

# **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:**

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

#### **Заступники голови оргкомітету:**

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

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

#### **Члени оргкомітету:**

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

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

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

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

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

---

---

## ДОЗУВАННЯ СПРЯМОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ

**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

*Державний податковий університет*

***Анотація.** У даній науковій статті описані основні аспекти фізичної культури спортсмена бойового хортингу як провідного фактора здорового способу життя, надана методика проведення заходів оздоровчого спрямування для учнів спортивних секцій бойового хортингу, містяться визначення та наукове обґрунтування занять бойовим хортингом як фактору реалізації життєвої програми дітей, учнівської і студентської молоді, значимості цінностей здорового життя для учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, визначення змісту, форм і методів підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я спортсменів, оцінка прихильності учнів до тренувальних технологій національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу. Зазначено, що бойовий хортинг вищих досягнень і здоров'я поняття далеко не однозначні. Бойовий хортинг вищих досягнень зайняв сьогодні в житті спортсменів місце, якому немає аналогій в історії. Його проблеми стали предметом пильного вивчення не тільки медиків і педагогів, а й філософів, соціологів. Його вплив враховують сьогодні і політики. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу має ряд відмінних рис, таких як: народність, яка проявляється в прагненні впроваджувати бойовий хортинг у побут народу, як національного виду спорту України, в демократичному характері фізкультурних організацій, в широкому використанні народних ігор, як засобу оздоровлення та загартовування; науковість, системи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу полягає, в використанні всіх досягнень суспільних і природних наук, які знаходять своє відображення у всіх ланках системи фізичного виховання, і безперервно розширюються і заглиблюються у всіх напрямках досліджень, в тому числі щодо вдосконалення самої системи бойового хортингу.*

***Ключові слова:** фізична культура спортсмена, бойовий хортинг, фактори здорового способу життя, система фізичного виховання, спортивне тренування, фізичні якості.*

**Актуальність наукового дослідження.** Сьогодні не можна усвідомити жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому, і кожної людини окремо.

Не випадково всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру особистості не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійкий якісний показник розвиненої особистості. Проте, феномен фізичної культури особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій [1–12; 18–27]. Фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини. У системі бойового хортингу це поняття є одним з ключових.

**Виклад основного матеріалу.** Історично фізична культура складалася, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці і захисту своєї землі.

Разом з тим у міру становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок.

Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. І якщо немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: на її здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, то її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів [13].

Можна безпомилково сказати, що в даний час прагнення до здорового способу життя проявляється досить напружено, як не виявлялося ще ні в які часи, і з кожним роком напруга ця зростає. Саме життя неминучим, фатальним чином спонукає кожну людину озброювати себе знанням і розумінням. Отже, щоб жити, щоб пристосуватися до цієї метушні, що йде навколо, потрібні певні уміння в оволодінні самостійним чином великим колом знань в різних областях діяльності, в тому числі і в галузі фізичної культури, що вкрай важливо для збереження здоров'я – основи для досягнення результату в бойовому хортингу.

Освіта в цілому розглядається як педагогічна система, яка вирішує завдання цілеспрямованого, різнобічного розвитку особистості. Фізкультурна освіта, як її складова частина, в цьому сенсі не виняток. У ряді концепцій розвитку фізичної культури особлива увага приділяється питанням освіти, але в більшій мірі стверджується необхідність докорінної зміни ставлення спортсменів бойового хортингу до фізичної культури, загальне розуміння її величезною загальнонародної і особистої людської цінності.

Настав час осмислення кожним спортсменом бойового хортингу такого поняття, як «фізична культура особистості», розробки «техніки» її реального втілення в життя і вирішальним чином – у фізкультурну освіту [14–17]. Виховання підростаючого покоління повинно стати цілеспрямованим на формування і закріплення усвідомленої, заснованої на глибоких знаннях і переконаннях мотивації і потреби постійно самостійно піклуватися про своє здоров'я. У цьому випадку важливо здійснювати ідею укріплення здоров'я засобами бойового хортингу, безперервної фізкультурної освіти, почавши з обов'язкового навчання, навчити юних спортсменів піклуватися про своє здоров'я, займатися не тільки вивченням прийомів самозахисту, а ще й використовувати засоби бойового хортингу для поліпшення здоров'я, займатися самоосвітою в цій сфері діяльності протягом усього життя.

**Сутність фізичної культури особистості спортсмена бойового хортингу.** Спочатку слово «культура» в перекладі з латинської означало «*обробка*». У міру розвитку суспільства поняття «культура» наповнювалося новим змістом. Зараз це слово у загальнолюдському розумінні є і певними рисами особистості, і формами здоров'язбережувальної поведінки людини.

