

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДЕРЖАВНОГО ПОДАТКОВОГО УНІВЕРСИТЕТУ*



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

ІРПІНЬ – 2022

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ
ТА МИТНОЇ СПРАВИ
КАФЕДРА ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**



***МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ***
**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**



**03–04 січня 2022 року
м. Ірпінь**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією
Національної федерації бойового хортингу України
(протокол від 08.01.2022 № 11).*

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, полковник податкової міліції, учасник бойових дій.

Голова науково-методичної ради оргкомітету конференції:

Єрмоєнко Е. А. – професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, кандидат педагогічних наук, президент Національної федерації бойового хортингу України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, майор десантно-штурмових військ ЗС України, учасник бойових дій.

Заступники голови оргкомітету:

Гришук В. Л. – кандидат юридичних наук, начальник кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій;

Бухтіяров О. А. – кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, учасник бойових дій.

Члени оргкомітету:

Параниця С. П. – кандидат юридичних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, учасник бойових дій;

Антоненко С. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету;

Бадьора С. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету;

Гарбовський Л. А. – кандидат юридичних наук, доцент кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету.

Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – 1738 с.

Збірник містить наукові роботи учасників конференції, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання бойового хортингу, проведені відповідно до угоди про співпрацю між Національною федерацією бойового хортингу України та Державним податковим університетом. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

РІЗНОВИДИ САМОСТРАХОВОК ДЛЯ БЕЗПЕЧНОГО ПАДІННЯ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ПРИЙОМІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович
Державний податковий університет

***Анотація.** В даній науковій статті охарактеризована техніка самостраховки при падіннях на тренуванні з бойового хортингу, визначені тренувальні методики бойового хортингу для навчання безпечному падінню школярів на уроках фізичної культури, розкриваються теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом. На заняттях фізичною культурою та спортом (на прикладі бойового хортингу) зі школярами необхідно чітко визначати виховні завдання і вирішувати їх у взаємозв'язку з оздоровленням і фізичною підготовкою дитини. Ефективними засобами виховання моральних якостей (одним із яких є патріотизм) може бути активна рухова діяльність школяра за особливою моделлю системи педагогічних дій. Зазначається, що під час занять з бойового хортингу доцільно використовувати акробатичні елементи, оберти, перекиди, страховки при падіннях, рухливі народні ігри, естафети козацтва, військово-прикладні естафети. Наголошується на тому, що у програми з фізичної культури входить вивчення акробатичних вправ: різних перекатів, перекидів уперед і назад, стійок, гімнастичного, борцівського моста. Чому б, поки не забуті рухові навички, починаючи з 5-го класу не виділяти деякий час на формування стійкого навичку безпечного падіння вперед, на бік, назад, а вже у старших класах вивчати різні прийоми: звільнення від захватів, захист від ударів руками і ногами, від холодної зброї. До того ж навички безпечного падіння захистять дітей від травмувань при падіннях на вулиці, під час різних ігор, при катанні на роликівих ковзанах влітку, лижах і ковзанах узимку, також під час занять у спортивних секціях. Робити це потрібно щорічно, тому одних тільки знань недостатньо для застосування їх у несподіваній ситуації – необхідний стійкий навик, який виробляється багаторазовими повтореннями. Самостраховка спортсмена бойового хортингу полягає в тому, щоб при падінні на спину і на бік вчасно згрупуватися і напружити м'язи тіла. Таке положення оберігає тіло від удару, який абсолютно неминучий при розпластаному падінні. Для більшої самостраховки при падінні на спину або на бік необхідно використовувати удари долонею по хорту і перекасти у напрямі падіння.*

***Ключові слова:** техніка самостраховки при падіннях, бойовий хортинг, фізична підготовка, безпечне падіння, спеціальна акробатика, методика навчання.*

Актуальність наукового дослідження. У даній розробці представлені методичні принципи навчання безпечному падінню, план проведення відкритого уроку з навчання самостраховці на уроках фізкультури при вивченні спеціальної акробатики бойового хортингу в 5–9 класах та приблизний план-конспект уроку фізкультури в 5–9 класах за даною темою розділу «Бойовий хортинг».

