

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Частина 1



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

ІРПІНЬ – 2021

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ
КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**



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

Частина 1



**04–05 січня 2021 року
м. Ірпінь**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією
Національної федерації бойового хортингу України
(протокол від 09.01.2021 № 8).*

Науковий керівник конференції

Пашко П. В. – ректор Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України.

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, полковник податкової міліції, учасник бойових дій.

Голова науково-методичної ради оргкомітету:

Єрмоменко Е. А. – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, 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 спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій;

Бухтіяров О. А. – кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, учасник бойових дій.

Члени оргкомітету:

Параниця С. П. – кандидат юридичних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, учасник бойових дій;

Антоненко С. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України;

Бадьора С. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України;

Гарбовський Л. А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України.

Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 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 Університетом державної фіскальної служби України. 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.

Самоха Д. М., Єрьоменко Е. А., Близнюк О. В. Формування навичок фізичного самовдосконалення спортсменів у ході занять бойовим хортингом	481
Єрьоменко Е. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей за методикою бойового хортингу	492
Ребрина А. А., Єрьоменко Е. А., Коломоєць Г. А. Виховання спортсменів бойового хортингу як процес цілеспрямованого впливу на свідомість людини	509
Шибіко А. С., Єрьоменко Е. А., Шевчук В. С. Забезпечення тактичної, вогневої та фізичної готовності співробітників органів внутрішніх справ засобами бойового хортингу	527
Курбет Є. Г., Єрьоменко Е. А., Смолянінов І. О. Зміст виховної діяльності у системі підготовки юного спортсмена бойового хортингу	542
Єрьоменко Е. А. Система градації в бойовому хортингу	561
Яценко Л. Г., Єрьоменко Е. А., Гречаний О. М. Пріоритетні напрями національно-патріотичного виховання школярів і студентів у системі бойового хортингу	575
Єрьоменко Е. А. Освоєння цінностей бойового хортингу	588
Чибісов В. І., Єрьоменко Е. А., Хасамутдінов Т. Х. Принципи і методи фізичного виховання студентів і курсантів за програмою бойового хортингу	602
Мазепа Д. В., Шишко А. П., Єрьоменко Е. А. Національно-патріотичне виховання дітей та юнацтва як провідне завдання системи бойового хортингу	615
Похілов В. О., Єрьоменко Е. А., Вєхтєв В. В. Концептуальні засади розвитку та популяризації бойового хортингу в українському суспільстві	629
Бабурнич С. А., Єрьоменко Е. А., Бережний О. О. Визначення філософських аспектів українського національного виду спорту бойового хортингу	643
Штефюк І. К., Мандрик Т. В., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – козацьке воїнське мистецтво України	669
Єрьоменко В. Е., Ільницький І. Р., Єрьоменко Е. А. Профілактика та лікування стоматологічних захворювань і травм зубощелепного апарату у курсантів-спортсменів бойового хортингу та співробітників силових структур	683
Апихтін К. О., Єрьоменко В. Е., Єрьоменко Е. А. Медичні характеристики, інтенсивність та обсяг навантаження спортсменів бойового хортингу студентського віку	698

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ ПРАВООХОРОННИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗА МЕТОДИКОЮ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, 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 Збройних Сил України, учасник бойових дій;

Анотація. У даній статті опубліковані дослідження щодо визначення особливостей бойового хортингу як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти, виховання у них фізичної культури та основ здоров'я. Науково обґрунтовано програмні методи позитивного впливу бойового хортингу на формування у студентів і курсантів необхідних професійно-прикладних умінь та навичок. Викладено матеріал щодо концепції та підходів до класифікації фізичних вправ і методик бойового хортингу для спортсменів студентського, курсантського віку. Проведено теоретичний аналіз проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки, виховання фізичних якостей, умов застосування професійно-прикладних, оздоровчих, загальнорозвивальних і спеціальних фізичних вправ бойового хортингу для підвищення ефективності роботи систем організму. Дослідно-експериментальним шляхом перевірено ефективність упровадженої педагогічної системи професійно-прикладної фізичної підготовки, виховання фізичної культури і основ здоров'я у студентів і курсантів засобами бойового хортингу, ціннісного ставлення до здоров'я та уникнення шкідливих звичок. Подано результати дослідження щодо вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки, формування цінностей здорового життя та ефективності організаційних форм спортивної дисципліни у процесі занять бойовим хортингом в умовах навчального процесу відомчих закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості.

