

# **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:**

**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. – 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.*

---

---

## СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ ТА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

**КІБЛИЦЬКИЙ** Руслан Валерійович  
**СРЬОМЕНКО** Едуард Анатолійович  
**ГОРДІЄНКО** Вадим Дмитрович

*Державний податковий університет, м. Ірпінь.*

***Анотація.** У даній статті розкрита спрямованість програми навчання і тренування на духовний розвиток учнів і визначені особливості виховної стратегії бойового хортингу, проаналізовано сутність фізичної культури особистості, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення змісту і завдань спортивної діяльності. Розглянуто напрями виховання фізичної культури і вдосконалення фізичних якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну входить у число найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, що негативно відбиваються на здоров'ї людини. Заняття хортингом немислимі без рішучої відмови від всього того, що завдає непоправної шкоди організму. Йдеться в даному випадку про звички, які непомітно підточують здоров'я. До найпоширеніших відноситься, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотики. Надано методичні рекомендації щодо профілактики шкідливих звичок у системі бойового хортингу, виховання фізичної культури особистості, коригування програми фізичної та функціональної підготовки школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом у спортивних секціях закладів освіти, а також відділеннях бойового хортингу дитячо-юнацьких спортивних шкіл.*

***Ключові слова:** духовний розвиток учнів, бойовий хортинг, виховна стратегія, фізичне виховання, виховні заходи, здоровий спосіб життя людини.*

**Актуальність наукового дослідження.** Спортивне виховання та здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну входить у число найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, що негативно відбиваються на здоров'ї людини [1–12; 19–31]. Заняття бойовим хортингом немислимі без рішучої відмови від всього того, що завдає непоправної шкоди організму.

Йдеться в даному випадку про звички, які непомітно підточують здоров'я. До найпоширеніших відноситься, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотики.

**Шкідлива звичка: вживання алкогольних напоїв.** Чим небезпечний алкоголь? Він руйнує найважливіші органи і системи людського організму, в тому числі і центральну нервову систему. Погано очищений спирт, який отримують шляхом бродіння з хлібних крохмаломістких злаків і овочів або синтетично, містить отруйні домішки.

Людина, яка звикла до вживання спиртних напоїв, не може швидко і точно мислити, стає неуважною, допускає багато помилок. А якщо до цього додати, що у стані сп'яніння людина втрачає над собою контроль, поводиться розв'язано і здатна зробити різні антисуспільні вчинки, то стає абсолютно ясно, що алкоголь несумісний з поняттям про здоровий спосіб життя [13].

Алкоголь – це речовина наркотичної дії; він володіє всіма характерними для даної групи речовин особливостями.

Тривале і систематичне вживання алкоголю дратівливо діє на провідну систему серця, а також порушує нормальний процес обміну речовин.

Страждають також органи травлення. Дратуючи органи шлунково-кишкового тракту, алкоголь викликає порушення секреції шлункового соку і виділення ферментів, що призводить до розвитку гастритів, виразки шлунка і навіть злоякісних пухлин. Розвивається ожиріння печінки, потім її цироз, який у 30 % випадків завершується появою ракового захворювання.

Стиль життя, пов'язаний із вживанням алкоголю, неминуче призводить до втрати соціальної активності, замикання в колі своїх егоїстичних інтересів. Знижується якість життя людини в цілому, її головні життєві орієнтири спотворюються і не збігаються із загальноприйнятими; робота, що вимагає вольових та інтелектуальних зусиль, стає скрутною, виникає конфліктний характер взаємовідносин із суспільством.

**Шкідлива звичка: куріння.** Вплив тютюнового диму на органи дихання призводить до подразнення слизових оболонок дихальних шляхів, викликаючи в них запальні процеси, супроводжувані кашлем, особливо вранці, хрипотою, виділенням мокротиння брудно-сірого кольору. Згодом порушується еластичність легеневої тканини і розвивається емфізема легень. Саме тому курці в 10 разів частіше хворіють на рак легень.

Помиляється той, хто вважає, що куріння не наносить шкоди, що воно навіть стимулює розумову діяльність, додає бадьорості. Як показали наукові дослідження Національної федерації бойового хортингу України, в перший час при курінні спостерігається підвищення збудливості кори головного мозку, яке змінюється пригніченням нервових клітин, що вимагає повторного вживання тютюну.