У науковому сенсі слово «культура» – це всі форми суспільного життя, способи діяльності людей. З одного боку – це процес матеріальної і духовної діяльності людей, а з іншого боку – це результати і продукти цієї діяльності. У зміст «культура» в широкому сенсі слова входять, наприклад, і філософія і наука, і ідеологія, право, всебічний розвиток особистості, рівень і характер мислення людини, її мова, здібності тощо.

Таким чином «культура» – це творча діяльність людини. Основу і зміст культурно-психологічного процесу розвитку «культури» становить, насамперед, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей людини, її моральних і естетичних якостей. Виходячи з цього, фізична культура, є однією зі складових частин загальної культури, вона виникає і розвивається одночасно і поряд з матеріальною і духовною культурою суспільства.

Водночас, поняття «фізична культура» має на увазі не тільки систематичне застосування раціонально складених комплексів фізичних вправ, але і гарну фізичну форму.

Фізична культура в першому розумінні є провідним фактором здорового способу життя, а в другому – його наслідком. Як бачимо, це поняття досить ємне. Воно об'єднує в собі причину і наслідок, виступає в особливій якості, іменованій фізичною культурою.

Слід зазначити, що рівень культури людини проявляється в її умінні раціонально, повною мірою використовувати таке суспільне благо, як вільний час. Від того як він людиною використовується, залежить не тільки успіх у бойовому хортингу, трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але від цього залежить і саме здоров'я людини, повнота її життєдіяльності [28–37]. Фізична культура і бойовий хортинг як її елемент тут займають важливе місце. Бо фізична культура – це здоров'я.

Фізична культура (виховання) передбачає дотримання правил суспільної та особистої гігієни, гігієни праці та побуту, режимів праці та відпочинку, тобто це процес окультурення людини.

Бойовий хортинг – це теж здоров'я, але це в плані виконання ранкової фізичної зарядки та оздоровчих комплексів фізичних вправ.

Бойовий хортинг вищих досягнень і здоров'я поняття далеко не однозначні. Бойовий хортинг вищих досягнень зайняв сьогодні в житті спортсменів місце, якому немає аналогій в історії. Його проблеми стали предметом пильного вивчення не тільки медиків і педагогів, а й філософів, соціологів. Його вплив враховують сьогодні і політики.

Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу має ряд відмінних рис, таких як: народність, яка проявляється в прагненні впроваджувати бойовий хортинг у побут народу, як національного виду спорту України, в демократичному характері фізкультурних організацій, в широкому використанні народних ігор, як засобу оздоровлення та загартовування; науковість, системи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу полягає, в використанні всіх досягнень суспільних і природних наук, які знаходять своє відображення у всіх ланках системи фізичного виховання, і безперервно розширюються і заглиблюються у всіх напрямках досліджень, в тому числі щодо вдосконалення самої системи бойового хортингу.

Термін «фізична культура» вперше з'явився в Англії в кінці минулого століття.

Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує людей до життя і праці, використовуючи сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна тощо), що визначають стан здоров'я людини і рівень її загальної і спеціальної фізичної підготовки [38–47].

Фізична культура спортсменів бойового хортингу має 4 основні форми, а саме: фізичне виховання і фізична підготовка до конкретної діяльності (професійно-прикладна фізична підготовка); відновлення здоров'я або втрачених сил засобами бойового хортингу – реабілітація; заняття бойовим хортингом в оздоровчому режимі та фізичними вправами з метою відпочинку; найвище спортивне досягнення в області бойового хортингу.

### **Роль фізичних вправ бойового хортингу у вихованні фізичної культури особистості**

Одним із завдань фізичного виховання особистості у процесі занять бойовим хортингом є всебічний, гармонійний розвиток людського організму. Людина повинна бути сильною, спритною, швидкою в рухах, витривалою в роботі, здоровою, загартованою.

Скелетні м'язи становлять близько половини ваги тіла людини. Для підтримки свого нормального стану вони повинні систематично працювати. Це позитивно позначається не тільки на м'язовій, але і на всіх інших системах організму. При м'язовій діяльності змінюється функціональний стан центральної нервової системи і значно зростають вимоги до функцій органів дихання і кровообігу.