Не секрет, що рівень фізичної підготовленості сучасних школярів, незважаючи на вжиті заходи з розвитку фізичної культури і спорту, модернізації освіти, у тому числі і фізкультурної, залишається низьким [1–11; 18–32]. У століття загальної комп'ютеризації і прогресу, хороших побутових умов, різноманітного і повноцінного харчування в наявності явна нестача рухової діяльності. Отже, сучасним дітям потрібно виконувати більше різнобічних фізичних вправ.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що бойовий хортинг, заснований на вікових традиціях народу є природною, зумовленою природою потребою дітей і підлітків в єдиноборстві. Заняття бойовим хортингом розглядаються фахівцями як один з прекрасних засобів фізичної підготовки школярів дитячого і підліткового віку.

Не можна не брати до уваги той факт, що бойовий хортинг став національним видом спорту України і набув особливо велику популярність у нашої молоді. І тепер в Україні школярі успішно складають норми з бойового хортингу різних ступенів. Одним з обов'язкових випробувань є демонстрація вміння використовувати прийоми бойового хортингу як засобу самозахисту. Ніщо не заважає відродити в наших дітях уміння постояти за себе і своїх близьких. Уміння та навички самозахисту з елементами бойового хортингу, особливо техніка безпечного падіння, необхідні сучасним дітям.

У різних програмах з фізичної культури вивчається розділ присвячений бойовому хортингу, але на погляд досвідчених фахівців, дані елементи самооборони повинні включатися в уроки фізкультури набагато раніше [12].

Застосування тренувальних методик бойового хортингу при навчанні безпечного падіння на уроках фізкультури для учнів 5-9 класів. У програми з фізичної культури входить вивчення акробатичних вправ: різних перекидів, перекидів уперед і назад, стійок, гімнастичного, борцівського моста. Чому б, поки не забуті рухові навички, починаючи з 5-го класу не виділяти деякий час на формування стійкого навичу безпечного падіння вперед, на бік, назад, а вже у старших класах вивчати різні прийоми: звільнення від захватів, захист від ударів руками і ногами, від холодної зброї. До того ж навички безпечного падіння захистять дітей від травмувань при падіннях на вулиці, під час різних ігор, при катанні на роликівих ковзанах влітку, лижах і ковзанах узимку, також під час занять у спортивних секціях. Робити це потрібно щорічно, тому одних тільки знань недостатньо для застосування їх у несподіваній ситуації – необхідний стійкий навик, який виробляється багаторазовими повтореннями.

Грунтуючись на принципі переходу від вивчення простих способів самостраховки до більш складних, послідовність вивчення способів безпечного падіння може бути такою:

для учнів 5 класу – вивчення перекидів вперед і назад, вивчення падіння на спину і на бік;

для учнів 6 класу – вивчення перекиду через плече, вивчення перекиду через партнера, що стоїть в упорі на колінах (на четвереньках);

для учнів 7 класу – вивчення способів безпечного падіння на живіт, вивчення перекиду через партнера, що стоїть в упорі на колінах (на четвереньках);

для учнів 8 класу – вивчення падіння на спину стрибком і при пересуваннях, вивчення обертів у повітрі, тримаючись за руку партнера;

для учнів 9 класу – вивчення безпечних падінь із предметами в руках.

Звичайно, у відведені 45 хвилин уроку укластися складно і для проведення таких занять потрібна певна матеріально-технічна база. Але багато акробатичних елементів є цілком самостійними прийомами самостраховки або складають частину такого прийому. І навіть професійні спортсмени постійно використовують акробатичні елементи в своїх тренуваннях для вдосконалення спритності та координаційних здібностей [13–17]. При цьому ніякого дорогого інвентарю не потрібно: цілком достатньо гімнастичної доріжки з матів або нестандартного спортсменського хорта розміром від 6×6 до 12×12 м, який можна скласти з гімнастичних матів, приклеївши їх двостороннім скотчем до підлоги і об'язавши по периметру широкою стрічкою або ж одностороннім скотчем. Інший спосіб: використовуючи довгі рейки перетином 3×4 см скріпити ними по периметру складені гімнастичні мати, використовуючи саморізи для прикручування рейок до підлоги.

Причому це можна зробити досить швидко, застосувавши, наприклад, електричний шурупверт. Якщо для занять використовується ігровий зал школи, способи падіння можна проводити на окремих матах.

