

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДЕРЖАВНОГО ПОДАТКОВОГО УНІВЕРСИТЕТУ*

Частина 1



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

ІРШІНЬ – 2022

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



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

Частина 1



**03–04 січня 2022 року
м. Ірпінь**

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

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

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

Голова науково-методичної ради оргкомітету конференції:

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

Заступники голови оргкомітету:

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

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

Члени оргкомітету:

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

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

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

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

Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – 1742 с.

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

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

УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА

ШЕВЧУК Ігор Володимирович
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович
ДРОЗЕНКО Сергій Андрійович

Державний податковий університет, м. Ірпінь.

***Анотація.** У даній науковій статті характеризовано аспекти педагогіки здоров'я системи бойового хортингу, педагогічного спрямування виду спорту, визначено особливості здоров'яорієнтованого світогляду учнів спортивних секцій та гуртків бойового хортингу закладів освіти, системи оздоровчих цінностей бойового хортингу для тренування школярів і студентів, чинники науково-інноваційного підходу до змісту, форм і методів проведення заходів з виховання фізичної культури та освоєння оздоровчих цінностей бойового хортингу школярами і студентами, які займаються у спортивних секціях закладів освіти. Дослідження проводилося для аналізу методик підвищення загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів, 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 програми занять, проблеми формування здорового способу життя студентів та умов застосування оздоровчих фізичних вправ бойового хортингу. Реалізація змісту загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та освоєння оздоровчих цінностей бойового хортингу школярами і студентами забезпечується адекватними до фізичних навантажень школярів і студентів методами побудови тренувальних занять у спортивних секціях закладів освіти. Виклад основного матеріалу оснований на керівних державних документах щодо фізичного виховання школярів і студентів у навчальний та позанавчальний час для якісної характеристики особливостей системи оздоровчих цінностей бойового хортингу для тренування школярів і студентів з метою формування здоров'яорієнтованого світогляду особистості.*

***Ключові слова:** педагогіка здоров'я, здоров'яорієнтований світогляд, бойовий хортинг, здоров'я людини, фізичне виховання, оздоровчі методики тренування.*

Актуальність наукового дослідження. Сьогодні вид спорту бойовий хортинг знайомий в Україні та за кордоном. Хортингом займаються тисячі людей, про нього говорять, сперечаються, хтось на цьому робить гроші чи кар'єру, хтось присвячує цьому свій вільний час, а хтось відвідує змагання. Але загалом, система бойового хортингу є дуже корисною для суспільства [1–12; 19–31]. За системою бойового хортингу виховуються діти, фізично загартовується молодь, підтримують фізичну форму люди зрілого віку. Батьки дітей, які займаються у секціях бойового хортингу, задоволені тим, що їхні діти ростуть сильними і здоровими як фізично, так і психологічно. Але головне завдання, що виконує бойовий хортинг – це всебічне виховання здорової нації. Визнання державою права дітей, підлітків і молодих людей на охорону здоров'я й безпечну життєдіяльність зобов'язує державні інституції надавати їм інформацію, освіту та доступ до послуг, що дає змогу зберегти і зміцнити здоров'я. Розгалужена інфраструктура осередків бойового хортингу дає можливість популяризувати оздоровчі технології бойового хортингу не тільки в нашій країні, а й у багатьох країнах світу.

Здоров'язбережувальна філософія навчання і тренування у системі бойового хортингу. Відповідно до Конвенції про права дитини, яку підписали 195 держав, включаючи й Україну, діти мають загальні і невід'ємні права, зокрема й право на освіту, яке має бути спрямоване на розвиток особистості, талантів, розумових і фізичних здібностей дитини в найповнішому обсязі (статті 28 і 29) і на отримання інформації (стаття 13).

Держави, які підписали Конвенцію про права дитини, зобов'язані забезпечувати повагу, захист і дотримання прав дітей. Освіта повинна відповідати найкращим інтересам і цілям сталого розвитку дитини загалом, без дискримінації, з повагою до поглядів дитини і з її активною участю [13].

Освіта у сфері здоров'я на засадах формування навичок є одним із засобів досягнення цих цілей. У 1994 році на Міжнародній конференції з народонаселення та розвитку в Каїрі представники 179 держав, включаючи й Україну, визнали важливість доброго репродуктивного здоров'я для реалізації людьми своїх основних прав. На конференції утвердили Концепцію репродуктивних прав, яка, зокрема, передбачає, що жінки і чоловіки, дорослі й молоді мають право отримувати повну і достовірну інформацію про статеве репродуктивне здоров'я, його збереження, зокрема і про попередження інфекцій, що передаються статевим шляхом, та про запобігання небажаної вагітності.

Але вряд чи можливо сьогодні ігнорувати цю реалію нашого життя або недооцінювати ту велику роль, яку грає бойовий хортинг у сучасному суспільстві.

Дехто вважає, що бойовий хортинг – це один з підвидів бойових мистецтв, певний комплекс вправ, але це не зовсім вірно. Бойовий хортинг привчає своїх прихильників постійно перебувати у формі, вести активний спосіб життя. Тому бойовий хортинг – це не аналог спорту, це стиль життя, який допомагає підтримувати тіло й дух у гарній формі. І дійсно, основа основ у бойовому хортингу – це здоров'я. Під бойовим хортингом ми розуміємо, перш за все, один із самих популярних видів фізичної активності. Секрет популярності занять бойовим хортингом криється саме в тому, що метою усіх програм бойового хортингу є не досягнення високих спортивних результатів, а стремління допомогти людям вести здоровий спосіб життя. Всі програми будуються на основі принципу безпеки та максимальної користі для здоров'я. І це не порожні слова, а накопичена та удосконалена роками практика тренерів, спортсменів, лікарів, дієтологів, психологів та інших представників цілого ряду суміжних спеціальностей. Таким чином, бойовий хортинг синтезував у собі багаторічний досвід ведучих спеціалістів самих різних галузей, всіх тих, хто має турбуватися про здоров'я та гарне самопочуття.

Виклад основного матеріалу. Бойовий хортинг пропонує не тільки заняття єдиноборством, фізичною культурою, але і свою власну філософію, спосіб життя, певну систему цінностей. Для того, щоб бути здоровим, необхідно виробляти позитивне відношення і до світу, і до себе. Гармонія душевна безпосередньо пов'язана з гармонією зовнішньою. Ось це завдання, у числі інших, і вирішує бойовий хортинг. Філософія бойового хортингу вчить жити повноцінним життям, радіти собі і навколишньому світу, щодня відкривати для себе нові стимули, цілеспрямовано йти до поставленої мети.

Усвідомити свою унікальність, індивідуальність, розвинути в собі свої найкращі якості, як фізичні, так і духовні, – ось що таке займатися бойовим хортингом, а зовсім не бездумно виконувати бойові прийоми та комплекси фізичних вправ.