Ключові слова: професійно-прикладна підготовка, бойовий хортинг, правоохоронна спеціальність, заклад вищої освіти, методика викладання, правоохоронні органи.

Актуальність наукового дослідження. Загальна і спеціальна фізична підготовка є важливими розділами професійно-прикладної підготовки співробітників правоохоронних органів. Фізична підготовка – органічна частина підготовки спортсмена бойового хортингу з переважною спрямованістю на зміцнення його органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, на розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), на поліпшення здатності координувати рухи і виявляти вольові якості [1–12; 19–28]. Попутно удосконалюється техніка виконання прийомів бойового хортингу і різних фізичних вправ. Фізична підготовка розділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). На підставі наукових досліджень і узагальнення досвіду підготовки спортсменів бойового хортингу багато фахівців у цій галузі поділяють СФП на дві частини: попередню (СФП-1), переважно спрямовану на побудову спеціального «фундаменту», і основну (СФП-2), мета якої – максимально високий розвиток рухового потенціалу.

У процесі одного великого циклу підготовки проводиться спочатку загальна фізична підготовка, потім на її основі будується спеціальний «фундамент», на базі якого, в свою чергу, домагаються високого рівня в розвитку рухових та інших якостей. Таким чином підвищується ступінь придбання фізичної підготовленості студентами і курсантами.

Загальна фізична підготовка студентів і курсантів засобами бойового хортингу

Успіх в бойовому хортингу досягається за рахунок координованої роботи м'язів всього тіла, узгодженої діяльності всіх органів і систем організму, напруження волі і психіки спортсмена [13].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму студентів і курсантів, підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здібності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави. ЗФП допомагає також у вихованні вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ бойового хортингу пов'язане з подоланням різного роду труднощів. Під впливом ЗФП поліпшується здоров'я студентів і курсантів, їх організм стає досконалішим. А чим міцніше здоров'я і вище працездатність організму, тим краще спортсмен сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується і досягає більш високого рівня у розвитку рухових якостей.

Важливу роль в ЗФП займають фізичні вправи, які системно впливають на весь організм і змушують активно працювати всі органи і системи (наприклад: сутичка бойового хортингу, тривалий біг, їзда на велосипеді тощо). Природно, для гармонійного розвитку необхідні вправи і більш обмеженого впливу, за допомогою яких розвивають, зміцнюють, вдосконалюють окремі ланки організму, і в кінцевому рахунку досягають підсумованого ефекту загальної фізичної підготовленості. Особливо важливо за допомогою ЗФП зміцнити слабкі місця в організмі, підвищити їх функціональні можливості.

Тут доречно нагадати, що в ЗФП закладена ідея всебічного фізичного розвитку людини. Тому якості, що розвиваються за допомогою ЗФП, можна називати загальними, оскільки вони передбачають здатність організму спортсмена, його психіки виконувати будь-яку фізичну роботу більш-менш успішно. Звідси – загальна витривалість, загальна сила, загальна рухливість у суглобах, загальне вміння координувати рухи, загальна психологічна підготовленість студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом.

Студентам і курсантам на певному етапі тренування вкрай необхідні тривалі заняття такими вправами, які зміцнюють серцево-судинну систему, покращують можливості органів дихання, підвищують загальний обмін речовин в організмі, дозволяють витримувати великі навантаження, швидше протікати процесам відновлення після них, а також не втомлюватися під час розминки [14–18]. Загальна витривалість – важлива частина загального тренувального фундаменту студентів і курсантів, що забезпечує відмінний функціональний стан організму спортсмена, ефективність тренування й успішність участі у спортивних змаганнях з бойового хортингу.

Особливу увагу слід приділяти розвитку загальної сили, оскільки в ній концентруються багато компонентів фізичної підготовленості. Для розвитку загальної сили використовуються різноманітні за координацією і зусиллям вправи.

Найбільше значення мають такі фізичні вправи:

- з обтяженням (гантелі від 2,5 кг, мішок з піском, набивні м'ячі 2–5 кг, пояс і жилет з дробом, манжети, гирі 16, 24 і 32 кг, штанга, важкий камінь тощо);

- у подоланні власної ваги (стрибки, присідання, багатоскоки, підтягування тощо);

- з опором партнера (опір, боротьба тощо).

