

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:

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

Заступники голови оргкомітету:

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

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

Члени оргкомітету:

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

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

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

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

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

СКЛАДОВІ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Державний податковий університет

***Анотація.** У даній науковій статті характеризувано чинники здорового способу життя та фізичної культури студентської молоді, яка займається у спортивних секціях бойового хортингу, складові фізичної культури та здорового способу життя спортсменів бойового хортингу студентського віку, чинники раціонально організованого способу життєдіяльності і тренування спортсменів бойового хортингу студентського віку, визначено науково-педагогічні засоби і зміст виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом, розкрито методичні рекомендації щодо організації навчально-виховного процесу з бойового хортингу в закладах вищої освіти та формування здорового способу життя студентської молоді. Проведено теоретичний аналіз проблеми способу життєдіяльності і тренування спортсменів, формування здорового способу життя студентів та умов застосування оздоровчих фізичних вправ бойового хортингу. Реалізація змісту виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом забезпечується адекватними до фізичних навантажень студентів методами побудови тренувальних занять. Виклад основного матеріалу оснований на навчально-тренувальних методиках бойового хортингу, положеннях Національної стратегії розвитку освіти в Україні, Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді, інших керівних державних документів щодо викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. Це вимагає нових поглядів на планування та здійснення сучасного навчально-виховного процесу з бойового хортингу та оздоровлення студентів закладів вищої освіти, характеристики складових фізичної культури та здорового способу життя спортсменів бойового хортингу.*

***Ключові слова:** чинники здорового способу життя, складові фізичної культури, спосіб життєдіяльності, бойовий хортинг, студенти, фізичне виховання.*

Актуальність наукового дослідження. Безумовно, сьогодні активізувалася увага до здорового способу життя молоді, що відображається у занепокоєнні суспільства здоров'ям випускників закладів вищої освіти, зростанням захворюваності в процесі навчання та інших сторін їхньої життєдіяльності.

Необхідно відзначити, що не існує фізичної культури та здорового способу життя як певної особливості форми життєдіяльності поза способу життя в цілому [1–13; 19–33]. Тенденція абсолютизувати фізичну культуру і здоровий спосіб життя, перетворити їх в якийсь самостійний феномен відволікає від справжньої суті проблеми, деформує трактування фізичної студентів та підходи до її виховання.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – сама творець свого здоров'я, яке треба зміцнювати, і за яке необхідно боротися, і це є правдою життя.

З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, тобто домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Не випадково останні роки вчені все частіше звертаються до фізичної культури особистості, здорового способу життя як до самостійного соціального феномена, характеризують їх як особливий стан особистості (І. Д. Бех, О. М. Докукіна, С. А. Карасевич, Т. Ю. Круцевич, В. Б. Нечерда, Т. Є. Федорченко). Проте феномен фізичної культури

студента вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій, і ставляться зараз.

Виклад основного матеріалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна чи тренувальна (що стосується бойового хортингу) – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я [14–18]. Гарне здоров'я – основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості. Здоров'я представляє собою досить складне явище, характерні і значущі сторони якого не можна висловити коротко й однозначно.

В даний час існує багато різних визначень здоров'я. Сучасне наукове визначення цього поняття за методикою бойового хортингу ґрунтується на факті, що стан здоров'я студента виступає як процес та матеріальне явище в людському організмі.

Таким чином, фізична культура грає ключову роль в становленні особистості студента закладу вищої освіти, який займається бойовим хортингом, а формування ставлення до здорового способу життя як цінності, виступає найважливішим компонентом успішного навчання [2].

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. Проведений аналіз щодо виховання у студентів фізичної культури та основ здоров'я, формування здорового способу життя студентської молоді засобами бойового хортингу дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше виховання даного особистісного утворення відбувається стихійно.

За результатами констатувального експерименту на базі закладів вищої освіти та інших наукових майданчиків лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, цілеспрямованої роботи з виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, формування в студентській молоді ставлення до здорового способу життя як особистої цінності постійно приділяють увагу 20 % вчителів, 50 % – лише іноді, 30 % вчителів – взагалі не надають цій проблемі значення.

Питання виховання фізичної культури особистості, формування ставлення студентської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. О. Єжовою, С. А. Бабурничем, О. І. Остапенком, Ж. В. Петровичем, Т. В. Тарасовою, М. В. Тимчиком, К. І. Черноу.

Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми і питання оптимізації рухової активності студентської молоді розглядалися в роботах П. П. Гай-Нижника, З. М. Діхтяренко, М. Д. Зубалія, С. І. Присяжнюка, А. В. Хатько та ін.

Ціннісні аспекти здорового способу життя студентської молоді порушувалися в роботах І. Д. Беха, К. О. Журби, В. І. Кириченко, В. М. Оржеховської, Т. Є. Федорченко.

Однак, процес виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, формування здорового способу життя у молоді засобами бойового хортингу не було предметом окремого дослідження.

Мета статті – розкриття можливостей методик бойового хортингу, який викладається у спортивних секціях закладів вищої освіти, щодо виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, підвищення ефективності формування здорового способу життя студентської молоді на заняттях бойовим хортингом, визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу бойового хортингу на здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В усі часи у всіх народів світу справжньою цінністю людини і суспільства було і є фізичне і психічне здоров'я. Ще в давнину воно розумілося лікарями і філософами як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості [34–48]. Але, незважаючи на велику цінність, що надається здоров'ю, поняття «здоров'я» з давніх пір не мало конкретного наукового визначення. І в даний час існують різні підходи до його визначення.

При цьому більшість авторів: філософів, медиків, психологів щодо цього явища згодні один з одним лише в одному, що зараз відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обґрунтоване поняття «здоров'я індивіда».

Найперше з визначень здоров'я – визначення Алкмеона, має своїх прихильників аж до сьогодення: «Здоров'я є гармонія протилежно спрямованих сил». Існують й інші формулювання: здоров'я – набуття людиною своєї індивідуальності, реалізація особистого «Я», повноцінна та гармонійна включеність до спільноти людей тощо.

Поняття «здоров'я», його зміст і критерії

Життя людини залежить від стану здоров'я організму і здатності використання його психофізіологічного потенціалу. Велика медична енциклопедія визначає здоров'я як «стан людського організму, при якому функції всіх його органів і систем урівноважені з зовнішнім середовищем при відсутності будь-яких хворобливих змін». Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

Існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я», які можна класифікувати наступним чином: здоров'я – це відсутність хвороб; здоров'я як єдність морфологічних, психо-емоційних і соціально-економічних аспектів. Тому поняття «здоров'я» можна визначити наступним чином: здоров'я – нормальний психосоматичний стан людини, що відбиває її повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві.

Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя.

В якості складових здоров'я виділяються такі соціально значущі критерії як: тривалість життя, розумова і фізична працездатність, відтворення здорового потомства. Критерії здоров'я – це такі показники, за якими можна його оцінити. Здоров'я можна характеризувати багатьма параметрами, до основних відносять здоров'я населення та індивідуальне здоров'я.

Здоров'я населення – основна ознака, важлива властивість людської спільноти, її природний стан, що відображає індивідуальні пристосувальні реакції кожного члена спільноти і здатність всієї спільноти в конкретних умовах найбільш ефективно здійснювати свої соціальні і біологічні функції [49–63]. Якість здоров'я населення відображає ступінь ймовірності для кожної людини досягнення максимального рівня здоров'я та творчої працездатності протягом максимально продовженого індивідуального життя, а також характеризує життєздатність всього суспільства як соціального організму і його можливості безперервного гармонійного росту і соціально-економічного розвитку [4].

Здоров'я індивіда – це здоров'я окремо взятої людини. Стан здоров'я індивіда може бути встановлено на підставі суб'єктивних відчуттів конкретної людини в сукупності з даними клінічного обстеження з урахуванням статі, віку, а також соціальних, кліматичних, географічних і метеорологічних умов, в яких постійно живе людина.

Вплив навколишнього середовища та спадковості на здоров'я студента

Стан навколишнього середовища суттєво впливає на здоров'я студента. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати. Забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери і світового океану позначається на стані здоров'я людей, ефект «озонової діри» впливає на утворення злоякісних пухлин.

Забруднення атмосфери відображається на стані дихальних шляхів, а забруднення води впливає на травлення, різко погіршує загальний стан здоров'я людства, знижує тривалість життя [64–78]. Однак, здоров'я, отримане від природи, тільки на 5 % залежить від батьків, а на 50 % – від умов, які нас оточують.