Навчання школярів способам безпечного падіння. Приступаючи до розучування і розповідаючи про способи безпечного падіння, вчитель акцентує увагу дітей на те, що під час падіння на спину і на бік не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши

голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками або рукою (при падінні на бік). Самостраховка полягає в тому, щоб при падінні на спину і на бік вчасно згрупуватися і напружити м'язи тіла. Таке положення оберігає тіло від удару, який абсолютно неминучий при розпластаному падінні. Для більшої самостраховки при падінні на спину або на бік необхідно використовувати удари долонею по хорту і перекази у напрямі падіння.

Удари при падіннях на бік однією рукою, а при падінні на спину – обома руками, в силу того, що вони виробляються витягнутою напруженою рукою раніше, ніж тіло торкнулося хорта, приймають на себе весь тягар сили удару. Тіло при такій страховці руками падає легко і безболісно. Це дуже важливо особливо для голови, так як при падінні вона може перебувати у відкинутому положенні (назад) під загрозою удару потилицею. Тому, важливо звернути увагу і на те, що при падінні на спину і на бік, потрібно групуватися так, щоб голова при падінні не билася об поверхню хорта, на яку відбувається падіння [33–47]. Для цього підборіддя при падінні назад притискається до грудей, а при падінні на бік голова не відхиляється вниз.

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, набувається в процесі занять спеціальними вправами, які слід використовувати за принципом зростаючої складності.

Перед початком вивчення кожного способу падіння викладач знайомить з майбутньою вправою, пояснюючи техніку її виконання. Потім сам викладач або кращий учень демонструє цю вправу, щоб весь клас мав наочне уявлення про її виконання.

Вивчення перекидів. Практично всі види перекидів це спеціальні акробатичні вправи, які використовуються в бойовому хортингу як прийоми самостраховки. Вони так само сприяють розвитку спритності та координаційних здібностей, допомагають вихованню сміливості і рішучості.

1. Перекид вперед з місця. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта й, відштовхнувшись носками і не випрямляючись, зробити переказ уперед по спині. Під час переказу по спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сидниць.

2. Перекид назад з місця. Перекид назад з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Штовхнутися руками і в темпі зробити переказ назад на зігнутій спині. Під час переказу по спині ноги зігнути. У момент переказу з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаючись на руках, полегшити переказ через голову.

3. Перекид через плече. Стати на праве (ліве) коліно і поставити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорті, пропустити праву (ліву) руку між ніг і опустити праве (ліве) плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого (правого) плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою (правою) ногою і зробити переказ на спину з правого (лівого) плеча у напрямку лівої (правої) сидниці. Закінчити перекид сильним ударом витягнутої лівої (правої) руки об хорт і прийняти положення як при падінні на лівий (правий) бік.

4. Перекид через партнера, що стоїть в упорі на колінах (на четвереньках). Партнер стоїть на четвереньках. Встати обличчям до нього з боку його правого боку і захопити правою рукою хортівку на його спині. Зробивши перекид через спину супротивника впасти в положення на лівий бік. Аналогічно проробити перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно встати з його лівого боку і хортівку захопити лівою рукою.

5. Перекид у повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає вас так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку [48–62]. Спортсмен, який виконує перекид, витягає ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партнера.

Над з'єднаними руками він робить точно такий же стрибок, як при перекиді через палицю, і падає на бік. У момент падіння партнер повинен підтримувати падаючого за руку, пом'якшуючи його падіння.

Вивчення падіння на спину. У вивченні падіння на спину можна виділити наступні етапи:

- 1) вивчення угруповання;
- 2) вивчення кінцевого положення при падінні (положення рук, ніг, голови і тулуба);
- 3) вивчення страхувального удару руками;
- 4) вивчення падіння на спину в цілому з різних положень;
- 5) вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях;
- 6) вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення угруповання. Вивчення самостраховки при падінні на спину починається з освоєння учнями кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні падіння. Сісти на хорт, підбравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши якомога більше спину, зробити перекаат від сідниць до лопаток і навпаки.

Якщо угруповання зроблене правильно, то перекаат буде м'яким, без поштовхів. Із положення повного присіду зробити той же перекаат. При цьому сідати на хорт треба якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити перекаат до лопаток і навпаки в положення сидячи на хорті.

Вивчення положення рук при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. В момент удару руки повинні бути витягнуті, а долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45–50°.

Вивчення страхувального удару руками при падінні на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей, як зазначено в попередньому пункті. Витягнути руки вгору і зробити ними кілька сильних ударів по хорту. При цьому руки повинні бути прямими, долоні спрямовані вниз, згинання рук у ліктях не допускається. Удар по хорту робиться досить сильним, усією внутрішньою поверхнею рук, як би від плеча.