Недостатність рухової активності (гіпокінезія) або порушення функцій організму при обмеженні рухової активності (гіподинамія) негативно впливають на організм. Це доведено спостереженнями за людьми, у яких була обмежена рухова діяльність. Люди можуть жити і при відсутності рухів, але це призводить до переродження (атрофії) м'язів, зменшення міцності кісток, погіршення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем. Відомо, що тривалий постільний режим погано впливає на хворого. Тому при першій нагоді лікарі дозволяють хворій людині вставати. Якщо ж це протипоказано, то призначають спеціальні фізичні вправи, що виконуються лежачи в ліжку. Нерідко при цьому страждає серцево-судинна система, Почастішання серцево-судинних захворювань серед населення високорозвинених економічно країн має прямий зв'язок з гіподинамією, що стала результатом механізації виробничої і домашньої праці, розвитку міського транспорту.

Фізичні вправи необхідні людині в усі періоди життя. У дитячому та юнацькому віці вони сприяють гармонійному розвитку організму [48–56]. У дорослих людей – удосконалюють морфофункціональний стан, підвищують працездатність і зберігають здоров'я. У літніх людей, поряд з цим, – затримують несприятливі вікові зміни і старіння.

Засоби збільшення рухової активності сучасної людини повинні здійснюватися шляхом дедалі більшого залучення населення до занять фізичними вправами.

Виконання фізичних вправ пов'язане з роботою м'язів – їх скороченням, розслабленням.

Розрізняють різну роботу м'язів. Наприклад, чотириглавий м'яз стегна, що розташовується на його передній поверхні, працює як під час присідання, так і в період піднімання, тобто випрямлення ноги в колінному суглобі. У першому випадку цей м'яз виконує роботу у режимі як поступається, а в другому випадку – роботу в режимі як долає зусилля. Утримання тіла в положенні напівприсідання характеризує роботу цього м'яза в режимі утримувальному. Властива рухам людини плавність, а в разі потреби і поривчастість рухів, є результатом того, що в кожному русі беруть участь м'язи протилежної дії, м'язи-антагоністи, які взаємно регулюють тягу один одного. Якщо, наприклад, певна група м'язів, скорочуючись, виробляє той чи інший рух, то інша група м'язів, м'язів-антагоністів, поступово розтягуючись, виробляє роботу в режимі, як поступається.

Щоб м'язи могли почати виробляти певну роботу, необхідна енергія. Вона звільняється в м'язах, коли складні за своєю хімічною будовою речовини розпадаються на більш прості. Для хімічних перетворень у працюючому м'язі необхідний кисень, він надходить у м'яз із кров'ю. Переносниками кисню в крові є червоні кров'яні клітини – еритроцити, що містять гемоглобін, здатний з'єднуватися з киснем повітря в легенях і віддавати його тканинам. Під час роботи м'язи повинні посилено забезпечуватися кров'ю [57–68]. Посилений приплив крові до працюючих м'язів і відтік крові від них пов'язаний не тільки з необхідністю доставки кисню. М'язи потребують поживних речовинах. Крім того, з них видаляються вуглекислота і кінцеві продукти розпаду. У працюючому м'язі відкривається величезна кількість капілярів.

Якщо в спокої їх налічується від 30 до 85 на площі в кв. км, то після посиленої роботи кількість прихованих капілярів на тій же площі доходить до 2–3 тисяч. Поліпшення харчування м'язової тканини веде до його збільшення в обсязі, він стає сильнішим і пружнішим.

Частота серцевих скорочень доходить при помірному навантаженні до 100–120 уд/хв, при інтенсивному тренуванні – до 140–145 уд/хв, а при змаганнях – до 200–250 уд/хв.

У людей, які систематично займаються бойовим хортингом, серце працює економніше, воно робить менш часті, але більш потужні скорочення, що дозволяє проштовхувати в судини більший обсяг крові. Наприклад, у нетренованих людей частота пульсу в спокої

дорівнює 80–60 уд/хв, у тренованих – 65–55 уд/хв, а у добре тренованих спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації – 60–40 уд/хв.

При виконанні фізичних вправ потреба тканин у кисні дуже зростає, і це викликає почастищення дихання: замість 16–18 вдихів і видихів на 1 хв частота дихання доходить до 50–60 вдихів і видихів на 1 хв. Обсяг легеневої вентиляції збільшується з 8 л до 100–140 л, що забезпечує повну потребу організму в кисні.

Все це сприяє поліпшенню обміну речовин у тканинах. Вченими науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України встановлено, що після важких тренувань з бойового хортингу слідом за інтенсивними фізіологічними витратами йдуть відновлювальні процеси. Вони відбуваються з перевищенням вихідних величин (інакше кажучи, відпочинок не просто відновлює сили, витрачені при роботі, але дає їх наростання до рівня вищого, ніж раніше). Таким чином відбувається не проста компенсація витрат, а надкомпенсація (це названо законом суперкомпенсації).