Крім того, використовуються різні тренажери і пристрої (маятникові, гойдалкові, відцентрові, пружинні, ударні тощо).

Спеціальна фізична підготовка студентів і курсантів засобами бойового хортингу

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована переважно на зміцнення органів і систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових якостей строго стосовно до вимог бойового хортингу.

СФП-1 – спеціальний фундамент, точно відповідає вимогам бойового хортингу і забезпечує підготовленість студентів і курсантів для ефективного виконання СФП-2 і всього подальшого тренувального процесу. Завдання побудови спеціального фундаменту: зміцнення організму відповідно до особливостей бойового хортингу, розвиток у цьому напрямі органів і систем, налагодження досконалої координації у функціональній діяльності організму студентів і курсантів, закріплення й економізація техніки рухів, вдосконалення інших компонентів підготовленості, відповідно бажаної моделі тренуваності.

Необхідний спеціальний фундамент, що купується в процесі виконання не чужої, а своєї тренувальної роботи, фундамент, органічно пов'язаний з особливостями м'язової роботи, тонкощами техніки і психічними проявами в бойовому хортингу.

Для придбання спеціального фундаменту студентів і курсантів слід використовувати багаторазове повторення головних частин прийомів і вправ бойового хортингу і повторення їх у цілому. При цьому можливий варіант, коли проводиться спочатку силова підготовка, формування гарно розвиненої і відмінно керованої мускулатури всього тіла.

У побудові спеціального фундаменту дуже важливо застосовувати також фізичні вправи бойового хортингу, що виконуються в більш важких умовах [29–38]. Це можуть бути вправи зі значно підвищеними вимогами до сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей, а також витривалості. Такі вправи можуть виконуватися додатково до програми СФП-1 як частина заняття тренувального дня або мікроциклу. Але це може бути й етапом особливо підвищених спеціалізованих навантажень протягом 3–4 тижнів.

Велике значення має інтенсивність виконуваної студентами і курсантами роботи. Вправи, що створюють спеціальний фундамент, виконуються зі зменшеною інтенсивністю 75–80 % від максимальної. Це дозволяє виконувати дуже велику кількість тренувальної роботи і в великому обсязі.

Якщо ж збільшувати інтенсивність (фактично форсуючи тренування), ще не зміцнивши попередньо органи і системи, і весь організм в цілому, то на частку центральної нервової системи (ЦНС), що мобілізує приховані резерви працездатності, впадуть дуже великі навантаження. В результаті у спортсмена бойового хортингу може настати нервова перевтома і як результат – різке зниження тренувальної працездатності.

Необхідно використовувати можливість підвищення інтенсивності у вирішальних фазах фізичної вправи за рахунок збільшення тривалості менш активних фаз при русі, що безперервно виконується. Однак, інтенсивність можна зменшувати лише до певної межі. Кінематично ця межа – нижня межа діапазону рухливості навичок у спортивній техніці бойового хортингу.

Фізіологічно і психологічно в бойовому хортингу інтенсивність тренувальної роботи досягається, за можливості, безперервним виконанням фізичної вправи. Зрозуміло, при цьому навантаження буде носити кілька хвилеподібний характер, у діапазоні ЧСС від 120 до 190 уд/хв, із зусиллями до 75–80 % від максимального.

У всіх випадках спортсмен, в залежності від самопочуття, може мимоволі трохи підвищувати інтенсивність і, навпаки, трохи знижувати її. Як протягом одного підготовчого періоду, так і з року в рік, у процесі побудови спеціального тренувального фундаменту інтенсивність навантаження повинна поступово зростати відповідно до зростання підготовленості спортсмена. Це природний результат правильного тренування в бойовому хортингу.

Особливо уважно слід поставитися до кількості виконуваної тренувальної роботи. Вона, поступово збільшуючись, досягає великих величин – 2–4 і більше годин безперервної роботи в день, призначена для найбільшого навантаження. В кінцевому підсумку тільки велика кількість роботи грає вирішальну роль у придбанні спеціального тренувального фундаменту.