Вивчення падіння на спину в цілому з різних положень. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити перекаат на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорту лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками, як сказано вище. У момент удару руками голова повинна бути піднята над хортом. Зробити той же перекаат на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

Вивчення падіння на спину з положення присіду. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якомога ближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекаат на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його перекаатом на спину з ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть на колінах і передпліччях (положення «низької лави»). Завдання виконується в парах. Перший номер приймає положення «низької лави»: сидячи на колінах, таз торкається п'ят, руки зігнуті, лікті впираються в хорт.

Другий номер сідає так, щоб його стегна торкалися спину партнера, таз при цьому з'їжджає і торкається хорту [63–77]. Присідаючи й сильно притискаючи підборіддя до

грудей, зробити перекаат назад спиною по спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Вивчення падіння на спину через партнера, що стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Та ж сама вправа виконується з положення в упорі стоячи на колінах («високої лави»).

Вивчення падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко виконати сильний удар руками по хорту. Руки повинні першими торкнутися хорта, слідом за ними – лопатки. Потім слід м'яко перекотитися на спині з лопаток.

Голова впродовж усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги разом, коліна напівзігнуті.

Вивчення падіння при пересуваннях. Усі падіння назад проводяться, коли падаючий задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Вивчення падіння на бік. У вивченні падіння на бік можна виділити наступні етапи:

1) вивчення кінцевого положення при падінні на бік (положення рук, ніг, голови і тулуба);

2) вивчення перекаату на бік;

3) вивчення страхувального удару рукою;

4) вивчення перекаату з одного боку на інший;

5) вивчення падіння на бік з різних положень;

6) вивчення падіння на бік через партнера, що стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення кінцевого положення при падінні на бік. Лягти на правий бік. Зігнуту в коліні праву ногу й підтягнути до грудей, ліву – поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти, якомога вище, праве – покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45–50° по відношенню до тулуба; ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення при падінні на правий бік, і аналогічне – на лівий.

Вивчення перекаату на бік. Сісти на хорт, підбравши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекаат на правий бік від сідниці до лопатки і назад у положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Вивчення страхувального удару рукою. Лягти на правий бік як зазначено в попередньому пункті. Пряму праву руку підняти вгору і від плеча, всією її внутрішньою поверхнею зробити кілька сильних ударів по хорту. В момент удару рука повинна бути витягнута, і долоня спрямована вниз; кут між тулубом і рукою становить приблизно 45–50°. Згинання руки в лікті не допускається. Те ж саме потрібно виконати лівою рукою, лежачи на лівому боці.

Вивчення перекаату з одного боку на інший. Лягти на лівий бік у кінцеве для падіння положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і перекотитися на спині в положення, лежачи на правому боці.

Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами і перекотитися на лівий бік. Ці перекаати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Вивчення падіння на бік із різних положень

Падіння на бік із положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і робити перекаат на правий бік у напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися хорта, виконати сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення присіду. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п'яті і, не перериваючи руху, зробити пережат по правому боці тулуба і падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно проробити всі падіння на лівий бік.

Вивчення падіння на бік через партнера, що стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Партнер стає на четвереньки. Встати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортівку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку.

Згинаючи спину, почати падіння назад. Коли напрямок падіння визначиться, права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією площиною з силою вдарити по хорту (рука при ударі повинна бути витягнута, долоня звернена до хорта).

Потім на хорт має опуститися тулуб і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього встати потрібно біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його одяг.

Вивчення падіння на живіт

Падіння на кисті рук із положення на колінах. Встати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктєвих суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім призупинити падіння тулуба.

Те ж з положення, стоячи на колінах, але руки зчеплені за спиною. Для того щоб впасти не отримавши травми, необхідно прогнутися в спині і перекотитися, з передньої поверхні стегна по животу і грудям, повернувши голову в сторону, щоб уникнути удару підборіддям об хорт.

Падіння на кисті рук із положення основної стійки. Встати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками, як описано вище.

Методика проведення уроку

Тема уроку: «Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік»

Мета уроку: навчити вчителів присутніх на уроці способам навчання прийомам самостраховки при несподіваному падінні на спину і на бік.