Крім цього, необхідно враховувати ще об'єктивний фактор впливу на здоров'я – спадковість. Це притаманна всім організмам властивість повторювати в ряді поколінь однакові ознаки та особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітини, що містять програми розвитку з них нових особин.

Вплив культурного розвитку студентів, які займаються бойовим хортингом, на ставлення до свого здоров'я. Судження студентської молоді про вплив бойового хортингу та фізичної культури на загальнокультурний розвиток особистості більшою мірою пов'язані з поліпшенням форм розумового, тілесного та функціонального розвитку.

Помітне зниження впливу фізичної культури на інші сторони особистості та її діяльність обумовлені постановкою питання щодо якості фізичного виховання студентів у закладі вищої освіти, недостатньою реалізацією його гуманітарного змісту, негативним досвідом попередніх занять, впливом найближчого оточення тощо.

За даними фахівців науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України менше чверті студентів закладів вищої освіти долучено до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності у секції бойового хортингу та у позитивному здоров'язбережувальному дозвіллі.

Вони виділяють серед факторів ризику здоров'я, перш за все, зловживання алкоголем – 84,2 %, куріння – 80,4 %, що відображає один із стереотипів пропаганди здорового способу життя. Недолік рухової активності відзначений 41,5 % студентів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 32,8 % респондентів; на конфлікти з оточуючими вказали 31,6 %; на перевантаженість навчальними та домашніми обов'язками 14,3 %. У той же час напружений режим навчальної праці, як показують багато досліджень є істотним фактором виникнення астеничних станів студентів закладів вищої освіти.

Серед причин неухаги до підтримки свого фізичного стану студентами закладів вищої освіти, які відвідують заняття з бойового хортингу, відзначається брак часу (21,4 % жінок і 39,7 % чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (21,2 % жінок та 19,9 % чоловіків).

Це свідчить про недостатню організованість і вимогливість до себе студентів в організації життєдіяльності, де органічно присутні і вольові аспекти, які у подальшому виховуються у процесі занять бойовим хортингом.

Отримані дані говорять про відсутність у більшості студентів активних зусиль на підтримку свого фізичного стану. Прості і доступні засоби – самомасаж, загартовування, аутогенне тренування дуже рідко використовуються студентами, що свідчить про певні вади в їх освітній підготовці [79–94]. А наявність в арсеналі засобів регулювання фізичного стану таких як не вживання тютюну, алкоголю і навіть наркотиків, з одного боку, характеризує обмежений вибір засобів, з іншого – говорить про відсутність *валеологічного мислення та здоров'язберігальної поведінки* у більшості студентів.

Шлях до загальнокультурного розвитку, а отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями. Вони випереджають практику, вказують шлях позитивного перетворення, перетворюють знання в елементи свідомості, розширюючи і переробляючи їх в переконання. А переконання у студентів будуються не стільки на логічному характері знань, скільки на їх практичному сенсі, а також на особистому прикладі тренера-викладача.

Основне джерело інформації для студентів закладів вищої освіти – заняття фізичним вихованням та секціях бойового хортингу – теоретичні і практичні (41–62 %). Помітний вплив засобів масової інформації: газет, теле- і радіорепортажів (31–58 %).

Рідко використовується інформація, отримана зі спеціальної літератури, від відвідування спортивних видовищ (21–32 %).

В якості значимої студентська молодь виділяє інформацію про оздоровчі методики бойового хортингу, раціональне харчування, методику оздоровчого бігу і ходьби, а також самоконтроль у процесі занять бойовим хортингом і фізичними вправами, методику використання загальнорозвивальних гімнастичних і дихальних вправ, загартовування, питання регулювання статевого життя (від 74 до 91 %).

Змістовні характеристики складових фізичної культури та здорового способу життя студентів, які займаються у секціях бойового хортингу закладів вищої освіти

Виховання фізичної культури та основ здоров'я засобами бойового хортингу включає в себе такі основні елементи: розклад занять спортивної секції бойового хортингу, режим навчання і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний загальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування тощо. Режим навчання та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя студентів.

При правильному і раціональному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для навчання в закладі вищої освіти, відвідування спортивної секції бойового хортингу у позааудиторний час, відпочинку, і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності навчальної праці. Сон – обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Час, призначений для сну не можна розглядати як певний резерв часу, який можна часто і безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, позначається на продуктивності розумової праці і психоемоційному стані. Безладний сон може призвести до безсоння й інших нервових розладів.