Роль фізичних вправ бойового хортингу цим не обмежується. Систематична м'язова діяльність спортсменів підвищує стійкість організму до різних несприятливих впливів: наприклад, до різної зміни температури навколишнього середовища, нестачі кисню, зміни барометричного тиску, до проникаючої радіації. Люди, які систематично займаються бойовим хортингом, можуть виконувати більш тривалу роботу при високій температурі навколишнього середовища, ніж ті люди, що не займаються спортом.

Спортсмени бойового хортингу швидше пристосовуються до нестачі кисню в гірських умовах, легше переносять деякі захворювання [69–78]. Навіть такі незвичайні для людини умови типу стану невагомості або наявності перевантажень спортсмени бойового хортингу переносять значно краще, ніж нетреновані люди. У зв'язку з цим при підготовці фахівців екстремальних видів професій (льотчиків, космонавтів тощо) обов'язково застосовується спеціально розроблена система фізичних вправ.

### **Поняття фізичної і рухової активності спортсменів бойового хортингу**

Відповідно до сучасних уявлень, рухову активність слід розглядати природним, еволюційно-сформованим фактором біопрогресу, що визначив розвиток організму, і який забезпечив не тільки формування найбільш досконалих механізмів у процесі тривалого філогенезу, але і оптимізацію його життєдіяльності в онтогенезі. Це обумовлено тим, що в структурі механізму рухової активності в елементарній формі представлений принцип саморегуляції, що відображає сутність загального закону оптимізації, що виявляється в прагненні живих систем до досягнення максимального життєво-важливого результату з мінімальними енергетичними та пластичними витратами.

Фізична активність – вид діяльності людського організму, при якому активація обмінних процесів у скелетних (поперечно-смугастих) м'язах забезпечує їх скорочення і переміщення людського тіла або його частин у просторі. Як фізіологічний процес фізична активність властива будь-якій людині. Вона може бути низькою, якщо людина свідомо чи вимушено веде малорухливий спосіб життя (що часто зустрічається у школярів і студентів) і, навпаки, високою, наприклад, у спортсмена бойового хортингу. Низька фізична активність (гіподинамія) може бути причиною розвитку м'язової атрофії.

Якщо гіподинамія поєднується з погрішностями в харчовому раціоні (прийом висококалорійної їжі у великій кількості), це неминуче призведе до розвитку ожиріння. Але ж, наприклад, студенти практично завжди замість нормального обіду віддають перевагу швидкому перекусу фастфудом, і все через брак часу. Практика показує, що спосіб життя студента (якщо він цілеспрямовано і систематично не займається фізичною культурою), відноситься до малорухливого. А це означає, що мають місце згубні наслідки гіподинамії, для організму, який росте і розвивається, і це неодмінно позначиться на його фізичному, розумовому і статевому дозріванні і в цілому на здоров'ї. Але ж так просто і



доступно уникнути цього, якщо включити в свій спосіб життя оптимальний режим рухової активності, зайнятися таким видом спорту, як бойовий хортинг.

Слід говорити і про оптимальну фізичну активність, яка дозволяє людині зберігати або покращувати своє здоров'я, знижувати ризик виникнення захворювань, у тому числі і фатальних. Оптимальна фізична активність може бути досягнута за рахунок ходьби, бігу, заняття бойовим хортингом, рухливими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ. Всі ці вправи школярі і студенти хоча б в перебігу одного дня повинні виконувати, щоб у подальшому бути здоровою людиною. Помірна і виражена фізична активність включає в себе будь-який вид м'язової діяльності, виконуваної людиною протягом дня, тижня, місяця, року. Не важливо, це спеціальні фізичні вправи, або робота по дому або на присадибній ділянці чи просто ходьба [79–96]. Фізична активність може бути досить короткочасною, але дуже важливо, щоб протягом дня її тривалість була не менше 30 хв. Для більшості людей 30 хв і більше фізичної активності в день не є проблемою.

Спортсмени бойового хортингу, які ведуть активний спосіб життя, можуть розраховувати на те, що проживуть довше, ніж ті, хто проводить своє життя сидячи. Як вважають деякі фізіологи, година фізичної активності продовжує життя людини на дві або три години. Якщо так, то деякі люди продовжують собі життя на цілих 5–10 років.

Ще в давні часи лікарі і філософи вважали, що без занять фізичною культурою здоровим бути неможливо. Постійні і різноманітні фізичні вправи роблять тіло людини сильним і прекрасним. До сих пір нас захоплюють твори античних скульпторів, які втілили в своїх творіннях фізичну силу і гармонійно розвинене людське тіло (наприклад: Аполлон Бельведерський, Венера Мілоська, Геракл, Дискобол, Списник тощо).