Природно, що для спортсмена бойового хортингу велика тривалість не має бути наслідком примусу або «тому що треба» і не повинна викликати почуття незадоволення і пригніченості. Необхідно створювати інтерес до занять розумінням студентів і курсантів величезної ролі побудови спеціального фундаменту і підвищувати емоційність тренування.

Значне збільшення тривалості безперервного повторення спеціальних фізичних вправ – дуже перспективний шлях. У бойовому хортингу використовують велику кількість повторень – 100–200 і більше в одному тренувальному дні [39–48]. Для збільшення числа повторень можна використовувати полегшення умов виконання вправ (зменшена вага партнера, відпрацювання прийомів без опору тощо).

Інтервали між повтореннями треба зводити до мінімуму. Але, інтервали відпочинку слід збільшити, якщо переслідується мета збільшити число повторень. Для зміцнення спеціального фундаменту, крім тренування, дуже потрібні і спеціальні вправи. Ефективність їх досить висока. Наприклад, в бойовому хортингу необхідно розвивати швидкісно-силові якості. Для цього застосовують фізичні вправи, спрямовані, на їх розвиток. Такі вправи виконуються безперервно і якомога довше з зусиллями 80–90 % від максимальних.

Сьогодні вже не викликає сумнівів необхідність щоденного тренування для побудови спеціального тренувального фундаменту. Однак, фізичне навантаження повинно бути таким, щоб спортсмен бойового хортингу міг повністю відпочити і відновитися до наступного тренувального дня. Тому величину щоденної тренувальної роботи треба встановити відповідно до сил спортсмена, його відновлювальних можливостей. Щоб не помилитися в цьому, потрібно свідомо знизити інтенсивність і обсяг навантаження в перші 2–3 тижні, щоб спортсмен переконався в можливості повноцінного щоденного тренування і повірив у свої сили. Надалі фізичне навантаження поступово підвищується і встановлюється на необхідному рівні. При цьому обов'язковий контроль за станом здоров'я спортсмена і його самоконтроль, на підставі чого визначається повне відновлення після роботи напередодні.

У процесі СФП-1 можна і потрібно паралельно вирішувати ряд завдань: удосконалювати техніку прийомів бойового хортингу, підтримувати швидкість і частоту рухів на наявному рівні або навіть підвищувати її, поліпшувати рухливість у суглобах, збільшувати силу м'язів, виховувати вольові якості тощо. Зрозуміло, треба вибрати лише ті завдання, які необхідні для даного спортсмена у зв'язку з сильними і слабкими сторонами його підготовленості.

Мета СФП-2 – підняти в допустимій для даного етапу тренування мірі рівень розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму. Перш за все, мається на увазі розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Зрозуміло, при цьому не слід забувати про супутні можливості вдосконалення координації рухів, їх виразності, спеціальної спритності тощо.

Ефективними засобами для розвитку основних фізичних якостей є вправи, виконання їх в звичайних, полегшених і ускладнених умовах, а також спеціальні вправи. Застосування фізичних вправ у полегшених або ускладнених умовах, з чим пов'язана зміна кінематики та динаміки рухів, має здійснюватися в діапазоні рухливості рухової навички, по можливості ближче до її верхньої межі. Це відноситься і до спеціальних фізичних вправ бойового хортингу.

В принципі вправи, що підвищують основну спеціальну фізичну підготовленість спортсмена, виконуються зі змагальною інтенсивністю, трохи нижче (85–90 %) або вище її. Ці три режими інтенсивності мають місце на останньому щаблі фізичної підготовки, при розвитку будь-якої рухової якості.

Специфіка здійснення комплексного контролю в бойовому хортингу

Одним з найбільш істотних резервів подальшого підвищення ефективності сучасної методики тренування, безумовно, є поліпшення якості управління тренувальним процесом. З усього різноманіття проблем управління істотно важливою є проблема контролю за станом спортсмена бойового хортингу. Індивідуалізація режиму тренування має здійснюватися на основі комплексного педагогічного контролю, в зміст якого входить контроль за: тренувальними навантаженнями; поточним станом; техніко-тактичною підготовленістю; зниженням ваги [49–58]. Центральне місце в педагогічному контролі займає контроль за станом здоров'я спортсмена, в даному випадку за поточним станом, на основі якого відбувається управління режимом тренувальних навантажень.