Всі ми прагнемо бути щасливими, здоровими, сильними і коханими. Є вірний спосіб досягнення цих прагнень, це – бойовий хортинг: метод і стиль життя, якого дотримуються тисячі однодумців у цілому світі [14–18]. Приєднуйтесь і Ви, а якщо Ви вже обрали цей шлях, вітаємо і підтримуємо. Не зупиняйтесь, життя – це рух.

Національною федерацією бойового хортингу України проведено ретроспективний аналіз та обґрунтовано роль бойового хортингу, філософії здоров'я у контексті фізичного та патріотичного виховання молоді в Україні; зосереджено увагу на тому, що здоров'я людини є складовою глобального значення, що може розглядатися як філософська, соціальна, педагогічна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем; охарактеризовано важливу роль системи фізичного виховання у формуванні ідейно і фізично досконалої особистості. Фахівцями федерації бойового хортингу зроблено висновки про те, що психолого-педагогічна наука особливе місце відводить вихованню молоді людини-патріота, яка займається бойовим хортингом і веде здоровий спосіб життя.

Взаємозв'язок здоров'я і освіти. Національна федерація бойового хортингу України, освітні установи і, насамперед школа, де діти, підлітки та молоді люди займаються бойовим хортингом, а також проводять більшу частину свого часу, мають величезний виховний і

здоров'язбережувальний потенціал. Система бойового хортингу в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням школяра вирішує двоєдине завдання: тренування, збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості. При цьому позитивне сприймання шкільного життя учнями бойового хортингу розглядається як ресурс для забезпечення здоров'я і благополуччя, тоді як негативне сприймання його може бути фактором ризику, що впливає на їхнє фізичне і психічне здоров'я.

У ситуації позитивного клімату у клубах системи бойового хортингу, що має на увазі і наявність доброзичливих, дбайливих учителів, простежується не тільки вища успішність, а й сприятливіша поведінка учнів щодо власного здоров'я.

Для актуалізації у підлітків та молоді цінності здоров'я, формування у них мотивації і поведінкових установок, потрібних для його збереження та зміцнення, в клубах бойового хортингу всіх рівнів систематично здійснюють послідовну, цілеспрямовану і комплексну освітню роботу. Учні охоплені програмами з мотивації до здорового способу життя, профілактики вживання психоактивних речовин, збереження репродуктивного здоров'я до досягнення віку, в якому можливо прилучення до шкідливих звичок і початку статевого життя.

Такі програми сприяють становленню ціннісних орієнтирів дитини і підлітка, готують до дорослого життя, формують вміння і навички самостійно ухвалювати поінформовані рішення, ефективно спілкуватися, адекватно висловлювати свої почуття й емоції, критично мислити, чинити опір негативному впливові та тиску з боку однолітків і дорослих, вибрати моделі поведінки, що сприяють збереженню здоров'я.

Формування здоров'яорієнтованого світогляду спортсменів бойового хортингу. Здоров'я – безцінне надбання людини, важлива умова повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає спортсмену успішно вирішувати навчально-тренувальні, основні життєві завдання: вчитися, працювати, спілкуватися, дружити, створювати сім'ю, виховувати дітей, здійснювати задумане, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження.

Здоров'я людини – це набагато більше, ніж відсутність хвороб [32–48]. Це і добре самопочуття, і енергійність, і здатність швидко відновлювати сили, й успішно справлятися з хворобами. Здоров'я є безцінним здобутком не лише окремого учня спортивної секції бойового хортингу, а й усього суспільства. Як життєдіяльність окремої людини значною мірою визначається станом її здоров'я, так і успішний розвиток суспільства загалом залежить від стану здоров'я населення. У разі збільшення у суспільстві частини людей із поганим здоров'ям, можливості його соціально-економічного розвитку обмежуються.

Здоров'я людини залежить, насамперед, від неї самої, її способу життя. Переважна більшість людей ставлять здоров'я на перше місце в рейтингу життєвих цінностей. Проте водночас багато несвідомо, а іноді і свідомо приносять здоров'я в жертву для досягнення інших цілей – навчання, роботи, кар'єри, отримання задоволення (наприклад, від куріння або вживання наркотиків). Часто це відбувається у молодому віці, адже багато людей, попавши у початкову групу навчання з бойового хортингу, починають усвідомлювати практичну цінність здоров'я. Але є і такі, які це починають розуміти значно пізніше, коли у них з'являються проблеми зі здоров'ям.

Отже, збереження та зміцнення здоров'я населення загалом і молодого покоління зокрема, – цінність Національної федерації бойового хортингу України, що має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України, оскільки бойовий хортинг є національним видом спорту України.

Вид спорту бойовий хортинг розвивається по всьому світу. Упродовж останніх десятиліть у зарубіжній науці найуживанішим терміном є: «*health education*» (виховання здоров'я), де виховання вживається у широкому значенні і об'єднує низку дій та процесів, що сприяють вихованню й навчанню здоров'я як окремих осіб, так і груп людей протягом усього життя; «навчання здоров'ю» включає у себе систему знань з таких суміжних наук, як медицина, соціологія, психологія, педагогіка тощо; «санітарно-гігієнічна освіта» передбачає навчально-виховну діяльність, а також популяризацію знань про здоров'я, особливо через

профілактично-гігієнічні заходи. Констатуємо: у більшості зарубіжних закладів стосовно парадигми здоров'яутворювальної діяльності наявні категорії педагогіки – освіта і виховання, що фактично означає індоктринацію вищезгаданих субдисциплін у педагогічну науку, в тому числі в її теоретико-методологічну, концептуальну та методичну складові.

Наголошуємо, що виховання здоров'я – це сукупність дій, завдяки яким спортсмен може навчитися дбати про власне здоров'я та здоров'я суспільства, у якому він живе, через усвідомлення факту, що фізичне і суспільне середовище, а також здоровий спосіб і стиль життя – головна запорука нашого здоров'я, а мета бойового хортингу є саме у цьому.

Але треба розмежовувати сферу педагогіки здоров'я системи бойового хортингу та виховання здоров'я. Виховання здоров'я – це здебільшого практична діяльність, яка здійснюється багатьма суб'єктами; вона опирається на доробок багатьох наук, головною з яких є педагогіка, і становить її теоретичну основу [49–63]. Педагогіка здоров'я є складовою педагогіки із власною теорією навчання про здоров'я та теорією виховання для здоров'я.

Педагогіка здоров'я системи бойового хортингу ставить собі за мету дати об'єктивну оцінку дійсності з точки зору її потенціалу здоров'я, методів навчання, умінь, що сприяють здоровому життю. Крім того, педагогіка здоров'я прагне за допомогою знань, навчити людей необхідної поведінки, дій, технік та процедур для збереження і зміцнення здоров'я, а також дати мотивацію до здоров'язберігальної поведінки як для осіб, що потребують профілактики здоров'я, так і для тих, що хочуть поліпшити його якість, і навіть для спортсменів високого класу.