Будь-який вид фізичної активності супроводжується інтенсифікацією обмінних процесів (метаболізму), перш за все в м'язових клітинах, а, отже, підвищенням їх потреби в надходженні додаткової кількості кисню і поживних речовин. Уже при помірній і, тим більше, при вираженій фізичній активності відбувається інтенсифікація роботи серця (підвищення частоти і сили скорочень) та органів дихання (збільшення частоти дихання з підвищенням газообміну і насичення легень киснем). Активація клітинного метаболізму характеризується не тільки надходженням, але і виведенням продуктів, що утворюються в процесі життєдіяльності клітин. Вони надходять у кров'яне русло шкірою з потом, і легеньми з повітрям, що видихається.

Тому при збільшенні фізичної активності у людини підвищуються частота серцевих скорочень (прискорене серцебиття і пульс), дихальних рухів (задишка), посилюється потовиділення. Часте дихання поряд з підвищеним потовиділенням забезпечують захист організму від перегрівання в період вираженої фізичної активності.

### **Гіподинамія і життя спортсменів бойового хортингу**

Новітні наукові дослідження показали, що тривале обмеження рухової активності, яке отримало назву гіподинамії, є небезпечним антифізіологічним фактором, що руйнує організм і призводить до ранньої непрацездатності та в'янення.

Якщо у зрілого організму порушення, які викликані гіподинамією, є оборотними, тобто їх можна ліквідувати за допомогою своєчасного фізичного тренування, то у зростаючого організму ушкоджувальний ефект гіподинамії нічим не компенсується.

Встановлено, що гіподинамія особливо небезпечна на ранніх стадіях онтогенезу і в період статевого дозрівання. Вона призводить до значного зниження темпів зростання організму і пригнічення біохімічних процесів, включаючи функції генетичного апарату клітин. Тобто школяр або студент, хворий гіподинамією, навряд чи зможе закінчити школу чи університет на хороші оцінки, як би він не намагався. З цього випливає, що його життя може сильно змінитися, а все через те, що він лінувався більше рухатися, надавав перевагу підручникам над заняттями фізичними вправами. В результаті він не зміг

застосувати знання через зниження концентрації уваги. Тому, щоб такого не траплялося, треба навчання розбавляти заняттями бойовим хортингом, навіть якщо часу недостатньо. Адже під час фізичного навантаження виробляються ендорфіни, створюється хороше самопочуття і настрої, підвищується стійкість до стресу, депресії, нормалізується сон.

Також встановлено, що при гіподинамії виявлені значні функціональні відхилення головного мозку, що виражаються в порушенні вищої нервової діяльності та низькому рівні працездатності мозку.

### **Важливість фізичного здоров'я для розвитку особистості спортсмена**

Фізичне здоров'я – найважливіша складова частина будь-якого нашого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну і духовну цінність. Це начебто зрозуміло всім. Адже недарма не тільки військові, але і політики, педагоги, психологи так багато говорять про фізичний і моральний стан нації.

Фізичне здоров'я нації – річ абсолютно конкретна, до того відчутна, що її можна, наприклад, розмістити в статистичних показниках.

Правда статистика ця моторозна, вона свідчить про те, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишається здорових людей. У даному випадку мова вже не йде про катастрофічне зростання захворювань на СНІД і венеричні хвороби, про наркоманію і алкоголізм. Сучасне життя закрутило нас у спіраль. Цілісінький день бігаємо, як білка в колесі, вирішуючи нагальні проблеми. Все важливо, все необхідно, все невідкладно. Все, крім нас самих. Найменше приділяємо уваги собі. Їмо як попало і що попало, здебільшого на ходу. Ніколи зупинитися, розслабитися, подумати: куди біжимо, що нас чекає? При цьому наш організм безперервно піддається впливу зовнішнього середовища (змінюються атмосферні умови, впливають збудники інфекцій, радіоактивні випромінювання та інші фактори). Не треба бути великим провидцем, щоб передбачити підсумок: сили вичерпаються, енергія кудись випарується, здоров'я, як кажуть, похитнеться. І все на цьому тлі здається порожнім і малозначним. Похмура картина, але, на жаль, реальна. На жаль, багато людей, а особливо молоді, тоді починають думати про своє здоров'я, коли воно вже серйозно порушено. Це пов'язано з тим, що молодість і здоров'я супроводжують один одного. Однак, здоров'я не є чимось постійним та незмінним, і необхідно думати про те, як зберегти здоров'я, працездатність та активність для повноцінного життя на довгі роки.

