямої лінії ноги, піднятися вгору, ноги з'єднати разом, різко повернути тулуб вправо животом і руками, відштовхнутися руками і зістрибнути на обидві ноги якомога ближче до рук.

*Стійка на лопатках.* В. П.: лежачи на спині, руки вниз, долоні повернути до підлоги. Підняти ноги до тазу вгору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під попереки.

*Стійка на голові з опорою на руки.* В. П.: упор присівши. Одну ногу відставити назад, головою впертися в підлогу попереду рук так, щоб між руками та головою утворився



рівносторонній трикутник. Махом однієї ноги і поштовхом іншої вийти в стійку. Основна вага тіла має падати на руки.

Оптимальними слід вважати такі обсяги рухових навантажень, неоднозначних у різні вікові періоди (а в межах одного і того ж віку індивідуально неоднакових), які послідовно підвищують не лише рівень спритності, а тим самим повноцінний ріст і фізичний розвиток, але й розумову працездатність, швидкість мислення, уважність, загальний контроль дій.

**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 охарактеризовано методику розвитку спритності спортсменів бойового хортингу і визначено особливості виконання вправ, подано методику оцінки координаційної складності рухового завдання, розвитку загальної і спеціальної спритності у спортсменів бойового хортингу, основні чинники фізичного виховання спортсменів різних вікових груп, які займаються у секціях і гуртках з бойового хортингу закладів освіти, характер і кількість навантажень, які надаються під час тренування спортсменів для успішного виховання спритності.

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 спритності. Надані комплекси фізичних вправ, які максимально сприяють розвитку спритності. Зазначено, що для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі сутички, застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово мінливу обстановку. У навчальній сутичці партнер змінює лівобічну стійку на правобічну або, ведучи сутичку на контратаках, раптово атакує з рішучим наступом.

Виконання складних реакцій при раптово мінливих ситуаціях сильно стомлює спортсмена, тому в навчально-тренувальному процесі слід передбачати відповідні перерви для відпочинку. З арсеналу загальнофізичних вправ для спортсмена бойового хортингу найбільш придатними є спортивні та рухливі ігри: гандбол, баскетбол, теніс, естафети тощо. Спортсмену треба вміти поєднувати пересування з атакувальними та захисними діями. За відсутності точної координації він не зможе активно діяти з різних положень, орієнтуватися при постійно збивальних факторах, швидко відновлювати втрачену рівновагу. Існує безліч вправ для розвитку координації.

Найбільш ефективними є вправи з партнером. Вправляючись у парах, слід вчитися діяти з усіх положень і прагнути створити під час захисту зручне вихідне положення для нанесення ударів у відповідь або проведення контрکیدка. Рівень координації визначається і в облудних діях, у швидких підходах до супротивника під час атак і випередження його дій своїми контратаками. Розвитку координації слід приділяти особливу увагу при початковій

формі навчання: оволодінні технікою руху ударів руками та ногами, захистів, пересувань, поєднанні цих технічних дій. Збереження рівноваги для спортсмена бойового хортингу під час сутички грає важливу роль.

Спортсмен постійно пересувається по хорту: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні – невеликими кроками для кращої стійкості. Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції від суперника спортсмен не знаходився, якими б засобами не вів сутичку, він весь час намагається зберегти рівновагу, бо від неї залежить ефективність ударів, кидкової техніки і захисних дій.

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. 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.

Спритність 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 розвитку спритності спортсмена в сутичці.

Тому, розглядаючи це у віковому аспекті, можна відмітити, що фізичні вправи для розвитку спритності 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 координаційних 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. 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.Ващенко О. Д. Система виховання рухових здібностей учнів спортивної секції бойового хортингу / О. Д. Ващенко, Е. А. Єрмоєнко, І. І. Дмитрук // 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. 1196–1211.

6.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.
7. 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. 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. 1003–1023.
8. Вирупаєв В. М. Основи самостійного визначення кількості спеціальних вправ та фізичного навантаження у процесі планування занять з бойового хортингу / В. М. Вирупаєв, 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. 481–500.
9. Вовканич М. С. Умови поліпшення адаптаційних процесів організму спортсменів секції бойового хортингу до фізичних тренувань / М. С. Вовканич, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 254–271.
10. Вознюк М. Г. Використання корисних дихальних вправ для відновлення після навантажень з бойового хортингу / М. Г. Вознюк, 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. 311–331.
11. Гречана Л. О. Підвищення загальнокультурного потенціалу учнів дитячого шкільного гуртка бойового хортингу / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 54–73.
12. Гречаний О. М. Аналіз фізіологічних функцій системи організму учня спортивної секції бойового хортингу під час тренувальних занять / О. М. Гречаний, 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. 234–253.
13. Гречаний О. М. Основні мотиви зацікавленості школярів у заняттях бойовим хортингом / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, 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.
14. Гречаний О. М. Показники військово-спортивної готовності учнів спортивної секції бойового хортингу до захисту інтересів України / О. М. Гречаний, 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. 812–824.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. 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.