Педагогіка здоров'я Національної федерації бойового хортингу України (НФБХУ) має типові для загальної педагогіки методологічні й методичні критерії. Водночас вона активно використовує ті методи, що притаманні суміжним наукам (природничим, соціологічним тощо). Педагогіка здоров'я займається всіма категоріями людей – від народження й до старості, а її складовими є суміжні науки, зокрема, валеологія, санологія, санітарна освіта, гігієнічне та фізичне виховання тощо.

Вона спрямована на підвищення рівня грамотності та освіченості щодо зміцнення здоров'я людей різних вікових груп, на підвищення рівня знань і розвитку життєвих навичок, які сприяють збереженню індивідуального та суспільного здоров'я.

Однак, завданням педагогіки здоров'я системи бойового хортингу є не тільки передача інформації, але й зміцнення мотивації, навичок та впевненості (власної ефективності), необхідних для застосування заходів щодо поліпшення здоров'я. Вона включає в себе також передачу інформації щодо основних соціальних, економічних та екологічних умов, які впливають на здоров'я, індивідуальних чинників ризику, пропаганду здорового способу життя тощо.

Важливо наголосити, що традиційна освіта та професійна підготовка з питань збереження і зміцнення здоров'я значною мірою фокусується на проблемі підвищення компетенції учнів, формування навичок, що допомагають адаптуватися до змін у сучасному суспільстві, генерування нових знань, підвищення власної продуктивності [64–78]. Загалом, педагогіка здоров'я системи бойового хортингу включає у себе велику низку дій та процесів, які сприяють вихованню й навчанню здоров'я як окремих спортсменів, так і груп людей упродовж усього життя. Важливим елементом цієї концепції є застосування цілісного підходу до розуміння здоров'я людини, що складається з декількох взаємозалежних компонентів (фізичне, психічне, духовне, сексуальне, емоційне здоров'я) та передбачає заходи, завдяки яким люди можуть учитися дбати про здоров'я власне і суспільства.

Важливим компонентом у структурі педагогіки здоров'я бойового хортингу є також співпраця з батьками. Саме в родинному колі спортсмен здобуває перші уміння та навички, що сприятимуть його доброму самопочуттю, формуватимуть його життєві пріоритети.

Батьки є головним «трансфером» у застосуванні спортсменом набутих знань і вмінь у школі та щоденному житті. У контексті сімейного виховання педагогіку здоров'я бойового хортингу розглядають з точки зору дітей та молоді. На наш погляд, її треба розглядати значно ширше. Педагогіка здоров'я Національної федерації бойового хортингу України є цілісним процесом,

що триває впродовж усього життя та стосується усіх членів родини, оскільки у своєму життєвому циклі охоплює всі фази сімейного життя.

Педагогіка здоров'я системи бойового хортингу тісно пов'язана з усіма функціями сім'ї: опікунською, соціальною, емоційною, економічною, рекреаційною. Тобто існують невидимі зв'язки між переконаннями й настановами щодо збереження здоров'я та поведінкою і ставленням різних членів родини до власного здоров'я та здоров'я навколишніх.

На процес педагогіки здоров'я та його корекцію значно впливають зовнішні суспільно-економічні й культурні чинники, а також відносини родини з іншими соціальними інституціями (дитсадки, школи, місця роботи, осередки охорони здоров'я тощо). Не можна забувати, що завдання та мета у системі педагогіки здоров'я постійно змінюються. Насамперед, це пояснюється фізіологічним та психологічним розвитком дитини – від функції догляду та опіки немовляти до підтримки й супроводу дитини у пошуках власної ідентичності, стилю життя у підлітковому та юнацькому періодах.

Отже, педагогіка здоров'я системи бойового хортингу передбачає формування в учнів таких основних компетенцій:

належна поведінка, що сприяє зміцненню здоров'я спортсменів, та ознайомлення з негативними наслідками шкідливих звичок, які шкодять власному здоров'ю і здоров'ю інших;

навички, необхідні для практичної діяльності, що допоможуть у подоланні індивідуальних або колективних проблем, пов'язаних зі здоров'ям;

необхідні знання, погляди, переконання і цінності, що допоможуть спортсменам використовувати набутий досвід у процесі моделювання власних майбутніх здоров'язберігальних дій, пов'язаних з адаптацією до нових реалій життя.

Для ефективного впровадження основних положень педагогіки здоров'я до навчально-виховного процесу спортивної секції бойового хортингу необхідним є призначення кваліфікованого тренера, шкільного координатора – вчителя, зацікавленого у виконанні такої програми. До його обов'язків входить ініціювання діяльності щодо пропагування педагогіки здоров'я у школі, координація та реалізація завдань педагогіки здоров'я у рамках різних шкільних предметів та позакласних заходів, співпраця з медичним персоналом, адміністрацією, батьками, позашкільними організаціями з метою підтримки здоров'я спортсменів, організація тренувальних занять, курсів, лекцій, занять для підвищення кваліфікаційного рівня педагогів, іншими працівниками школи тощо.

Педагогіка здоров'я системи бойового хортингу покликана сформувати цілісну систему здоров'язбереження кожної особистості, навчити критично мислити, розв'язувати проблеми і приймати самостійні рішення. Спортсмени, які отримують базові навички здорового способу життя, беруть активну участь у діяльності школи, що керується завданнями педагогіки здоров'я, підтримують здоровий спосіб життя не тільки під час навчання у школі, але й протягом усього життя.

Перспективним у подальшому дослідженні є з'ясування специфіки пропаганди і поширення методів педагогіки здоров'я системи бойового хортингу серед різних соціальних верств України [79–93]. Для того, щоб зрозуміти значення філософії та її функцій, потрібно розглянути структуру відношення спортсмена бойового хортингу до світу в цілому. Можна виділити такі форми освоєння світу людиною:

а) практична діяльність – полягає у безпосередньому перетворенні предметів матеріального світу, внаслідок чого створюється навколишнє середовище, придатне для життя людини, прикладом чого може служити сучасна цивілізація;

б) практично-духовна діяльність полягає у такому перетворенні дійсності в уявленні спортсмена, внаслідок якого створюється суб'єктивне бачення світу загалом, і світу для людини;

в) теоретична діяльність полягає в такому перетворенні дійсності в уявленні спортсмена, внаслідок якого створюється об'єктивне бачення світу, світу незалежно від людини.

Будь-яка діяльність спортсмена, незалежно від форми, є цілеспрямованою – вона передбачає уявлення про мету, сенс і засоби цієї діяльності. Людина в кінцевому рахунку

завжди діє осмислено – в основі її окремих дій, вчинків, думок лежать загальні, цілісні уявлення, сукупність яких називається світоглядом.