Комплексний контроль здійснюється на всіх етапах підготовки спортсменів бойового хортингу. Його специфіка залежить від рівня кваліфікації спортсмена й етапу його підготовки до змагань. Контроль фізичної та технічної підготовленості є складовою частиною системи підготовки спортсменів-початківців, і здійснюється не рідше двох разів на протязі року. Його мета – оптимізація процесу підготовки, яка реалізується шляхом вирішення різних завдань. Серед основних – комплексне медичне обстеження і контроль підготовки спортсменів. Також здійснюється контроль спеціальної підготовленості спортсмена. Протягом року регулярно проводяться лікарсько-медичні обстеження: один раз на рік – диспансеризація (поглиблене медичне обстеження); два рази на рік – етапне медичне обстеження. Крім того, в процесі обстеження здійснюється контроль за рівнем фізичної і технічної підготовленості.

Контроль рівня технічної підготовленості містить показники якості виконання:

- 1) імітаційних, стандартних, технічних завдань, які включають кидки (вперед, назад, вліво, вправо). Вони оцінюються експертами (тренер і не менше двох фахівців, бажано з інших спортивних організацій);
- 2) стандартних технічних завдань, які включають кидки партнера, який стоїть на місці, без опору (вперед, назад, вліво, вправо) – експертна оцінка;
- 3) стандартних технічних завдань, які включають кидки партнера в русі на хорті без опору (вперед, назад, вліво, вправо) – експертна оцінка;
- 4) стандартних технічних завдань, які включають кидки партнера в русі з опором до 25 % максимального (вперед, назад, вліво, вправо) – експертна оцінка;
- 5) стандартних технічних завдань, які виконуються зверху на партнері (в боротьбі лежачи: переворотів, утримань, больових і задушливих прийомів) без опору – експертна оцінка.

Контроль рівня змагальної діяльності включає показники різноманітності техніки і її ефективності. Вони визначаються шляхом аналізу результатів навчально-тренувальних сутичок, які проводяться з опором 25–50 % від максимального. Тривалість сутичок 1,5–2,5 хв. Різноманітність техніки визначається за кількістю прийомів, використовуваних в сутичці, її ефективність – величиною коефіцієнта (%) співвідношення успішно завершених прийомів до загальної кількості спроб в сутичці:

- 1) стоячи з опором до 25 % від максимального;
- 2) лежачи з опором до 25 % від максимального;
- 3) стоячи і лежачи з опором до 25 % від максимального;
- 4) стоячи з опором до 50 % від максимального;
- 5) лежачи з опором до 50 % від максимального;
- 6) стоячи і лежачи з опором до 50 % від максимального.

Крім визначення показників різноманітності й ефективності техніки бойового хортингу проводиться експертний аналіз змагальної діяльності: рівень опору до 25 % від максимального і тривалість сутички до 1,5 хв, використовуючи для розвитку у спортсменів **швидкісно-силових якостей (ШСЯ)**; рівень опору до 50 % від максимального – для розвитку у спортсменів бойового хортингу силової витривалості (СВ) та її силового компонента (СК).

Контроль є обов'язковою складовою частиною системи тренування, що забезпечує його ефективність, спрямовану на досягнення спортивних результатів [59–68]. Система контролю сприяє вирішенню таких завдань: збереження здоров'я; досягнення запланованого рівня, підготовленості; раціональна реалізація запланованого рівня, підготовленості в умовах спортивних змагань з бойового хортингу.

Основні методи спортивної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей засобами бойового хортингу

У спортивній підготовці студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей засобами бойового хортингу використовуються різні методи виховання, навчання і тренування. Ці методи визначають способи, прийоми і організацію виконання фізичних вправ, завдань, вимог. Мета будь-якого методу – забезпечувати найбільшу ефективність використовуваних засобів, впливів і навантажень, успішно вирішувати поставлені завдання.

Більшість методів ґрунтуються на головному – використанні фізичних вправ, реалізованих трьома різновидами методів: повторним методом, ігровим і змагальним.