19. 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.

20. Дяченко С. В. Вдосконалення провідних фізичних якостей спортсменів бойового хортингу за рахунок координації вправ і навантаження / С. В. Дяченко, Е. А. Єрьоменко, І. В. Шевчук // 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. 1174–1195.

21. Ельконін Д. С. Основи вдосконалення швидкісних якостей в учнів спортивної секції бойового хортингу / Д. С. Ельконін, Е. А. Єрьоменко, С. Я. Федорчук // 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. 1230–1245.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. Єрьоменко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

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

32. Єрьоменко Е. А. Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 183 с.

33. Єрьоменко Е. А. Інформаційна довідка щодо служби у Збройних Силах України для спортсменів 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. 98–114.
34. 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.
35. 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.
36. 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.
37. 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.
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. 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.
43. 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.
44. 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.
45. 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.
46. 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.
47. 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.
48. 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.
49. 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.
50. 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.
51. 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.
52. 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.
53. 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.
54. 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.
55. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
56. 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.
57. 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.
58. 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.
59. 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.
60. 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.
61. 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.
62. 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.
63. 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.
64. 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.
65. 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.
66. Литовченко Д. М. Сутичка 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.
67. Лях В. В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави 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.
68. 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.
69. 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.
70. 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.
71. 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.
72. 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.
73. 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.
74. 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.
75. Радченко Б. І. Укріпленість спортивних і культурних звичаїв бойового хортингу як національного одноборства 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.
76. 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.

77. 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.

78. 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.

79. 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.

80. 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.

81. 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.

82. 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.

83. 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.

84. Степаненко С. С. Використання провідних засобів удосконалення силових якостей учнів у процесі занять бойовим хортингом / С. С. Степаненко, Е. А. Єрмоєнко, С. Я. Федорчук // 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. 1212–1229.

85. 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.

86. 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.

87. 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.

88. Устименко І. В. Засоби розвитку вольових якостей для вдосконалення спеціальної витривалості учнів спортивної секції бойового хортингу / І. В. Устименко, Е. А. Єрмоєнко, В. П. Голуб // 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. 1246–1260.

89. Федина Ю. О. Теоретичні та практичні засади виду спорту бойового хортингу як впливового 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. Щербаков А. А. Порядок і структура проведення атестації на підвищення ступеня з бойового хортингу / А. А. Щербаков, 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.

## **Burtненко S. O., Yeromenko E. A.**

State Tax University, Irpin, Ukraine

### **Improvement and development of coordination abilities of students of the combat horting sports section**

*Abstract. This scientific article describes the peculiarities of coordination development in combat horting athletes by complicating motor tasks, characterizes the method of developing agility of combat horting athletes and identifies the features of exercises, provides a method for assessing the coordination complexity of motor tasks, development of general and special agility in combat horting athletes physical education of athletes of different age groups engaged in sections and clubs of combat horting of educational institutions, the nature and number of loads that are provided during the training of athletes for the successful development of dexterity. Methodical principles – the basic methodical laws of pedagogical process which express the basic requirements to construction, the maintenance and the organization of educational and training process in system of fighting horting for education of dexterity. Complexes of physical exercises are provided, which maximally promote the development of dexterity. It is noted that for the education of dexterity, as the ability to quickly and expediently rebuild in the process of struggle, exercises are used that require an immediate response to a suddenly changing situation. In a training skirmish, the partner changes the left post to the right or, leading a counterattack,*

*suddenly attacks with a decisive attack. Performing complex reactions in suddenly changing situations is very tiring for the athlete, so in the training process should provide appropriate breaks for rest. From the arsenal of general physical exercises for a combat horting athlete, the most suitable are sports and moving games: handball, basketball, tennis, relay races, etc. The athlete must be able to combine movement with offensive and defensive actions. In the absence of precise coordination, he will not be able to actively act from different positions, navigate with constantly confusing factors, quickly restore the lost balance. There are many exercises to develop coordination. Exercises with a partner are the most effective. When practicing in pairs, you should learn to act from all positions and try to create a comfortable starting position during the defense to strike back or counter-throw. The level of coordination is determined in deceptive actions, in quick approaches to the enemy during attacks and anticipation of his actions by their counterattacks. The development of coordination should be given special attention in the initial form of training: mastering the technique of movement of punches and kicks, defenses, movements, a combination of these technical actions. Maintaining balance for a combat horting athlete during a fight plays an important role. The athlete is constantly moving on the greyhound: at a long distance more vigorously, when approaching - in small steps for better stability. Movement is associated with the transfer of body weight from foot to foot, with the movement of the center of gravity. No matter how far the athlete is from the opponent, no matter what means he uses to fight, he always tries to keep his balance, because the effectiveness of shots, throwing equipment and defensive actions depends on it.*

**Key words:** *coordination development, dexterity development, combat horting, optimal dexterity level, coordination difficulty, athlete coordination.*