Світогляд – це система уявлень спортсмена про світ, місце людини у світі, відношення людини до світу, та до самої себе. Світогляд містить знання, переконання, цінності, ідеали, організовані в єдину систему, центром якої завжди виступають уявлення людини про себе. Можна виділити кілька основних типів світогляду спортсменів бойового хортингу, за способом розуміння людиною свого місця у світі:

1. Міфологічний світогляд є результатом практично-духовної діяльності людини. У міфологічному світогляді людина не відділяє себе від речей природного світу, а окрема людина не відділяє себе від суспільства в цілому. В міфологічному світогляді не існує чіткої межі між мисленням та мовленням, свідомістю та реальністю, предметом та думкою про предмет. Міфологічні оповідання розповідають нам про людиноподібних істот – богів та героїв, що уособлюють різні природні начала, оскільки в міфологічному світогляді світ і людина були єдиним, нерозривним цілим.

Розрив цієї єдності призвів до роздвоєння людини, втрати нею гармонії зі світом, що зробило можливим теоретичне відношення до світу і виникнення таких форм світогляду спортсмена бойового хортингу як спорт, наука, релігія, філософія.

2. Науковий світогляд є теоретичною формою відношення до світу, в ньому світ розглядається об'єктивно, таким, яким він є незалежно від людини. Людина розглядається в ньому тільки як частина світу – природи чи суспільства. Теоретичне відношення до світу дозволило людині поставити закони природи собі на службу і створити комфортний світ цивілізації.

Проте визначення людини, як тільки частини світу дається взяти не лише у світоглядному, а й у практичному аспекті діяльності науки, що тісно пов'язані. Прикладом можуть служити сучасні недовіра та песимізм по відношенню до науки та науково-технічного прогресу, оскільки виявилось, що наукові відкриття не завжди є благом для людини.

Теперішні екологічні проблеми, загроза ядерних аварій та вибухів, що ставлять під загрозу саме життя людства, є наслідком дегуманізації науки, усунення нею людини, як центральної ланки системи світу.

Таким чином, наука не спроможна подолати світоглядну дисгармонію – досягнути єдності людини зі світом. Цю функцію виконують спорт, мистецтво, релігія та філософія.

3. Спортивний світогляд передбачає активні заняття спортсмена бойового хортингу на результат. Спортсмен постійно прагне до підвищення навантажень для того, щоб отримувати перемоги на змаганнях, і через це утверджуватися в соціумі.

4. Мистецтво є практично-духовною діяльністю. Мистецький світогляд дає суб'єктивний образ світу, в якому художник досягає гармонії зі світом, тому навіть сучасне художнє бачення світу близьке до міфологічного.

5. Релігійний світогляд чітко розділяє світ та людину, природне та надприродне. Людина, створена за образом та подобою Бога, займає головне, центральне місце у створеному Богом світі. В релігійному світогляді, через віру в потустороннє, надприродне, божественне начало, людина виробляє власне ставлення до світу, надає йому смислової завершеності і таким чином досягає гармонії з ним.

6. Філософія є теоретичною формою ставлення людини до світу. Її особливість, порівняно з наукою в тому, що вона дозволяє об'єктивно, в теоретичній формі осмислити світ, як світ людини, розглянути місце і положення людини у світі, її смисложиттєві проблеми. Філософський світогляд дозволяє виробити таке бачення світу, яке є одночасно і суб'єктивним і теоретичним, і таким чином досягнути людині гармонії з собою, своїм баченням світу і самим світом. З цим пов'язані такі особливості філософії, як те що, вона будучи за формою діяльності наукою, не є наукою за своїми функціями та значенням для людини, в філософії на відміну від інших наук не існує єдиних, загально визнаних теорій – образно кажучи філософій є стільки, скільки філософів, проте існує єдиний теоретичний апарат, уявлення про предмет, завдання, функції які постійно знаходяться у процесі становлення і осмислення.

Спосіб життя спортсмена бойового хортингу – це сукупність типових для спортсмена видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками й особливостями поведінки на роботі, у побуті, на відпочинку. Деякі наші вчинки і звички пов'язані з ризиком виникнення захворювань. Наприклад, куріння може спричинити рак легень, а ризиковані статеві стосунки – інфікування ВІЛ, ПСШ.

Інші звички, навпаки, підвищують захисні можливості організму і поліпшують самопочуття та здоров'я. Зокрема, це спати 8–10 годин на добу, щоранку снідати, вживати різноманітну їжу і достатню кількість води, виконувати фізичні вправи, щодня бувати на свіжому повітрі, дбати про гігієну тіла, одягу і житла, уникати травм, позбутися шкідливих звичок.

Мотивація здорового способу життя. Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя. Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля. Чому ж так складно переконати людей дбати про своє здоров'я? Лікарі, психологи і вчителі переконані, що самих лише знань недостатньо [94–99]. Адже знати про здоровий спосіб життя – це одне, а вести його – зовсім інше. Згідно із законами психології, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникати того, що неприємне.

На жаль, наслідки здорової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відтермінується в часі, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво.

Те, що шкодить здоров'ю, буває смачним (як тістечка або чипси) чи цікавим (як комп'ютерні ігри). Однак, надмірне захоплення жирною та солодкою їжею може призвести до ожиріння, а часті ігри у «стрілялки» і «бродилки» – до комп'ютерної залежності. І навпаки, регулярні заняття бойовим хортингом потребують самодисципліни, а здорове харчування передбачає певні обмеження.

Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Ось чинники, що сприяють такому вибору:

- особиста відповідальність за своє життя – віра в те, що на кораблі власного життя ви є капітаном, а не пасажиром;

- високий рівень самоповаги – впевненість, що ви гідні всього найкращого, що може дати вам життя;

- віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати;

- наявність спеціальних та життєвих навичок, сприятливих для здоров'я.

Для спортсмена бойового хортингу є важливим слідувати такому позитивному вибору, оскільки шлях бойового хортингу передбачає постійне самовдосконалення.

Формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі занять бойовим хортингом. Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей.

Навчити спортсменів берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань системи бойового хортингу, яке має стати атрибутом будь-якої тренувальної чи освітньої діяльності у спортивній секції, навчальному закладі і поза його межами.

Здоров'язбережувальна компетентність, як ключова, формується на міжпредметному рівні за допомогою різнопланових компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей спортсменів, які займаються у секціях бойового хортингу. Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом тренування, пізнання, вивчення предметів освітньої галузі «Фізична культура та основи здоров'я» і передбачає оволодіння учнями бойового хортингу відповідними компетенціями. З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: здоров'я і фізична культура.

Кінцева мета занять бойовим хортингом у спортивній секції – це високий спортивний результат, формування здоров'язбережувальної компетентності спортсменів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового

способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку.

Головними завданнями навчально-тренувальних занять бойовим хортингом щодо виховання оздоровчих компетенцій спортсменів є:

формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;

розвиток у спортсменів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;

виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

набуття спортсменами власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;

розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей;

формування в учнів бойового хортингу соціальної і життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм;

розвиток навичок взаємодії у сім'ї, школі, колективі, громадянському суспільстві;

формування в учнів бойового хортингу основ споживчої культури, умінь приймати рішення щодо власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях;

оволодіння учнями моделями поведінки і способами діяльності, які відповідають українському законодавству.