Повторний метод. Основна мета повторного методу – виконувати рухи, дії, завдання визначене число разів, намагаючись дотримуватися необхідної форми і характеру, і домагаючись вдосконалення в них. Подібні методи називають також тренувальними, іноді гімнастичними. Такі методи можуть різнитися за характером і величиною виявлених зусиль (методи: максимальний, помірного впливу та інші); за характером повторності (методи: повторний, інтервальний тощо); за характером виконання (темповий, рівномірний, змінний тощо); за складом вправи (цілісний, розчленований тощо); за спрямованістю (полегшений варіант, метод, який ускладнює виконання вправи тощо). Відмінності в методах визначаються також зовнішніми умовами, в яких виконуються навчальні та тренувальні завдання, а також використанням снарядів, тренажерів, спеціальної апаратури тощо.

Ігровий метод. Ігровий метод досить ефективний. Він широко використовується, особливо в підготовці юних спортсменів бойового хортингу. Рухи, дії, завдання, що виконуються з навчальною, виховною і тренувальною метою в формі гри, що проводиться для збільшення навантажень і більш успішної адаптації, для збереження інтересу в процесі заняття. Найчастіше використовується виконання окремих вправ і завдань у рухливих іграх і їх частин, елементів спортивних ігор і спортивні ігри в різних варіантах (з елементами бойового хортингу тощо). При цьому ігрові методи дозволяють вирішувати не тільки завдання тренування, але також навчання і виховання вольових якостей.

Змагальний метод. При такому методі вправи і завдання виконуються у вигляді змагань, що викликають прояви резервних сил і можливостей, які виховують бійцівські якості, що створюють психологічну підготовленість. Особливо змагальний метод використовується при розвитку сили, швидкості, витривалості та інших якостей.

Змагальні методи використовуються також в навчанні спортивній техніці бойового хортингу, її елементів і зв'язок, точності рухів тощо [69–77]. Такі методи також ефективні при вихованні здатності швидше вирішувати поставлені завдання, вміння вибрати оптимальний варіант дій у складній обстановці.

Змагальні методи незамінні при необхідності порівняти результативність і вибрати найкращі з декількох варіантів вирішення одного і того ж тренувального завдання (різні способи виконання фізичних вправ, дії, тактичної комбінації тощо).

Методи виховання. Ці методи ґрунтуються на принципі свідомості, і головний з них – метод переконання (словом, наочним прикладом). Важливу роль відіграють такі методи, як вимогливість, заохочення, поступово підвищуваного навантаження, повторність дій, змагання.

Методи навчання. Тут використовується слово (пояснення, вказівки, нагадування, розбір тощо), наочність (демонстрація відео, спостереження, кінограми тощо), безпосередня допомога студенту і курсанту (в занятті пози, у виконанні окремих прийомів, рухів і дій).

Для перетворення рухового уявлення в дію є лише один засіб – практичні спроби її відтворення. При цьому найбільшу роль відіграють метод цілісної вправи (виконання досліджуваного прийому бойового хортингу в цілому) і метод розчленованої вправи (навчання прийому частинами). Обидва методи взаємопов'язані, доповнюють один одного і вимагають використання методу повторності.

Методи тренування. В основі всього різноманіття методів тренування в бойовому хортингу лежить метод повторного виконання. Залежно від тренувальних завдань, засобів і зовнішніх умов, а також від індивідуальних особливостей спортсменів, різновиди головного методу передбачають різні його повторності, характер виконання, кількісні та якісні рівні.

Залежно від обраних методів виховання, навчання і тренування кожен засіб спортивної підготовки в бойовому хортингу може бути використаний по-різному, змінюючи тим самим свій вплив і навантаження в кількісному і якісному відношенні. Але, один і той же метод, застосований для одного засобу, але в різних зовнішніх умовах, може дати різний ефект.

У спортивній практиці бойового хортингу завжди враховується можливість вирішення декількох завдань одним методом. У назві методу зазвичай виділена його переважна спрямованість. Зрозуміло, необхідно брати до уваги і супутні впливи. Поряд з цим, виконання вправи або завдання, а також вплив тренера можуть бути здійснені одночасно кількома методами [78–87]. Наприклад, виконання спортивної вправи у обважненому спорядженні, в змінному темпі і з прискореннями. Інший приклад – пояснення тренером студентам і курсантам з одночасним показом.

Одночасно діють кілька методів і тоді, коли один з них визначає організацію, а інший спосіб виконання, так відбувається в груповому, круговому, потоковому або інших методах. У кожному окремому випадку вибір методу визначається розв'язуванням завданням, віком і підготовленістю спортсменів, застосовуваними засобами, умовами та іншими чинниками.