Головною ознакою здоров'я є висока працездатність і пристосованість організму до різного роду впливів і змін зовнішнього середовища.

Всебічно підготовлений і тренований спортсмен бойового хортингу легко зберігає гомеостаз (постійність внутрішнього середовища), якій проявляється в підтримці постійної температури тіла, хімічного складу крові, кислотно-лужного балансу тощо (важливу роль в цьому можуть зіграти заняття бойовим хортингом). Зниження здатності організму пристосовуватися до звичайних умов і подразників супроводжується розвитком не властивих здоровому організму функціональних і структурних змін – хвороби.

Хвороба – це порушення нормальної діяльності організму під впливом пошкоджувальних впливів, що порушують динамічну рівновагу між організмом і навколишнім середовищем.

Між здоров'ям і хворобою немає чіткої межі, однак існують різні перехідні форми і стани, що враховують індивідуальні (генетичні) особливості організму, вік, стать, рівень фізичного розвитку та інші умови. Абсолютне здоров'я і абсолютна хвороба немислимі. Хвороба проявляється і розвивається тоді, коли рівень здоров'я знижується до певної межі (рівня).

Щорічно в світі народжуються мільйони дітей зі спадковими недугами, число їх зростає. Україну, що входить до вісімки країн з низьким рівнем народжуваності, теж переслідує ця проблема. Все більше з'являється на світ мутантів, що мають зміни в

організмі, яких раніше людський рід не знав. Медики констатують, що поряд з неповноцінними дітьми, зустрічаються ще начебто нормальні. Військові медики змушені констатувати, що з кожним новим призовом до лав збройних сил так звана широка громадськість починає бити на сполох: мовляв, з року в рік знижується якість армійського поповнення, тих, хто буде захищати священні кордони Батьківщини. З великими труднощами вдається відібрати з маси призовників хлопців, чий зріст, вага і інші фізичні кондиції відповідали б вимогам служби. Це говорить про те, що в наш час молодь вже не так стежить за своїм здоров'ям, як раніше.

### **Фізична культура особистості та цінності спортсменів бойового хортингу**

Фізична культура, так само, як і загальна культура, має дві частини – предметну і особистісну. Це означає, що вона існує як у вигляді конкретних матеріальних реалій, так і в формі особистісного надбання людини, яка займається бойовим хортингом.

Фізична культура – досить складне соціальне утворення. В її структурі можна виділити три самостійних аспекти: діяльнісний, ціннісний і особистісний.

Результативний аспект фізичної культури спортсмена бойового хортингу включає в себе всю сукупність корисних результатів, які людина придбала в процесі діяльного використання цінностей бойового хортингу в своєму житті.

До таких корисних результатів можна віднести: отримані в процесі занять бойовим хортингом рухові вміння і навички; саму здатність швидко опанувати новими рухами, розвинену в ході занять; зрослу фізичну працездатність; пропорційно розвинену статуру і поставу; фізкультурні знання; моральні та естетичні якості, що піднімають особистість людини тощо. Даний аспект правомірно ототожнюється з поняттям «особиста фізична культура», тому що він повністю персоніфікований в особистості спортсмена бойового хортингу у вигляді його власного надбання і здобутків.

Термін «фізична культура особистості» можна виразити як реальну фізкультурно-спортивну діяльність конкретної людини, мотивом якої є задоволення її індивідуальних інтересів і потреб у фізичному самовдосконаленні засобами бойового хортингу.

Основними ознаками фізичної культури спортсмена бойового хортингу можна вважати:

систематичні заняття бойовим хортингом для вирішення завдань фізичного самовдосконалення;

спеціальні фізкультурні заняття з вивчення прийомів самооборони, що дозволяють з користю застосувати їх на практиці;

володіння певними руховими вміннями та навичками для вирішення особисто значущих завдань;

володіння достатніми організаційно-методичними вміннями побудови своїх самостійних фізкультурно-спортивних занять бойовим хортингом, оскільки самостійна фізкультурна діяльність по праву вважається вищою формою особистої фізичної культури.

Прогресивний варіант характеризує процес постійного подолання протиріч, подолання себе для нового повного розкриття своїх сил і здібностей.