Реалізація мети та завдань навчально-тренувального процесу з бойового хортингу буде ефективною за умов:

постійного мотивування спортсменів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;

застосування інтерактивних технологій навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;

переважання практичних дій і вправлянь учнів спортивної секції бойового хортингу у засвоєнні навчального матеріалу;

забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями й можливостями їх практичного застосування;

організація комунікативного спілкування, застосування в навчальному процесі ігрових методів, елементів дискусії, методу проєктів, які є ефективними засобами розвитку особистості, її громадянських якостей;

забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків тренувальних занять з бойового хортингу з навчальним матеріалом інших предметів школи (фізична культура, природознавство, «Я» у світі, читання тощо);

співпраці тренера з батьками, батьків з дітьми;

ціннісного ставлення тренера з бойового хортингу до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя.

Змістову основу предмета складають такі базові поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні компетенції (життєві і спеціальні навички).

У системі бойового хортингу здоров'я розглядається як:

стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад;

процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових.

Здоровий спосіб життя – усталений спосіб життєдіяльності спортсмена, метою якого є формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я.

Безпечна поведінка – поведінка спортсмена, яка не загрожує його життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність – здатність спортсмена застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні) – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності спортсмена.

Зміст програми для кожної навчально-тренувальної групи спортсменів бойового хортингу структурується за такими розділами:

- 1) здоров'я людини;
- 2) фізична складова здоров'я;
- 3) соціальна складова здоров'я;
- 4) психічна та духовна складові здоров'я.

Розділ «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення спортсменів про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок зі способом життя і навколишнім середовищем.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямований на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя спортсмена як у спорті, так і в житті.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячений вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя спортсмена, та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі.

Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток спортсмена бойового хортингу. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Програму навчання і тренування з бойового хортингу побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї спортивної секції, в кожній групі зміст і обсяг пропонованої учням бойового хортингу інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей спортсменів. За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові у підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану секції бойового хортингу, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес спортсменів (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Особливість методики проведення занять у початковій групі бойового хортингу полягає в тому, що оволодіння здоров'язбережувальною компетентністю потребує багаторазового вправлення, насамперед у процесі групової взаємодії. Тому необхідна організація практичної, ігрової, індивідуальної та колективної діяльності юних спортсменів, що базується на суб'єкт-суб'єктній взаємодії тренера з учнями і учнів між собою.

Особливістю структури занять бойовим хортингом має бути гнучкість, органічне поєднання навчально-пізнавальної та оздоровчо-рухової діяльності учнів, включення різних видів діалогу, групової співпраці. Особливого значення для формування у спортсменів навичок здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення.

Практичні тренування, зазначені у програмі, виконуються учнями в практично-дієвій формі під час опрацювання відповідної теми на хорті для досягнення мети тренувального заняття. Кількість годин на вивчення кожної теми тренер може визначати самостійно.

Узагальненим результатом тренування з бойового хортингу є відповідний до віку рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів. Деталізовані результати навчання у секції бойового хортингу представлено у вигляді державних вимог щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Фізичне благополуччя. Фізичне здоров'я (благополуччя) характеризує рівень розвитку та функціональні можливості органів і систем людського організму. Базовими показниками

фізичного здоров'я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень. Ознаки фізичного здоров'я: чиста гладка шкіра, здорові зуби, блискуче міцне волосся, гнучкі суглоби, пружні м'язи, здорове серце, відчуття бадьорості впродовж дня, висока працездатність.

Фізичне здоров'я забезпечує енергію для повсякденного життя спортсменів, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, до погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Воно підвищує наші шанси захиститися від інфекцій та уникати травм, а також швидко одужувати, якщо захворів.

Для підтримки фізичного здоров'я спортсменів важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну вагу тіла, піклуватися про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і лікуватися у разі потреби. Також важливо уникати шкідливого впливу на організм тютюну, алкоголю, психоактивних і токсичних речовин.

Ознаками фізичного нездоров'я спортсменів бойового хортингу можуть бути: порушення сну; втрата апетиту; нездатність витримувати фізичні навантаження; порушення травлення; зіпсовані зуби; нездорова шкіра; підвищена стомлюваність; загальна слабкість. Не існує «здоров'явимірвача», за допомогою якого можна було б точно виміряти рівень свого здоров'я. Тому кожен оцінює його суб'єктивно (за власними критеріями). Тут важливо бути реалістом. Якщо під здоров'ям розуміти п'ять років без будь-яких хвороб і здатність пробігати марафонську дистанцію, мало хто назве себе здоровим. А коли розуміти здоров'я як баланс і здатність швидко одужувати, то чимало людей переконані, що вони здорові.

Психологічне благополуччя. Більшість людей вважають себе здоровими, якщо у них нема ознак порушень фізичного здоров'я. Однак, вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними аналізами і пов'язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, розумової чи духовної) сфери.

Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію й ухвалюємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів.

Спортсмени з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють:

позитивну самооцінку, яка тісно пов'язана зі здатністю керувати своїм життям;

послідовність і передбачуваність, що свідчить про сформованість характеру;

цілеспрямованість, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі у самореалізації;

автономність (незалежність), що забезпечується умінням ухвалювати відповідні рішення;

відчуття єдності з іншими людьми, що приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені спортсмени більше насолоджуються життям і легше долають виклики та проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. Здорова людина бачить у проблемах можливість, а хвора – у можливостях проблеми.

Психологічно врівноважені спортсмени бойового хортингу усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні ухвалити мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю.

Соціальне благополуччя. Люди – істоти соціальні, тому вони не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язують з її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні взаємини, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями.

Спортсмени з високим рівнем соціального благополуччя: мають розвинені комунікативні навички, вміють слухати і говорити, уникають непорозумінь; приємні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає повагу до них; у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати

взаємовигідне рішення або піти на компроміс; легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії; уміють дружити і вибирати добрих друзів, дбають про приємні родинні стосунки; уміють надавати й отримувати допомогу, працювати в команді; здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

Про низький рівень соціального благополуччя спортсмена свідчать: часті конфлікти та непорозуміння; відсутність близьких друзів, відчуття самотності; надмірна сором'язливість, нездатність звернутися по допомогу; нездорові стосунки в родині, у школі, з однолітками.

Самоусвідомлення і самооцінка спортсмена бойового хортингу

Самооцінка – це ставлення спортсмена до себе й оцінка своїх особистих якостей, можливостей і місця серед інших людей у різних сферах життя.

Самооцінка спортсмена бойового хортингу має два компоненти – когнітивний та емоційний. Когнітивний відображає знання людини про себе, а емоційний – її ставлення до себе. Знання про себе набуваються через спілкування з іншими людьми. Ці знання неминуче збагачуються емоціями, сила і напруженість яких залежить від того, наскільки значуща отримана інформація для особистості.