Завдання уроку:

ознайомити з методичними принципами і способами побудови тренування з бойового хортингу, що можуть бути корисними при проведенні уроків фізичної культури в школі;

показати вправи спеціальної фізичної підготовки, що можуть полегшити вивчення учнями прийомів безпечного падіння (самостраховки) і акробатичних вправ.

Урок – загальноприйнята і найкраща форма проведення занять, що побудований і проводиться за певним планом.

Урок із вивчення самостраховки повинен складатися з чотирьох частин: вступної – 2–3 хв; підготовчої – 10 хв; основної – 20 хв; заключної – 10 хв. Суворої межі між вступною і підготовчою частинами немає.

Вступна і підготовча частини уроку мають на меті:

підготувати організм і психіку учнів до подальшої розумової діяльності з вивчення нових вправ;

підготувати організм і психіку учнів до посиленого фізичного навантаження основної частини.

У вступній частині проводиться доповідь чергового, перевірка наявності учнів і готовності до уроку, короткий інструктаж з техніки безпеки і доведення теми та плану заняття.

У підготовчій частині проводиться розминка, що складається з двох частин, загальної та спеціальної. У цій частині уроку вправи виконуються з поступово зростаючим навантаженням.

Загальна частина включає в себе:

вправи «на розігрів» всіх груп м'язів (махи, обертання, нахили тощо);

вправи в русі (ходьба, біг), що дозволяють вдосконалюватися в способах пересування і одночасно підготувати організм до майбутнього навантаження.

Спеціальна частина складається з вправ на розвиток і вдосконалення швидкості, спритності, сили, гнучкості. Спеціальні вправи виконуються після загальнорозвивальних.

Підготовча частина завершується активним відпочинком протягом 1–2 хв. У цей час готується необхідний інвентар, учні займають відповідне місце в залі або на хорті. Розминка проводиться фронтальним методом.

Приклади бігових і загальнорозвивальних вправ

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, в полуприсіді, в повному присіді.

2. Біг із високим підніманням стегна, захльостуванням гомілки назад, приставними кроками правим і лівим боком, біг спиною вперед, біг з обертанням по одному-два рази в кожен сторону.

3. Стрибки на одній нозі і на двох ногах.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ривки руками, нахили і обертання тулубом.

6. Підйом ніг вперед і в сторони, махи ногами, випади ногами вперед і вбік.

7. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

8. Підйоми ніг і тулуба з положення лежачи.

9. Вправи на відновлення дихання.

Приклади вправ на гнучкість і розтяжку

1. Прийняти «положення бар'єрного бігу»: сидячи, ліва (права) нога витягнута вперед, права (ліва) нога підігнути так, щоб нога була зігнута в коліні і внутрішньою стороною стегна, а ступня медіальною стороною, її внутрішньою лодижечною кісткою торкалася хорти [78–85]. При цьому пальці ступні були спрямовані якомога більше назад, а п'ята торкалася сідниці. Прогинаючись назад, нахилитися вперед, дістаючи лобом коліна, а обома руками носка витягнутої вперед ноги.

2. Сидячи розвести ноги якомога більше в сторони, долоні покласти на потилицю, розгорнувши лікті в сторони. Нахилитися вперед, не згинаючи ніг у колінах, діставати головою хорт перед собою.

3. Взнявши по черзі кожен ногу на передпліччя однієї з рук, іншою – взявшись за ступню, обертати її по черзі до себе і від себе.

4. Взнявши праву або ліву ногу за ступню притискати її по черзі до живота, правого і лівого плеча, грудей, голови і закидати її за голову.

5. Взнявши праву або ліву ногу за п'яту зсередини, витягати ногу в сторону не згинаючи її в коліні.

6. Взнявши праву і ліву ногу, також як зазначено вище, витягати в сторони розводячи їх, одночасно дві ноги, при цьому намагаючись не лягати на спину і не згинати ніг у колінах.

7. Сидячи на хорті, взявши двома руками праву або ліву ногу за ступню перед собою, піднімати її вперед-вгору до торкання коліном голови.

8. Сидячи на хорті, взявши двома руками зігнуті в колінах і притиснуті одна до одної ноги, намагаючись не лягати на спину, випрямляти одночасно дві ноги, піднімаючи їх вперед-вгору до торкання голови колінами.