У цьому випадку відбувається безперервне нарощування особистісного потенціалу через самозаперечення і самовизначення в результатах і процесі фізкультурно-спортивної діяльності у системі бойового хортингу. Регресивний варіант являє собою відхід на вузькі сфери самореалізації, основою якого служать ілюзії минулого досвіду, заспокоєності. Неповнота висловлювань у фізкультурно-спортивній діяльності породжує незадоволеність нею, її результатами, що веде до обмеження культурного простору життєдіяльності. Чим багатше і ширше коло зв'язків особистості спортсмена бойового хортингу в цій діяльності, тим багатшим стає простір її суб'єктивності, оскільки він сам починає творити ті суспільні відносини, сукупним ансамблем яких є.

Діяльнісний аспект фізичної культури спортсмена бойового хортингу полягає в тому, що фізичне вдосконалення відбувається тільки в результаті оптимальної, цілеспрямованої рухової активності спортсмена. Причому не будь-якої, а тільки тієї, яка здійснюється за законами фізичного виховання, тобто за законами розвитку сили, витривалості, за законами формування техніки рухів, законами активного відпочинку тощо.

У процесі життя людина займається багатьма видами діяльності, які в тій чи іншій мірі пов'язані з руховою активністю і значними фізичними навантаженнями. Однак, далеко не всі вони можуть бути віднесені до фізичної культури. Тому сутнісним ядром фізичної культури спортсменів бойового хортингу можна вважати тільки рухову активність, пов'язану з обов'язковим виконанням фізичних вправ у процесі тренувань і змагань.

Фізичні навантаження, які виконуються при цьому, можуть бути різної величини, що залежить від поставлених завдань – відновити, підтримати або розвинути свої фізичні кондиції. Тому не всяка, а лише окультурена (корисна, доцільна) рухова діяльність, що впливає позитивним чином на психофізичну сферу спортсмена бойового хортингу, може бути віднесена до культури фізичної. А ось рухова діяльність, наприклад, вантажника до фізичної культури безпосередньо не має безпосереднього відношення, тому що вона має на меті не розвиток самого себе, а виконання виробничого завдання, яке може бути досягнуто за всяку ціну, навіть перенапруженням. Подібна ситуація у фізичній культурі в принципі неприпустима і шкідлива.

Фізкультурна діяльність обов'язково містить руховий компонент, який у ній, як правило, є переважаючим. Діяльність у сфері бойового хортингу представлена найбільш раціональними формами рухових дій, що мають свою конкретну методику занять. При вихованні швидкісних здібностей, наприклад, методика буде істотно відрізнятися від такої при вихованні загальної витривалості практично за всіма параметрами.

Фізкультурна діяльність спортсмена бойового хортингу завжди спрямована на вдосконалення самого себе в аспекті оволодіння раціональної технікою прийомів сутички, фізичної вправи, виховання фізичних якостей, формування правильної постави, зміцнення здоров'я тощо. Цілі, що лежать поза самого спортсмена, хоча і можуть існувати і вирішуватися паралельно, але провідними при цьому не є. Всі ці ознаки у своїй сукупності притаманні тільки фізичній культурі особистості спортсмена бойового хортингу [97–99].

Для інших аспектів людської діяльності в повному обсязі вони не характерні. Ціннісний аспект фізичної культури спортсмена бойового хортингу представлений великою сукупністю матеріальних і духовних цінностей, спеціально створених для ефективного фізичного вдосконалення людини.

Матеріальні цінності втілені в фізкультурно-спортивних спорудах (стадіони, басейни, зали), спеціальному обладнанні та інвентарі (спортивні хортовки, боксерські груші, легкоатлетичні і гімнастичні снаряди, лижі, м'ячі, тренажери тощо).

Духовні цінності фізичної культури спортсменів бойового хортингу представлені історично відібраними й апробованими на практиці фізичними вправами, сконцентрованими в формі навчально-тренувальних занять і змагань з бойового хортингу, гімнастики, гри і туризму, заснованих на фізичній активності.

Крім того, до духовних цінностей фізичної культури спортсменів бойового хортингу відносяться накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у теорії і методиці бойового хортингу, відповідних теоріях фізичної культури і спорту, і що містяться в різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правилах змагань тощо.

При цьому важливо відзначити, що всі ці предметні матеріальні, а також духовні цінності спортсменів бойового хортингу мають велике значення не самі по собі і не для всіх, а лише в міру їх залучення в сферу учнів бойового хортингу – фізкультурної діяльності людей в цьому виді спорту. Наприклад, басейн для людини, яка не бажає в

ньому займатися, навряд чи представляє якусь реальну цінність. Люди ж, долучені до бойового хортингу, дані цінності освоюють, з користю застосовують, а по можливості і розвивають.