Наступною ланкою фізичної культури і здорового способу життя студента, який займається бойовим хортингом, є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці речі, що порушують здоров'я, є не тільки підставою для поганих спортивних результатів у бойовому хортингу, а ще й є причиною багатьох захворювань. Дуже багато студенти, які займаються у спортивній секції бойового хортингу, починають своє спортивне життя з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини.

Недарма медики вважають, що з курінням безпосередньо зв'язані самі серйозні хвороби серця, судин, легень [95–99]. Куріння не тільки підточує здоров'я, але і забирає у студента сили в самому прямому сенсі. Як встановили фахівці науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України (НФБХУ), через 5–9 хв після вкурювання тільки однієї сигарети, м'язова сила знижується на 15 %, що відображається на ефективності тренування.

Куріння також знижує у студентів розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки через куріння знижується точність виконання спортивних тестів, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі. Близько половини дістається тим, хто знаходиться поруч з ним. Не випадково, що в родинях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у сім'ях, де ніхто не курить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легень.

Постійне і тривале куріння призводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на голос людини (втрата дзвінкості, знижений тембр, хриплість). Дія нікотину особливо небезпечна в юнацький і молодіжний періоди, коли навіть слабка збудлива дія порушує нервову регуляцію.

Наступне завдання – подолання спокуси вживання горілчаних виробів. Для студента, який займається бойовим хортингом, це взагалі неприйнятно. Медиками встановлено, що алкоголь руйнівню діє на всі системи і органи людини. У результаті систематичного споживання алкоголю (у тому числі і пива) розвивається симптомокомплекс хворобливої пристрасті до нього: втрата відчуття міри і контролю над кількістю споживаного; порушення діяльності центральної і периферичної нервової системи (психози, неврити тощо) і функцій внутрішніх органів.

Зміна психіки, що виникає навіть при епізодичному прийомі алкоголю (порушення, втрата стримувальних впливів, пригніченість тощо), обумовлює частоту самогубств молодих людей, скоєних у стані сп'яніння.

До шкідливих звичок, що заборонені Етичним кодексом бойового хортингу, відноситься також вживання наркотиків. Існує декілька класів наркотичних речовин, які відрізняються за характером і ступенем свого впливу на організм людини. Їх основна властивість – здатність викликати стан ейфорії (не виправданий реальною дійсністю піднесений та радісний настрій).

Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічним розладам, погіршенню пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, подібних шизофренії, деградації особистості, безпліддю. Загальна деградація особистості настає в 15–20 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем. Лікувати від наркоманії дуже складно, кращий варіант для студентської молоді – навіть не пробувати наркотики.

Наступною складовою фізичної культури і здорового способу життя студента – учасника спортивної секції бойового хортингу є раціональне харчування. Коли про це йде мова, студентам, які займаються бойовим хортингом, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон – рівновага між енергією, що одержується і витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для навчання, тренування в бойовому хортингу і гарного самопочуття – ми повніємо. Надлишкове харчування призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, низки інших захворювань.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Ця рекомендація стосується також батьків студентів, від яких залежить забезпечення життя студентської молоді. Харчування студента, який займається бойовим хортингом, має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять лише з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювання, і навіть смерті.

Прийом їжі повинен складатися зі змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування, забезпечити не тільки високий рівень перетравлення і всмоктування харчових речовин, але і їх транспортування до тканин і клітин, повне їх засвоєння на рівні клітини.

Рухова активність студента, який займається бойовим хортингом, забезпечується регулярним відвідуванням секції бойового хортингу в закладі вищої освіти, а також іншими засобами. Оптимальний руховий режим – найважливіша умова фізичної культури і здорового способу життя молоді.

Його основу складають систематичні заняття бойовим хортингом і фізичними вправами, що ефективно вирішує завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей студентської молоді, збереження здоров'я і вдосконалення рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому бойовий хортинг виступає як ефективний засіб виховання.

Основними фізичними якостями, що характеризують фізичний розвиток студента – спортсмена секції бойового хортингу, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я, але далеко не в однаковій мірі. Можна стати дуже швидким, тренуючись в бігу на короткі дистанції. Нарешті, можна стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні та акробатичні вправи, однак при цьому не вдається сформуванню у студента достатню стійкість до хвороботворних впливів.