Самооцінка спортсмена формується у процесі тренувальних занять, іншої діяльності і міжособистісної взаємодії: через спостереження за собою, своїми вчинками, ставленням до себе з боку навколишніх, аналіз своїх почуттів і переживань, мотивів і вчинків, досягнень і невдач, а також через порівняння себе з іншими людьми.

Самооцінка визначає самосвідомість людини і змінюється впродовж життя. Соціальне оточення значною мірою впливає на формування самооцінки особистості.

Види самооцінки. Самооцінка спортсмена може бути адекватною і неадекватною. Адекватна – це реалістична, самокритична оцінка себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків.

Здорова (адекватна) самооцінка спортсмена – життєво важливий чинник у розбудові та підтримці добрих стосунків і досягненні спортивного і життєвого успіху. Люди з адекватною самооцінкою і позитивними очікуваннями результатів загалом вчаться і виконують роботу краще, ніж люди із заниженою або завищеною самооцінкою. Кожен успіх підтримує і навіть підвищує їхню самооцінку. Людина з позитивною самооцінкою добре почувається, вона впевнена у собі, гідно поводить себе і вільно спілкується з навколишніми людьми.

Неадекватна самооцінка спортсмена може бути завищеною або заниженою.

Спортсмен із завищеною самооцінкою: має ідеалізоване уявлення про себе, свою значущість, здібності й можливості; має занадто високий рівень потреб, часто ставить перед собою нездійсненні цілі; стає «емоційно глухим», не прислухається до чужої думки; невдачі пов'язує лише із зовнішніми чинниками і не визнає своїх помилок; часто поводить себе зарозуміло, хвастливо, зверхньо, демонструє грубість, агресивність і жорстокість.

Спортсмен із заниженою самооцінкою: невпевнена у собі, сором'язлива, нерішуча, надміру обережна людина; гостро потребує підтримки і схвалення оточуючих, залежна від них; конформна людина, легко піддається впливові інших людей; страждаючи комплексом неповноцінності, прагне самоствердитися, довести всім і, передусім самому собі, свою значущість; ставить перед собою простіші цілі, ніж може досягти; нерідко «заглиблюється» у свої неприємності і невдачі, перебільшуючи їх роль у своєму житті; занадто вимогливий до себе і навколишніх, надміру самокритичний, що призводить нерідко до замкнутості, заздрості, підозрливості, мстивості й навіть жорстокості.

Занижена самооцінка робить спортсмена бойового хортингу невпевненим у собі, він намагається уникати вчинення будь-яких дій або ухвалення важливих рішень, перекладає свою відповідальність на інших, побоюється критики та будь-яких труднощів.

Стан постійного очікування небезпеки або ситуації, в якій доведеться ухвалювати рішення, не дозволяє такому спортсмену розслабитися, тримаючи його у постійному емоційному і фізичному напруженні. Такий стан хронічного стресу знижує захисні сили організму, людина з ослабленим імунітетом часто хворіє. Захворювання, спричинені психологічним станом,

лікуються складніше. Невпевненість у собі і постійні переживання призводять до стресу, який нерідко «заїдається», внаслідок можуть виникнути проблеми із зайвою вагою.

Формування самооцінки спортсмена бойового хортингу

Самооцінка у спортсмена бойового хортингу не є вродженою, а поступово формується з раннього дитинства. На її формування найістотніше впливають:

у дошкільному віці – емоційна реакція вагомих дорослих (батьків, бабусь, дідусів): ступінь їхньої любові і прийняття, прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважне ставлення, оцінка її вчинків;

у молодшому шкільному віці – успішність шкільного навчання і ставлення педагогів до дитини;

у підлітковому віці – успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх і романтичних стосунків;

у дорослому віці – співвідношення власних досягнень людини з її очікуваннями і порівняння з досягненнями інших значущих для неї людей.

Емоційна саморегуляція (самоконтроль)

Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а потім раціонально. Іноді наша реакція випереджає думку, і ми діємо майже рефлекторно, до прикладу, коли виникає несподівана загроза життю. В окремих випадках швидка реакція корисна – вона може навіть врятувати людині життя.

Однак, часто вона є неадекватною, і ми розуміємо, що так не варто було чинити. Такі дії можуть мати небажані наслідки – конфлікт, зіпсовані стосунки, підірвана репутація.

Надмірна емоційність властива підлітковому віку. Це пов'язано з гормональною перебудовою організму. Адже якщо до початку статевого дозрівання концентрація чоловічих і жіночих гормонів в організмі дитини стабільна, то в підлітковому віці вона зростає у 10–20 разів. Лікарі називають це «гормональним бунтом». Він зумовлює багато змін в організмі, зокрема впливає на нервову систему, пришвидшує процеси збудження. Тому підлітки часто переживають сильні емоції, страждають від перепадів настрою, стресів і депресій.

Людина значною мірою є самокерованою системою. На фізіологічному рівні ми можемо спостерігати, як наш організм адаптується до змін, відновлюється після травми чи хвороби. Психіка людини також дуже пластична. Вона здатна долати навіть дуже сильні стреси, відновлюватися після потрясінь і гоїти душевні рани.

Здорові та нездорові стосунки. Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть, навчаються або працюють, між ними виникають стосунки. Інакше кажучи, стосунки – це зв'язок між людьми, які добре знають один одного. Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші – незалежно від того, хочемо ми цього чи ні. Якщо між людьми склалися здорові стосунки, вони відчують потребу у спілкуванні і сумують, коли змушені розставатися. Здорові стосунки ґрунтуються на взаємоповазі, довірі, турботі та чесності. Для нездорових стосунків характерні підозрілість, егоїзм, бажання контролювати і підкоряти.

Здорові стосунки – запорука щасливого й успішного життя. Науковці стверджують, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності і впевненості в собі. У дорослому житті вони сприяють авторитету, вищому рівню фінансового благополуччя, стабільності в подружньому житті, самоповазі й усвідомленню сенсу життя.

Спортсмени бойового хортингу, яким вдалося з усіма встановити здорові міжособистісні стосунки, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі і розв'язують проблеми.

Ознаки здорових стосунків спортсменів бойового хортингу

Надійність і обов'язковість. У здорових стосунках люди піклуються один про одного. Вони ніколи не відмовляються допомогти і не соромляться звертатися за допомогою. Вони також завжди намагаються виконувати свої обіцянки, навіть якщо обставини змінилися і це вимагає більше зусиль, ніж передбачалося раніше.

Чесність є важливим складником здорових взаємин. Якщо люди чесні один з одним у словах і вчинках, стосунки між ними зміцнюються. Обман, навпаки, здатний зашкодити взаєминам і навіть зруйнувати їх.

Довіра. У здорових стосунках люди здатні довіряти один одному. Вони обмінюються інформацією про своє особисте життя і вірять, що інші люди не використовують цю інформацію проти них.