Чим небезпечний дим у легенях? Разом з ним в організм надходить більше тридцяти шкідливих речовин: нікотин, сірководень, оцтова, мурашина і синильна кислота, етилен, ізопрен, чадний та вуглекислий газ, різні смоли, радіоактивний полоній.

Аргументів проти куріння дуже багато. Але, мабуть, самий вагомий – висока ймовірність виникнення раку дихальних шляхів. Щорічно рак легень забирає мільйони життів. Рак дихальних шляхів, згідно наукових даних, у курців виникає в 20 разів частіше, ніж у некурящих людей.

**Шкідлива звичка: вживання наркотичних речовин.** Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічних розладів, погіршення пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, подібних шизофренії, деградації особистості, безпліддя [14–18]. Загальна деградація особистості настає в 15–20 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем. Лікувати від наркоманії дуже складно, кращий варіант – навіть не пробувати наркотики.

Кожна розсудлива людина повинна розглядати наркотики як надзвичайно небезпечного ворога. Пристрасть до них, навіть епізодична, може привести до тяжкого захворювання – наркоманії.

Підступна дія наркотиків полягає в тому, що непомітно розвивається нездоланна тяга до них, і це характеризується рядом ознак.

По-перше, звичні дози вже не дають бажаного ефекту.

По-друге, виникає непереборний потяг до даного препарату і прагнення отримати його за всяку ціну.

По-третє, при позбавленні наркотику розвивається важкий стан (так звана фізична ломка).

При тривалому вживанні наркотиків відбувається хронічне отруєння організму з глибокими порушеннями в різних органах. Поступово настає психічне і фізичне виснаження.

Закоренілим наркоманам притаманні такі ознаки: підвищена дратівливість, нестійкий настрій, порушення координації рухів, тремтіння рук, пітливість. Помітно знижуються у них розумові здібності, погіршується пам'ять, різко падає працездатність, слабшає воля, втрачається почуття обов'язку.

Отже, здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, і ця несумісність принципова.

### **Раціональне харчування та його режим**

Культура харчування відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя спортсменів. Кожен спортсмен може і повинен знати принципи раціонального харчування, регулювати нормальну масу свого тіла [32–48]. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінний прийом їжі людьми з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших чинників.

Харчування будується на наступних принципах: досягнення енергетичного балансу; встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами, вуглеводами, між рослинними і тваринними білками і жирами, простими і складними вуглеводами; збалансованості мінеральних речовин і вітамінів; ритмічності прийому їжі.

Важливим аспектом культури харчування є режим харчування, і розподіл калорійності їжі протягом доби.

До режиму харчування слід підходити строго індивідуально.

При заняттях бойовим хортингом, фізичними вправами приймати їжу слід за 2–2,5 год до і через 30–40 хв після їх завершення. При руховій діяльності, пов'язаній з інтенсивним потовиділенням, слід збільшити добову норму споживання кухонної солі з 15 до 20–25 м. Корисно вживати мінеральну або злегка підсолену воду.

Усі життєві процеси в організмі людини знаходяться у великій залежності від того, з чого складається її харчування з перших днів життя, а також від режиму харчування. Кожен живий організм у процесі життєдіяльності безперервно витрачає енергію, що надходить у результаті переробки продуктів харчування, речовин, що входять до його складу. Значна частина цих речовин «спалюється» (окислюється) в організмі, у результаті чого звільняється ця енергія.

Дану енергію організм використовує для підтримки постійної температури тіла, для забезпечення нормальної життєдіяльності внутрішніх органів (серця, дихального апарату, органів кровообігу, нервової системи тощо) і особливо для виконання фізичної роботи. Крім того, в організмі постійно протікають творчі процеси, пов'язані з формуванням нових клітин, тканин.

Для підтримки життя необхідно, щоб всі ці витрати організму повністю відшкодовувалися. Джерелами такого відшкодування є речовини, що надходять з їжею.

Харчування будується на наступних принципах:

досягнення енергетичного балансу (споживаємо стільки, скільки витрачаємо);

визначення якісного складу їжі (правильне співвідношення між основними харчовими речовинами: білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами і вітамінами);

ритмічність прийому їжі.