Таким чином, щоб студенту – учаснику спортивної секції бойового хортингу виконувати корисний руховий режим, необхідна активна рухова діяльність в обсязі 1,3–1,8 годин на день, яку цілком забезпечує розклад тренувань.

Загалом, за рахунок використання рухової активності з відносно високою інтенсивністю можна скоротити її тривалість. Так, двогодинну прогулянку зі швидкістю 4,5 км/год замінює 15-хвилинний біг зі швидкістю 10 км/год або 30 хв занять бойовим хортингом. Як компонент

рухової активності не слід забувати змагання з бойового хортингу. Їх високий емоційний ефект пов'язаний і з гарним функціональним ефектом (пульсовий режим – 120–140 уд/хв).

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб студентської молоді необхідно тренувати й удосконалювати, в першу чергу, саме цінну якість – витривалість у поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами фізичної культури, що забезпечить організму студента, який займається бойовим хортингом, надійний щит проти багатьох хвороб.

Широко відомі різні способи загартовування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність та ефективність цих процедур для підготовки спортсмена не викликає сумнівів. Відомо, що ходьба босоніж – чудовий загартовувальний засіб. Зимове плавання – вища форма загартовування. Щоб її досягти, студент має пройти всі щаблі загартовування. Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних впливів і процедур.

Ще одним дієвим загартовувальним засобом для студентів може бути контрастний душ до і після занять бойовим хортингом. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри і підшкірної клітковини, удосконалюючи фізичну терморегуляцію, здійснюють стимулюючий вплив на центральні нервові механізми.

Загартовування – потужний і ефективний оздоровчий засіб студента, який займається бойовим хортингом. Загартовування здійснює загальнозміцнювальну дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин, дозволяє уникнути багатьох хвороб і підвищити рівень спортивних досягнень, зберегти високу працездатність.

Знання правил та вимог особистої гігієни обов'язкове для кожного учасника спортивної секції бойового хортингу. Гігієна тіла пред'являє особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, терморегуляція тощо. У повному обсязі вони виконуються тільки при здоровій і чистій шкірі.

Шкіра здатна до самоочищення. Мити тіло під душем, у ванній чи бані рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять бойовим хортингом необхідно приймати теплий душ і міняти натільну білизну.

Догляд за порожниною рота і зубами вимагає, щоб після їжі рот прополіскували теплою водою. Чистити зуби рекомендується 2 рази на день. Зубна щітка не повинна бути занадто жорсткою, а процедура чищення повинна займати не менше 2 хв. Щоб зберегти зуби, важливо, щоб їжа містила достатню кількість кальцію.

Під час їжі потрібно уникати швидкого чергування гарячих і холодних страв. Небажано безконтрольно гризти горіхи, кісточки ягід і плодів, оскільки емаль, що покриває зуби, може дати тріщину, після чого починається руйнування зубних тканин. Не рідше, ніж 2 рази у рік, необхідно відвідувати лікаря стоматолога для профілактичного огляду зубів.

Гігієна одягу студента, який займається бойовим хортингом, вимагає, щоб при її виборі керувалися не мотивами престижності, а її гігієнічним призначенням у відповідності з умовами та діяльністю, в яких вона використовується.

До спортивного одягу бойового хортингу (хортовка – куртка, брюки, пояс) пред'являються спеціальні вимоги, зумовлені характером занять і правилами змагань з даного виду спорту. Він має бути у необхідній мірі легким і не утрудняти рухів. Спортивний одяг із синтетичних тканин рекомендується застосовувати лише для захисту від вітру, дощу, снігу тощо.

Спортивний одяг (хортовку) слід використовувати тільки під час занять і змагань з бойового хортингу; його необхідно регулярно прати. Гігієна взуття вимагає, щоб воно було легким, еластичним, добре вентиляваним, а також забезпечувало правильне положення ступні. У цьому відношенні кращими якостями володіє взуття з натуральної шкіри.

Додаткові гігієнічні засоби бойового хортингу включають гідропроцедури, масаж, самомасаж, які спрямовані на прискорення відновлення працездатності після тренувань чи змагань. Душ надає температурний і механічний вплив на організм студента: гарячий і тривалий душ знижує збудливість, підвищує інтенсивність обмінних процесів. Теплий душ

діє заспокійливо. Короткочасні холодні і гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи студентів, які займаються бойовим хортингом.