Взаємоповага. У здорових стосунках люди завжди демонструють повагу один до одного. Навіть якщо їхні думки не збігаються, виявилися різні політичні погляди або пристрасті у музиці, вони не стануть загострювати увагу на відмінностях, а постараються знайти щось спільне у суперечливій ситуації.

Здоров'язбережна компетентність учня бойового хортингу – це здатність спортсмена планувати і реалізовувати свою життєдіяльність у спосіб, сприятливий для здоров'я і безпеки самого спортсмена та його соціального оточення. Здоров'язбережної компетентності набувають через формування сприятливих для здоров'я знань, умінь, ставлень (психологічних установок, принципів, цінностей, вірувань, прагнень). У сучасному світі розвиток здоров'язбережної компетентності дедалі частіше відбувається через упровадження превентивної освіти. Важливими складовими здоров'язбережної компетентності є сприятливі для здоров'я спеціальні та психосоціальні – життєві навички.

До психосоціальних компетенцій, життєвих навичок спортсменів належать: позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху і гартування волі, аналіз проблем і прийняття зважених рішень, критичне і творче мислення, ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

До спеціальних компетенцій спортсменів належать: санітарно-гігієнічні навички, раціональне харчування, рухова активність, загартування, організація режиму праці та відпочинку, надання першої допомоги тощо.

Методи навчання здорової поведінки. Сприятливі для здоров'я навички спортсмени набувають у процесі занять бойовим хортингом, діяльнісного (компетентнісного) підходу до навчання. Компетентнісний підхід передбачає використання на заняттях з бойового хортингу інтерактивних методів, що забезпечують: активну участь кожного учня; творчу співпрацю між собою і з тренером; навчання на ситуаціях, наближених до реального життя; сприятливий емоційний клімат у групі; формування відчуття клубу бойового хортингу як єдиної спортивної команди тощо.

Висновок. Таким чином, розроблена методика формування здоров'яорієнтованого світогляду учнів спортивних секцій бойового хортингу, прикладної психофізичної підготовки засобами бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України спрямована на підвищення ефективності процесу досягнення успішності в умовах навчання, тренування та практичного виконання змагальних завдань.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота в напрямі вивчення методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них здоров'яорієнтованого 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. Апіхтін К. О. Медичні характеристики, інтенсивність та обсяг навантаження спортсменів бойового хортингу студентського віку / К. О. Апіхтін, В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. Ч. 1. – С. 698–713.

2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.

3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, 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. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрьоменко, 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.

7. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрьоменко, 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.

8. Гречана Л. О. Підвищення загальнокультурного потенціалу учнів дитячого шкільного гуртка бойового хортингу / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 54–73.

9. Гречаний О. М. Основні мотиви зацікавленості школярів у заняттях бойовим хортингом / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. С. Шукалюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 74–90.

10. Дорошенко М. М. Ціннісні переконання юних спортсменів бойового хортингу щодо особистого здоров'я і тренувань / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 22–40.

11. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 151–162.

12. Духота Ж. А. Бойовий хортинг у системі фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів / Ж. А. Духота, Е. А. Єрьоменко // Сучасні тенденції організації служби в правоохоронних органах: тези доповідей наукового семінару (14 травня 2021 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С. 88–94.

13. Єрьоменко Е. А. Аналіз показників здорового стану організму студента під впливом тренувальних завдань з бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1496–1509.

14. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у методиці виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів учнівського і студентського віку / Е. А. Єрьоменко, М. М. Дорошенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 (134) 21. – С. 45–54.

15. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

16. Єрьоменко Е. А. Вдосконалення навчальної та робочої працездатності студентів шляхом тренувальних занять з бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1668–1679.

17. Єрмоєнко Е. А. Вдосконалення професійних правоохоронних навичок співробітників силових структур засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1633–1645.
18. Єрмоєнко Е. А. Види професійної підготовки співробітників силових структур держави на основі тренувальних методик з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1545–1564.
19. Єрмоєнко Е. А. Визначення змістовних характеристик техніки ударів руками у спортивній змагальній сутичці з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1244–1258.
20. Єрмоєнко Е. А. Використання в системі навчання бойового хортингу традиційних методик народного козацького виховань / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1699–1713.
21. Єрмоєнко Е. А. Виконання комплексів оздоровчих вправ учнями шкільного гуртка з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1510–1525.
22. Єрмоєнко Е. А. Відповідність психічних напружень руховим потребам спортсменів у тренувальній системі з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1616–1632.
23. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
24. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне спрямування занять з бойового хортингу для школярів у позаурочний час / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 398–412.
25. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне та громадянське виховання учнів шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 281–303.
26. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладна підготовка учнів спортивної секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1278–1291.
27. Єрмоєнко Е. А. Вплив школи та сім'ї на ефективність військово-патріотичного виховання учнів гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 486–500.
28. Єрмоєнко Е. А. Впровадження заходів допризовної підготовки молоді в навчальних процес шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1360–1383.
29. Єрмоєнко Е. А. Гедоністична та змагальна функції бойового хортингу інвалідів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 532–550.
30. Єрмоєнко Е. А. Головні елементи здорового стилю життя спортсмена у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 205–223.
31. Єрмоєнко Е. А. Дозування спрямованої рухової активності спортсмена бойового хортингу при підготовці до змагань / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів

- України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1599–1615.
32. Єрмоєнко Е. А. Дослідження загальної спортивної підготовленості учнів шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1646–1667.
33. Єрмоєнко Е. А. Етапи реалізації програми розвитку бойового хортингу в галузі освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1408–1425.
34. Єрмоєнко Е. А. Застосування оздоровчих технологій у процесі тренувальних занять з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 61–77.
35. Єрмоєнко Е. А. Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 183 с.
36. Єрмоєнко Е. А. Здоровий спосіб життя школярів та тренувальний режим у секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 380–397.
37. Єрмоєнко Е. А. Зміст експериментальної програми психофізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти відомчих галузей за методиками бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1565–1578.
38. Єрмоєнко Е. А. Значення оздоровчих цінностей для вдосконалення тренувального процесу з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1459–1478.
39. Єрмоєнко Е. А. Інформаційна довідка щодо служби у Збройних Силах України для спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 98–114.
40. Єрмоєнко Е. А. Козацька культурна спадщина у вигляді бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1327–1340.
41. 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.
42. Єрмоєнко Е. А. Мета і завдання системи оздоровлення людини засобами фізичного тренування з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 8–21.
43. Єрмоєнко Е. А. Методи вдосконалення професійної підготовки співробітників поліції / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1680–1698.
44. Єрмоєнко Е. А. Методи застосування захватів суперника у сутичці бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 413–430.