Встановлено, що за енергійністю витрат доросле населення можна розділити на 4 групи:

в першу групу (витрата 3000 ккал на добу) включаються особи, які пов'язані з фізичною працею і працюють головним чином у сидячому положенні;

до другої групи відносяться робочі механізованої праці (витрата 3500 ккал на добу);

до третьої групи – зайняті немеханізованою працею, як, наприклад, ковалі, теслі, водопровідники (витрат 4500–5000 ккал на добу);

до четвертої групи належать люди, які активно займаються бойовим хортингом та іншими видами спорту, їх енергетичні витрати, особливо в період тренувань і змагань, можуть зростати до 6000–7000 ккал на добу.

Частина енергії йде на основний обмін, необхідний для підтримання життя у стані спокою (для чоловіків з масою тіла 70 кг він складає в середньому 1700 ккал, а у жінок – 1600 ккал).

Для правильної побудови харчування недостатньо визначити тільки калорійність їжі. Потрібно знати також, які харчові речовини і в якій кількості можуть задовольнити цю калорійність, тобто визначити якісний склад їжі. При окисленні в організмі 1 г білків 1 г вуглеводів утворюється 4,2 ккал, при окисленні 1 г жирів – 9,3 ккал. У разі необхідності вуглеводи і жири частково можуть замінити один одного [49–62]. Що стосується білкових речовин, то вони не можуть бути замінені ніякими іншими харчовими речовинами.

**Білки.** Білки – найважливіші харчові речовини. Вони, перш за все, є необхідними для пластичних функцій: побудови та постійного оновлення різних тканин і клітин організму. Білки входять до складу багатьох гормонів, і таким чином беруть участь в обміні речовин.

При нестачі білків порушується діяльність центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції, печінки та інших органів, знижуються захисні сили організму та працездатність, а в дітей уповільнюється зріст і розвиток тканин.

Особливу цінність мають білки, що містяться в продуктах тваринного походження (молоко, сир, м'ясо, риба, птиця, яйця). І тому не менше 60 % добової норми білків у раціоні повинно бути саме тваринного походження. З рослинних продуктів найбільш багаті білками: квасоля, горох, соя, вівсяна і гречана крупи, рис, хліб.

Продукти, що містять білки, протягом дня бажано розподіляти так: м'ясо, м'ясні продукти, сири – на сніданок і обід; рибу, сир, каші з молоком – на вечерю.

**Жири.** Жири виконують різноманітні складні фізіологічні функції. Вони є концентрованими джерелами енергії, входять до складу протоплазми клітин і беруть активну участь в обміні речовин, покращують смак їжі і підвищують почуття ситості. Жир, що не використаний організмом, накопичується в підшкірній клітковині, зменшуючи тепловтрати організму, а також – у сполучній тканині, що оточує внутрішні органи, для запобігання їх від ударів і струсів. Цей жир називають резервним або запасним. У жирах містяться важливі вітаміни – А, Д, Е, К, а також цінні поліненасичені жирні кислоти. Вони нормалізують холестериновий обмін, підвищують стійкість до токсичних факторів. Найбільш багаті цими цінними речовинами: риб'ячий жир і рослинні жири (кукурудзяне, оливкове, соняшникове масло тощо). Потреба в поліненасичених жирах практично забезпечується 20–30 г рослинного масла, що вживається в добу з салатами, вінегретами та іншими закусками. У раціоні людини мають міститися 75–80 % жирів тваринного, і 20–25 % рослинного походження.

Найбільша кількість жиру міститься в рослинних оліях, вершковому маслі, майонезі, печінці тріски, свинині.

**Вуглеводи.** Вуглеводи – основні джерела енергії в організмі. Вони є необхідними для нормальної діяльності м'язів, центральної нервової системи, серця, печінки. Важливу роль відіграють вуглеводи у регуляції обміну білків і жирів: при достатньому надходженні в організм вуглеводів витрата білків і жирів обмежується, і навпаки. У певних умовах вуглеводи можуть перетворюватися в жир, який відкладається в організмі.

Вуглеводи поділяються на прості (цукор) і складні (крохмаль). Доцільно вводити основну масу вуглеводів у вигляді крохмалю, якого багато, наприклад, у картоплі.