**Висновок.** Спрямованість і функціонування системи бойового хортингу протягом попередніх років визначалася утилітарною спрямованістю (фізична підготовка до праці, захисту Батьківщини), а також престижною функцією вітчизняного бойового хортингу на міжнародній арені. Водночас, зараз спостерігається зміщення мети бойового хортингу як засобу виховання фізичної культури людини в бік пріоритету психофізичного розвитку особистості, формування її фізичної культури.

Таким чином, у даному науковому дослідженні описані основні аспекти фізичної культури спортсмена бойового хортингу як провідного фактора здорового способу життя, надана методика проведення заходів оздоровчого спрямування для учнів спортивних секцій бойового хортингу, містяться визначення та наукове обґрунтування занять бойовим хортингом як фактору реалізації життєвої програми дітей, учнівської і студентської молоді, значимості цінностей здорового життя для учнівської та студентської молоді, яка займається бойовим хортингом, визначення змісту, форм і методів підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я спортсменів, оцінка прихильності учнів до тренувальних технологій національного професійно-прикладного виду спорту України – бойового хортингу.

Зазначено, що бойовий хортинг вищих досягнень і здоров'я поняття далеко не однозначні. Бойовий хортинг вищих досягнень зайняв сьогодні в житті спортсменів місце, якому немає аналогій в історії. Його проблеми стали предметом пильного вивчення не тільки медиків і педагогів, а й філософів, соціологів. Його вплив враховують сьогодні і політики.

Основні положення державної політики в галузі фізичної культури і спорту в Україні та спортивного руху України визначені в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» і Концепції розвитку фізичної культури і спорту в Україні. У Концепції розвитку фізичної культури і спорту в Україні дана характеристика сучасного стану фізичної культури і спорту в нашій країні і визначено основну мету держави в галузі фізичної культури і спорту – оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення, гармонійне виховання здорового, фізично міцного покоління, а також гідний виступ українських спортсменів на найбільших міжнародних спортивних змаганнях.

Мабуть, немає необхідності пояснювати, що краще не бігати за здоров'ям у 40–60 років підтюпцем, а краще постійно займатися фізичними вправами. Ці заняття повинні стати звичкою, як миття рук і обличчя, як чищення зубів.

Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то завдання оздоровлення людей не вирішиться. І ще хочеться відзначити – рухи, змагання, самоствердження – природна суть бойового хортингу як національного виду спорту України.

Вони допомагають людині розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості, про які ми тільки можемо здогадуватися. І не треба забувати про те, що здоров'я одне, і дається на все життя, тому берегти його треба від самого початку життя.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальша робота в напрямі вивчення основних аспектів фізичної культури спортсмена бойового хортингу як провідного фактора здорового способу життя, особливостей бойового хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів бойового хортингу.

## 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. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.
10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
11. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
12. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
13. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. 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. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.

15. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, 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. Грищук 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. Грищук, 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. Бутко // 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. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // 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. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // 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 Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
41. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
42. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
46. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
47. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми



забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.

48. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

49. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.

50. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.

51. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

52. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

53. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. - Вип. 3 (123). - С. 47-56. - DOI 10.31392/NPU-ps.series15.2020.3(123).09.

54. Єрмоєнко Е. А. Основоположні 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. Вехтєв // 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. Бутко // 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. Вехтев // 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

### **DOSING OF THE DIRECTED MOTOR ACTIVITY OF A COMBAT HORTING ATHLETE IN PREPARATION FOR COMPETITIONS**

***Abstract** This scientific article describes the main aspects of physical culture of a combat horting athlete as a leading factor in a healthy lifestyle, provides a method of conducting health activities for students of sports sections of combat horting, contains definitions and scientific justification of combat horting as a factor in the life program of children, students, youth, the importance of healthy life values for students involved in combat horting, determining the content, forms and methods of improving the physical and mental health of athletes, assessing students' commitment to training technologies of the national professional and applied sport of Ukraine – combat horting. It is noted that the combat horting of higher achievements and health concepts are far from unambiguous. Combat horting of the highest achievements has taken a place in the life of athletes today that has no analogies in history. His problems have become the subject of close study not only of physicians and teachers, but also of philosophers and sociologists. Its influence is taken into account today by politicians. The system of physical education of combat horting athletes has a number of distinctive features, such as: nationality, which is manifested in the desire to introduce combat horting in the life of the people as a national sport of Ukraine, in the democratic nature of sports organizations, in the widespread use of folk games; scientific, the system of physical education of combat horting athletes is to use all the achievements of social and natural sciences, which are reflected in all parts of the physical education system, and are constantly expanding and deepening in all areas of research, including improving the system of combat horting.*

***Key words:** physical culture of athlete, combat horting, factors of healthy lifestyle, system of physical education, sports training, physical qualities.*