45. Єрмоєнко Е. А. Методи ознайомлення спортсменів бойового хортингу з елементами початкових військових знань / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1441–1458.
46. Єрмоєнко Е. А. Методика вивчення варіативного модуля з бойового хортингу з учнями 5–9 класів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1384–1407.
47. Єрмоєнко Е. А. Ознаки основних вольових дій у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 263–280.
48. Єрмоєнко Е. А. Організаційні форми військово-патріотичного виховання учнів гуртка бойового хортингу в процесі позакласної роботи / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 448–465.
49. Єрмоєнко Е. А. Освоєння знань початкової військової підготовки учнями спортивної секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1309–1326.
50. Єрмоєнко Е. А. Основи патріотичної гідності вихованців шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 325–344.
51. Єрмоєнко Е. А. Основи формування особистісних якостей спортсменів засобами бойового хортингу // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 43–60.
52. Єрмоєнко Е. А. Основні захватні елементи руками у двобої між спортсменами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 466–485.
53. Єрмоєнко Е. А. Основні типи шкільних уроків з тематики військово-патріотичного виховання учнів гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 224–242.
54. Єрмоєнко Е. А. Особиста культура спортсмена як основа успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 78–97.
55. Єрмоєнко Е. А. Переваги та обдарованість інструктора з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 166–185.
56. Єрмоєнко Е. А. Позитивний вплив виховних методик бойового хортингу на розвиток юного спортсмена / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 7–25.
57. Єрмоєнко Е. А. Поняття базової техніки хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 47–61.
58. Єрмоєнко Е. А. Початкова військова підготовка в теорії і практиці бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 28–42.
59. Єрмоєнко Е. А. Принципи здорової життєдіяльності юних спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар.

- наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 115–131.
60. Єрмоєнко Е. А. Прищеплення і розвиток моральних почуттів у спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 501–517.
61. Єрмоєнко Е. А. Психологічна та правова основа самозахисту учасника спортивної секції з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1526–1544.
62. Єрмоєнко Е. А. Різновиди самостраховок для безпечного падіння у процесі вивчення прийомів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 431–447.
63. Єрмоєнко Е. А. Різновиди техніки захватних дій в системі підготовки спортсмена бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 243–262.
64. Єрмоєнко Е. А. Розвиток вольових зусиль спортсменів бойового хортингу в різних тренувальних режимах / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1579–1598.
65. Єрмоєнко Е. А. Розподіл фізичного навантаження вихованців шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 345–361.
66. Єрмоєнко Е. А. Розділи базової техніки та структура підготовки до змагань спортсменів у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1182–1196.
67. Єрмоєнко Е. А. Складові особистої фізичної культури студентів, які відвідують спортивні секції з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1426–1440.
68. Єрмоєнко Е. А. Спеціальні педагогічні особливості військово-патріотичної роботи у спортивному колективі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 186–204.
69. Єрмоєнко Е. А. Спрямування тренувальних занять у спортивній секції бойового хортингу в середовище військово-патріотичного виховання / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1341–1359.
70. Єрмоєнко Е. А. Сутнісні характеристики військово-патріотичного виховання учнів спортивного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 362–379.
71. Єрмоєнко Е. А. Техніка прийомів рукопашної сутички для військовослужбовців за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1259–1277.
72. Єрмоєнко Е. А. Традиційне розуміння передачі знань бойового хортингу шляхом вивчення формальних комплексів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1213–1227.
73. Єрмоєнко Е. А. Умови перебування у військовому резерві спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар.

- наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 132–146.
74. Єрмоєнко Е. А. Успішна особистість спортсмена в системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Інструментарій виховання в сучасних закладах освіти: реалізація творчих і соціально значущих програм, проєктів : зб. матер. наук.-практ. конф. [ред. кол. Т. Є. Федорченко, Безрук К. О., Ївженко О.В.]. Київ, 2022. С. 51–55.
75. Єрмоєнко Е. А. Усунення шкідливих звичок та гігієнічні заходи здорового стилю життя спортивної секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 304–324.
76. Єрмоєнко Е. А. Характеристика елементів підготовки спортсменів бойового хортингу до служби в армії / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1228–1243.
77. Єрмоєнко Е. А. Характеристика матеріальної бази спортивної секції з бойового хортингу для вивчення елементів початкової військової підготовки / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1479–1495.
78. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
79. Єрмоєнко Е. А. Цільові групи програми національно-патріотичного виховання учнів спортивних секцій бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 1292–1308.
80. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
81. Карасевич С. А. Врахування фізичної підготовленості школярів на заняттях з бойового хортингу / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко // Програма для проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів ; Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 4–12.
82. Карасевич С. А. Програма для проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 221 с.
83. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.
84. Лях В. В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. В. Лях, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
85. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, 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. 34–45.
86. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
87. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
88. Полторацький С. С. Методика військово-патріотичного виховання хортингістів / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 229–245.
89. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, 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. 206–218.

90. Пустолякова Л. М. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. М. Пустолякова, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.

91. Роханський В. М. Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками / В. М. Роханський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 125–138.

92. Самоха Д. М. Сімейне виховання спортсмена бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, Л. О. Гречана // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 147–165.

93. Самоха І. М. Основні професійні риси ефективного тренера дитячих груп з бойового хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, Г. М. Дендерис // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 152–171.

94. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, 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. 219–225.

95. Сокол Є. М. Вивчення стійок спортсменами хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 82–93.

96. Степанюк А. В. Чинники виховання учня спортивного гуртка бойового хортингу в сімейному та шкільному середовищі / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Крайко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 133–151.

97. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДФКіС, 1999. – С. 150–159.

98. 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 доповідей наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь. Університет ДФС України, 2020. – С. 7–25.

99. Шукалюк Ю. С. Дослідження показників перспективності учасників спортивної секції з бойового хортингу / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Нор // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 91–115.

Shevchuk I. V., Yeromenko E. A., Drozenko S. A.

State Tax University, Irpin, Ukraine

Conditions for the effective influence of combat harting health technologies on the athlete's body

Abstract. *This scientific article characterizes aspects of health pedagogy of combat horting system, pedagogical direction of sport, features of health-oriented worldview of students of sports sections and circles of combat horting of educational institutions, system of health values of combat horting for training schoolchildren and students, factors of scientific-innovative approach to the content, forms and methods of activities for the education of physical culture and the development of health values of combat horting by schoolchildren and students engaged in sports sections of educational institutions. The study was conducted to analyze methods of improving general physical training, physical education and basics of health of schoolchildren and students, revealed guidelines for the organization of the educational process of combat horting in higher education and the formation of a healthy lifestyle for students. The theoretical analysis of the program of employment, problems of formation of a healthy way of life of students and conditions of application of improving physical exercises of combat horting is carried out. Realization of the maintenance of general physical training, education of physical culture and development of improving values of combat horting by schoolboys and students is provided by methods of construction of training employment in sports sections of educational institutions adequate to physical activities of schoolboys and students. The presentation of the main material is based on guiding state documents on physical education of schoolchildren and students in school and extracurricular time for qualitative characterization of the system of health values of combat horting for training schoolchildren and students in order to form a health-oriented worldview.*

Key words: *health pedagogy, health-oriented worldview, combat horting, human health, physical education, health training methods.*