9. Лежачи на животі руки в сторони долонями вниз, прогинаючись у спині діставати по черзі лівою ногою праву руку і правою ногою ліву руку (або закидати ногу за руку якомога далі, ближче до плеча).

10. Лежачи на животі прогнутися, взявши ноги за щиколотки обома руками покататися вперед і назад, вліво і вправо, пострибати на животі.

Приклади вправ спеціальної фізичної підготовки

1. Опустившись на коліна, впертися головою і руками, розставленими на ширину плечей, в хорт. Продовжуючи упиратися чолом і руками в хорт встати з колін на носки ніг, розставивши ноги на ширину плечей (прийняти положення переднього борцівського моста). Здійснювати переكاتи головою вперед і назад, дістаючи хорт носом і намагаючись дістати хорт лопатками, а так само нахилити вліво і вправо дістаючи хорт лівим і правим вухом і обертати голову вліво і вправо для додаткової розминки шії.

2. Стоячи в положенні переднього борцівського мосту піднімати по черзі ліву і праву ногу й утримувати їх у цьому положенні 10–15 с.

3. Прогинаючись назад і встаючи в положення моста, опуститися на голову (прийняти положення заднього борцівського моста). Здійснювати переكاتи головою вперед і назад, торкаючись хорта носом і потилицею, не торкаючись хорта лопатками. Якщо виникають труднощі при прийнятті цього положення способом описаним вище, положення заднього борцівського мосту можна прийняти підводячись на руках і ногах із положення лежачи на спині.

4. Стоячи в положенні заднього борцівського мосту піднімати по черзі ліву і праву ногу й утримувати їх у цьому положенні 5–8 с.

5. Стоячи в положенні заднього борцівського мосту віджиматися на руках вгору.

Найвище навантаження припадає на основну частину уроку з бойового хортингу, де виконуються основні вправи або прийоми. Навчання в бойовому хортингу також як і на уроці з фізичної культури, педагогічний процес, спрямований на фізичне і розумове вдосконалення учнів. Під методами навчання, розуміють шляхи і способи, якими вирішуються основні завдання навчання: отримання знання, вироблення вміння, формування навички. Знання передаються словесним методом (розповідь) і методом показу. Вміння виробляється шляхом розучування. В бойовому хортингу застосовується кілька способів розучування: цілісне розучування, розучування частинами і комплексне, що об'єднує в собі обидва перших способи, розучування. Уміння перевіряється шляхом педагогічних спостережень. Навички формуються в процесі тренування. Основний метод тренування – метод вправи, який забезпечує стереотипність навички, автоматичний характер дій учня при виконанні вправи.

На початку основної частини з метою вироблення стійких навичок, проводиться виконання раніше вивчених акробатичних вправ і прийомів самостраховки. Повторення прийомів самостраховки проводиться індивідуальним способом на місці виконання розминки. Повторення акробатичних вправ (перекидів вперед і назад, переكاتів, колеса, стійок на голові і на лопатках тощо) може проводитися потоковим способом.

Учні шикуються в три колони по одному обличчям до викладача, з інтервалом між колонами 3–4 кроки і строго по команді (свистку) вчителя учні виконують (по одній людині з кожної колони одночасно) ці акробатичні елементи в напрямку вчителя. Перекиди, переكاتи тощо робляться поспіль кілька разів [86–94]. Дистанція між виконуючими вправу – два перекиди. Кількість повторень цих елементів залежить від розмірів хорта.

Крім того, багаторазове повторення цих елементів сприяє тренуванню вестибулярного апарату. Стійки, гімнастичний та борцівський міст, шпагат (полушпагат) та інші статичні вправи виконуються по одному разу. Учні, які закінчили виконання вправ, стають кожен у свою колону за учнями, які очікували команди вчителя на виконання вправи, причому рухаються бігом або швидким кроком по краю хорта ліворуч і праворуч (а не назустріч) від учнів, які виконують вправу.

Навчання прийомам безпечного падіння. При навчанні дітей прийомам безпечного падіння, необхідно точно дотримуватися методики, представлені вище. Це забезпечить правильне їх виконання, допоможе дітям подолати природний страх і уникнути дрібних ударів і розтягувань. При навчанні потрібно стежити, щоб при падінні діти не спиралися на кисті або лікті, а також на прямі руки.