Для вирішення того чи іншого завдання тренер з бойового хортингу зазвичай використовує в занятті ряд методів, засобів і прийомів, що складають в комплексі методику. У широкому сенсі в методику входить все те, що забезпечує рішення поставлених завдань і досягнення мети.

Програма загальної фізичної підготовки (ЗФП)

Нерідко зустрічаються новачки з відмінним фізичним розвитком і для них потрібен індивідуальний підхід у програмі ЗФП. Програма ЗФП включає в себе всі основні групи вправ, які можна використовувати.

Складається програма ЗФП з фізичних вправ, які необхідні для спортсменів бойового хортингу [88–94]. Використовуються вправи без снарядів, з предметами і на снарядах, а також з партнером і вправи для розвитку сили.

Орієнтовна програма загальної фізичної підготовки

I. Головне завдання – збільшення м'язової маси.

Супутні завдання: а) підвищення здатності проявляти силу; б) підвищення силової витривалості; в) поліпшення еластичності м'язів і рухливості в суглобах; г) виправлення дефектів статури і постави.

Засоби:

1. Вправи зі штангою, гирями та іншими обтяженнями (жим, поштовх, ривок, вижимання лежачи, присідання, нахили, повороти тощо). Виконуються до значного м'язового стомлення (до тих пір, поки не порушиться правильність рухів) в 1–3 підходах з інтервалом відпочинку 2–5 хв. Інтенсивність вправи 50–70 % від максимальної для даного спортсмена. Ці вправи включаються в основні заняття 3 рази на тиждень.

2. Вправи на подолання ваги тіла (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на високій перекладині, присідання «пістолетом» тощо). Те ж на гімнастичних снарядах (гімнастичній стінці, лаві, перекладині). Вправи виконуються «до відмови» в 1–3 підходи з інтервалом відпочинку 1–3 хв. Застосовуються у ранковій тренувальній зарядці 3–4 рази в тиждень.

3. Стрибкові вправи з просуванням (з ноги на ногу, на одній нозі, на двох ногах одночасно). Виконуються «до відмови». Повторюються 1–2 рази з інтервалом відпочинку 3–5 хв. Стрибкові вправи включаються в основну частину заняття 2–3 рази на тиждень.

II. Головне завдання – розвиток здатності проявляти силу в різних рухах.

Супутні завдання: а) виховання волі до прояву максимальних зусиль; б) підвищення здатності концентрувати увагу і зусилля; в) підвищення швидкості рухів.

Засоби:

4. Вправи зі штангою (жим, поштовх, ривок, «тяга», вижимання лежачи, присідання з вагою тощо) – інтенсивність 80–95 % від максимальної. Виконуються одноразово в 2–3 підходи. Інтервал відпочинку 2–5 хв. Вправи включаються в основну частину заняття 2 рази в тиждень.

5. Ті ж вправи зі штангою, що виконуються 2–4 рази поспіль у 2–4 підходи з інтервалами відпочинку 2–5 хв. Інтенсивність виконання 75–80 % від максимальної. Вправи включаються в основну частину заняття 2 рази в тиждень.

6. Ізометричні (статичні) вправи (спрямованість на вижимання, підтягування, скручування тощо). Виконуються одноразово з максимальною напругою протягом 6–8 с, у 2–4 підходи з інтервалами 1–2 хв. Вправи включаються в основні заняття 2 рази в тиждень.

7. Стрибкові вправи з предметною націленістю (дотягнутися до підвішеного предмета, стрибнути з місця на гімнастичний стіл, перестрибнути через перешкоду, подолати стрибками 30 м у найкоротший час або з найменшою кількістю стрибків тощо). Інтенсивність максимальна. Зробити в сумі 30–60 відштовхувань. Вправи включаються в основні заняття 2 рази у тиждень.

8. Метання снарядів вагою 1–5 кг (набивний м'яч, граната, ядро, камінь тощо) у ціль. Відстань до неї поступово збільшується. Інтенсивність максимальна. В сумі 20–30 кидків 2 рази у тиждень.

III. Головне завдання – підвищення загальної швидкості рухів.

Супутні завдання: а) поліпшення координації рухів; б) підвищення спритності; в) підвищення загальної витривалості.