Таким чином, виховання фізичної культури і здоровий спосіб життя студентської молоді засобами бойового хортингу – це раціонально організований спосіб життєдіяльності і тренування, який сприяє повноцінному виконанню учасниками секції бойового хортингу закладу вищої освіти соціальних функцій, дозволяє зберігати фізичну підготовленість, моральне та психічне здоров'я студентів. Особливе місце необхідно відвести загальнолюдському аксіологічному підходу, тобто: здоровий спосіб життя – це не тільки спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, спрямованих на зміцнення здоров'я і виконання загальноприйнятих норм і правил здорового способу життя. Дана категорія передбачає вироблення у студентської молоді цінностей, пріоритетною серед яких є фізична культура, формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, і на цій основі – вибір студентом своєї поведінки у різних сферах діяльності, що дозволяє забезпечити йому фізичні, психічні та соціальні компоненти здоров'я.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід з проблеми вивчення позитивного впливу бойового хортингу, що сприяє вихованню фізичної культури, формуванню здорового способу життя студентської молоді та підвищенню рівня здоров'я студентів доводить, що дана проблема є актуальною, адже вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед студентів секцій бойового хортингу, пов'язаних з підвищеним навчальним і тренувальним навантаженням у закладі вищої освіти, корегуванням функціонально-емоційного стану та необхідністю виховання й оздоровлення студентів у процесі занять бойовим хортингом.

2. Визначено основні загальнотеоретичні засади бойового хортингу як ефективної складової частини навчально-виховного процесу, спрямованої на задоволення запитів, інтересів студентської молоді щодо виховання фізичної культури і формування здорового способу життя через виховний вплив тренера-викладача закладу вищої освіти (педагога).

3. Класифікація впливу компонентів, методик і фізичних вправ бойового хортингу, які сприяють вихованню фізичної культури та формуванню здорового способу життя студентської молоді, має такі ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (студентська молодь 17–25 років); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять бойовим хортингом).

Вона передбачає врахування організації різних за характером і змістом видів навчально-виховної діяльності, методів, форм та засобів виховання фізичної культури і формування здорового способу життя студентів у секції бойового хортингу закладу вищої освіти.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що бойовий хортинг має високі потенційні можливості як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, формування здорового способу життя студентської молоді, розроблена педагогічна модель і визначені засоби впливу через основні складові фізичної культури і формування здорового способу життя студентської молоді на заняттях бойовим хортингом виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети і розв'язання основних завдань дослідження.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над характеристикою чинників здорового способу життя та фізичної культури студентської молоді, яка займається у спортивних секціях бойового хортингу, в констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, 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. 52–62.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, 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. 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. Боднарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Боднарчук, 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. Грищук // 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. Грищук // 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. Вехтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтєв, 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. Коломєєць // 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. Грищук // 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. 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. 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. Ерёмєнко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмєнко // 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. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / 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. 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 Єрмоєнко 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 освіт», [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-ps.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: швидкісно-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

COMPONENTS OF PERSONAL PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS ATTENDING SPORTS SECTIONS FROM COMBAT HORTING

***Abstract.** This scientific article characterizes the factors of healthy lifestyle and physical culture of student youth engaged in sports sections of combat horting, components of physical culture and healthy lifestyle of athletes of combat horting of student age, factors of rationally organized lifestyle and training of athletes of combat horting of student age. scientific and pedagogical means and content of education of physical culture and basics of health of students in the process of combat horting, methodical recommendations on the organization of educational process on combat horting in higher education institutions and the formation of a healthy lifestyle of student youth. Theoretical analysis of the problem of lifestyle and training of athletes, the formation of a healthy lifestyle of students and the conditions of application of health exercises of combat horting. The implementation of the content of physical education and the basics of student health in the process of combat horting is provided by adequate to the physical activity of students methods of building training sessions. The presentation of the main material is based on the training methods of combat horting, the provisions of the National Strategy for Education Development in Ukraine, the Concept of national-patriotic education of children and youth, other guiding state documents on teaching the discipline "Physical Education" in higher education. This requires new views on the planning and implementation of a modern educational process in combat horting and rehabilitation of students of higher education, the characteristics of the components of physical culture and a healthy lifestyle of combat horting athletes.*

***Key words:** factors of healthy lifestyle, components of physical culture, way of life, combat horting, students, physical education.*