Корисно навести приклади: «кішки завжди падають на лапи і не забиваються, м'ячик завжди котиться по підлозі, не затримуючись на одному місці. От би й людині навчитися падати, як кішка, або котитися як м'ячик по твердому асфальту! Якщо кинути м'ячик вертикально на підлогу, він відскочить; якщо злегка під кутом – він покотиться по підлозі. Кинутий таким чином кубик так не відскочить. Звідси такі правила:

- 1) при падінні зберися в грудку і напруж м'язи – ти станеш твердим;
- 2) згрупуй, заховай коліна, лікті – будеш схожий на кульку;
- 3) вивчи всі прийоми самостраховки – і ти навчишся виставляти вперед пружні пружинки, схожі на котячі лапки.

Якщо не виконувати цих правил, кожне падіння буде завдавати тобі неприємність. А у випадку падіння в повсякденному житті, на чистку одягу піде набагато менше часу, ніж на заліковування саден і синців».

1. Вивчення падіння назад

Вчитель акцентує увагу дітей на те, що під час падіння на спину не треба панікувати – необхідно згрупуватися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний хлопок руками. Звертається увага на положення голови і рук при перекаці на спину; голова, при цьому не повинна торкатися хорта.

Падіння назад з положення присіду. Відпрацювання падіння на спину з положення присіду проводиться кожним учнем індивідуально, при цьому вони шикуються в колону по три, на дистанції й інтервалі 4–5 кроків один від одного в напівоберті направо або наліво, обличчям до вчителя (або по колу обличчям у середину кола, де стоїть учитель). Падіння в такому випадку виконується в напрямку від центру хорта до його краю.

Окремо звертається увага на початкове і кінцеве положення при падінні назад з положення присіду.

Падіння на спину через партнера, що стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Виконується завдання в парах. Хлопчики шикуються в одну колону, а дівчатка – в іншу. Перші номери приймають положення «низької лави» або «високою лави». Решта по порядку виконують падіння на спину зі страховкою [95–99]. Коли останній учасник виконає завдання, другі номери міняються місцями з першими, – і так до тих пір, поки на місці першого не побувають усі учні. Положення «низької лави» і «високої лави». Падіння назад через партнера, що стоїть в положенні «високої лави» (початкове і кінцеве положення).

Вчитель, при необхідності, надає допомогу учням виконувати вправи, страхуючи їх. При падінні на спину забороняється виставляти руки або лікті, упиратися головою в хорт.

2. Вивчення падіння на бік

Падіння на бік із положення приседа. Завдання виконується індивідуально. Вчитель звертає увагу, що положення, яке займає спортсмен при падінні на один бік, симетрично положенню при падінні на інший. Падаючи на бік, важливо перекотитися так, щоб рука, розташована під кутом 45° до тулуба, робила сильний удар по хорту і, пружинячи,

зупиняла рух учня, який впав. Рука, що не робить удар-оплеск по хорту, піднімається вгору або згинається в лікті, захищаючи від можливого падіння партнера.

Вивчається падіння на бік з положення приседа (початкове і кінцеве положення).

Падіння на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Завдання виконується потоковим способом. При падінні на бік, через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» або «високою лави», розворот тулуба здійснюється у бік ніг партнера, тому, спочатку всі учні виконують падіння на один бік, як при відпрацюванні падіння на спину, а потім, на другий (учні встають на четвереньки іншим боком). Правою чи лівою рукою, при цьому можна захопити плече партнера. Рука, що здійснює страхувальний удар по хорту, повинна обігнати тулуб і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. Учитель, при необхідності, надає допомогу учням при виконанні вправи, страхуючи їх, так само як і при падінні на спину.

Заклучна частина уроку. У заключній частині уроку навантаження знижується. Ця частина включає в себе вправи на розслаблення, рухливі ігри, шиккування та підведення підсумків уроку, рекомендації та надання завдання додому.

1. Гра «Двобій півнів». Клас ділиться на дві команди, що шикуються по росту один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику по порядку починаючи з найвищих.

Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорту або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Потім виходять другі номери. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не пройдуть випробування.

2. Вправа на відновлення дихання. Підведення підсумків гри. Перемігшою вважається та команда, гравці якої здобули більше перемог.

3. Загальне шиккування. Підведення підсумків уроку. Вчитель повідомляє дітям, де в повсякденному житті може стати у нагоді вміння правильно падати на спину: наприклад, якщо ви посковзнулися, або при катанні на ковзанах.