Засоби:

9. Загально-підготовчі вправи, що виконуються з якомога більшою швидкістю. У кожній з 4–5 вправ 2–3 підходи, серія рухів протягом 10 с. Вправи включаються у 3–4 основних заняття.

10. Біг на 20–50 м з ходу і зі старту, естафетний і з гандикапом, естафетний з подоланням перешкод. Виконується повторно з інтервалами 2–3 хв. В сумі пробігати 100–300 м у кожному з трьох основних занять у тиждень.

11. Спортивні та рухливі ігри (баскетбол, волейбол, хокей, футбол на зменшеному полі, боротьба за м'яч тощо). Грати за правилами. Час може бути укороченим. Ігри проводяться як спеціальне заняття, а також як частина основного заняття замість розминки або в кінці тренування.

IV. Головне завдання – розвиток загальної витривалості. Супутні завдання: а) виховання волі до перенесення стомлення; б) зміцнення мускулатури і суглобово-зв'язкового апарату; в) вироблення вміння розслаблятися.

Засоби:

12. Біг у рівномірному темпі при ЧСС 130–140 уд/хв. Проводиться в основному занятті 2 рази на тиждень із поступовим збільшенням часу бігу: від 10–15 хв у першому занятті до 2–3 год у кінці двох місяців тренування. Біг можна замінювати ходьбою на лижах (3–4 год), їздою на велосипеді (1–2 год) або бігом на ковзанах (20–30 хв безперервно). У ранковому щоденному тренуванні використовується біг у рівномірному темпі.

13. Загально-підготовчі вправи з предметами (гантелі, скакалки, набивний м'яч, палиця тощо) і без них. Безперервне виконання комплексу вправ (потоким і круговим методом) з середньою інтенсивністю протягом 5–15 хв 5 разів у тиждень в ранковій тренувальній зарядці. Вправи включаються також в основні заняття 3 рази на тиждень після розминки.

14. Вправи в бойовому хортингу (техніко-тактична підготовка) чи його варіанти або тільки біг, що виконуються за можливості безперервно з малою і середньою інтенсивністю протягом 10–30 хв. Вправи включаються у розминку в основних заняттях. Крім того, можуть виконуватися протягом 45–60 хв безперервно на вечірній прогулянці 3 рази у тиждень.

15. Плавання 30–60 хв епізодично у вільний час. Використовується для активного відпочинку.

V. Головне завдання – розвиток загальної гнучкості. Супутні завдання: а) підвищення еластичності м'язів; б) поліпшення координації рухів.

Засоби:

16. Вправи з великою амплітудою в усіх суглобах і в усіх напрямках (нахили, повороти, обертання, згинання, розмахування тощо) на снарядах, з предметами і без них. Кожна вправа виконується у вигляді серії з 4–6 повторень з амплітудою. 2–3 серії з інтервалами відпочинку 10–20 с. На всі вправи відводиться 8–10 хв. Вправи виконуються щодня у ранковій тренувальній зарядці. При поганій гнучкості повторювати вправи вдруге ввечері.

VI. Головне завдання – поліпшення координації рухів і розвиток спритності.

Супутні завдання: а) розвиток здатності до прояву «вибухової» сили; б) виховання сміливості та рішучості; в) розвиток гнучкості; г) підвищення еластичності м'язів; д) зміцнення мускулатури.

Засоби:

17. Акробатичні вправи (перекиди, перевороти, сальто тощо). Вправи на підкидній дошці і батуті. Виконувати повторно, але витрачаючи 15–25 хв на всі вправи, включаючи інтервали відпочинку. Вправи включати в основні заняття раз на тиждень.

18. Вправи на гімнастичних снарядах (опорні стрибки, розмахування, перевороти, підйоми, вправи на брусах і перекладині). Повторити з інтервалами відпочинку 1–2 хв, витрачаючи 15–30 хв на всі вправи. Включати в основні заняття 3 рази на тиждень.

19. Гірськолижний спорт. Займатися у вільний час 1–2 год.

Наукове видання

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, англійською та російською мовами)

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.

04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь, Університет ДФС України

Частина 1

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: Е. А. Єрмоменко

Підписано до друку 12.01.2021 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 148,99

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0239
Наклад 50 пр.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром Університету ДФС України.
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 5104 від 20.05.2016 р.)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**