Важливо пам'ятати, що руки – це амортизатори, які допомагають нам не допустити ударів, а голову в разі падіння треба завжди притискати до грудей, щоб уникнути струсу мозку. Урок закінчується на позитивній ноті зі сторони педагога.

Висновок. Таким чином у результаті проведеного наукового дослідження охарактеризована техніка самостраховки при падіннях на тренуванні з бойового хортингу, визначені тренувальні методики бойового хортингу для навчання безпечному падінню школярів на уроках фізичної культури, розкриваються теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом. Важливу роль у формуванні інтересу до занять бойовим хортингом, відіграє організація рухової діяльності дітей і з використанням нестандартного обладнання. Наголошується на тому, що у програми з фізичної культури входить вивчення акробатичних вправ: різних перекатів, перекидів уперед і назад, стійок, гімнастичного, борцівського моста.

Перспективи подальшого дослідження. Подальше дослідження щодо характеристики техніки самостраховки при падіннях на тренуванні з бойового хортингу буде присвячене розробленню планів-конспектів занять з бойового хортингу з елементами спеціальної акробатики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.

2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар.

- наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
5. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрмоєнко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
6. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
7. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.
8. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.
10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
11. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
12. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
13. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломoeць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
14. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.
15. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
16. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність

правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

17. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

18. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.

19. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

20. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

21. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

22. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.

23. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

24. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.

25. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.

26. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

27. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.

28. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.

29. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.

30. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.

31. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

32. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.

33. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.
35. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.
36. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
37. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.
38. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/»*. – 2019. – Вип. 10 (118). – 2019. – С. 49-56.
39. Єрмоєнко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 156–171.
40. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // *Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.*
41. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу*. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
42. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.*
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // *Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп.* : Київ, 2008. – 12 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
46. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
47. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // *Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі* : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
48. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

49. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
50. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
51. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
53. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. - Вип. 3 (123). - С. 47-56. - DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.
54. Єрмоєнко Е. А. Основні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
55. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.
56. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.
57. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
58. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
59. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.
60. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
61. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 187–205.
62. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
63. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
64. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
65. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
66. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.

67. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
70. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
71. Івашковський В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. Івашковський, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
72. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
73. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
74. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.
75. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.
76. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидко-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
77. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
78. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.
79. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, 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. 108–126.
80. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.
81. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
82. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.

83. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
84. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
85. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.
86. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
87. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
88. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.
89. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
90. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
91. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
92. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.
93. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.
94. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.
95. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.
96. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.
97. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

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

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

Yeromenko E. A.

State Tax University, Irpin, Ukraine

VARIETIES OF SELF-INSURANCE FOR A SAFE FALL IN THE PROCESS OF LEARNING COMBAT HORTING TECHNIQUES

***Abstract.** This scientific article describes the technique of self-insurance in case of falls in combat horting training, defines training methods of combat horting to teach safe fall of students in physical education classes, reveals the theoretical and methodological foundations of physical education of students in combat horting. In physical education and sports (for example, combat horting) with students, it is necessary to clearly define the educational tasks and solve them in conjunction with the recovery and physical training of the child. An effective means of educating moral qualities (one of which is patriotism) can be active motor activity of the student according to a special model of the system of pedagogical actions. It is noted that during combat horting classes it is advisable to use acrobatic elements, turns, overturns, fall insurance, mobile folk games, Cossack relays, military-applied relays. It is emphasized that the program of physical culture includes the study of acrobatic exercises: various rolls, rolls back and forth, racks, gymnastic, wrestling bridge. Why not, until you forget the motor skills, starting from the 5th grade do not spend some time on the formation of a stable skill of safe falling forward, sideways, backward, and in high school to learn different techniques: release from grips, protection from blows and feet, from a cold weapon. In addition, safe fall skills will protect children from injuries when falling on the street, during various games, when skating in summer, skiing and ice skating in winter, as well as during sports activities. This should be done annually, so knowledge alone is not enough to apply them in an unexpected situation - you need a solid skill that is produced by repeated repetitions. The self-insurance of a combat horting athlete is to group and tense the muscles of the body in time when falling on his back and side. This position protects the body from impact, which is absolutely inevitable in a flat fall. For greater self-insurance when falling on your back or side, you must use the palms of your hands on the greyhound and roll in the direction of the fall.*

***Key words:** self-insurance technique in case of falls, combat horting, physical training, safe fall, special acrobatics, training methods.*