Безпосередньо у вигляді цукру рекомендується вводити лише 20–25 % від загальної кількості вуглеводів, що містяться в добовому раціоні харчування.

Якщо вуглеводи надходять з їжею в достатній кількості, вони відкладаються головним чином в печінці і м'язах у вигляді особливого тваринного крохмалю – глікогену.

При надмірному ж харчуванні вуглеводи переходять в організмі в жир [63–78]. Тому людям, схильним до повноти, не можна зловживати борошніями виробами, солодощами та іншими легкозасвоюваними вуглеводами.

До вуглеводів зазвичай відносять і клітковину (оболонку рослинних клітин), яка мало використовується організмом людини, але необхідна для правильних процесів травлення. Клітковина посилює перистальтику кишечника і сприяє його нормальному спорожненню. Велика кількість клітковини міститься в бобових культурах, буряках, капусті, моркві, редьці, чорносливі, а також у хлібі з муки грубого помелу.

Найбільша кількість вуглеводів міститься в цукрі, цукерках, меді, зефірі, печиві, макаронах, фініках, родзинках, пшоні, гречаній і вівсяній крупах, урюку, чорносливі.

**Вітаміни.** Вітаміни є каталізаторами обмінних процесів. Вони беруть участь в обміні речовин і регулюють багато фізіологічних та біохімічних процесів. Більшість вітамінів не синтезуються організмом і доставляються йому з продуктами рослинного і тваринного походження.

При нестачі вітамінів у раціоні може виникнути стан гіповітамінозу: погіршується самопочуття, настає швидка стомленість, падає працездатність, знижуються захисні сили організму.

При надмірному надходженні вітамінів в організмі розвивається стан гіпервітамінозу. Це відбувається в основному при надмірному вживанні синтетичних вітамінних препаратів.

Всі вітаміни діляться на дві групи: розчинні у воді і в жирах [79–91]. До жиророзчинних вітамінів відносяться А, Д, Е, К. До групи водорозчинних вітамінів відносяться всі інші вітаміни.

Для більш точного добового дозування вітамінів слід розраховувати їхню кількість з урахуванням енерговитрат на кожен 1000 ккал: вітамін С – 35 мг, вітамін В1 – 0.7 мг, вітамін РР – 7 мг, вітамін А – 2 мг; на 3000 ккал йде додатково 0.5 мг на кожен наступний 1000 ккал.

Тепер коротко охарактеризуємо найбільш важливі вітаміни.

**Вітамін С (аскорбінова кислота)** відіграє важливу роль в окислювально-відновних процесах і покращує працездатність, підвищує міцність стінок судин, покращує кровотворення, активізує дію ферментів і гормонів, підвищує захисні властивості організму при великому фізичному і психічному навантаженні, а також в умовах холодного і жаркого клімату.

Найбільший вміст вітаміну С – в сушеній шипшині, чорній смородині, зеленій петрушці, кропі, цвітній капусті, апельсині, лимоні, зеленій цибулі.

**Вітамін В (тіамін)** має велике значення для роботи нервової системи. Підвищує працездатність. Відіграє важливу роль у вуглеводному обміні.

Найбільша кількість вітаміну В – у дріжджах пресованих, горосі, горіхах арахісу, квасолі, свинині, вівсяних пластівцях, гречаній крупі, волоських горіхах, печінці яловичій.

**Вітамін В1 (рибофлавін)** – відіграє важливу роль у регуляції окислювально-відновних процесів. Сприяє зростанню і регенерації тканин організму, синтезу гемоглобіну. Нормалізує дію на зоровий аналізатор.

Найбільший вміст вітаміну В2 – в печінці, нирках, дріжджах пресованих, яйцях, сирі, нежирному сирі, телятині, яловичині, молоці.



**Вітамін РР (нікотинова кислота)** – забезпечує процес енергетворення. Він необхідний для нормального функціонування центральної нервової системи, органів травлення, печінки, шкіри.

Звичайні харчові раціони містять необхідну кількість вітаміну РР за рахунок м'яса, злаків, овочів.

**Вітамін А (ретинол) і каротин** – регулюють обмінні процеси в епітеліальній тканині, стимулюють ріст організму, беруть участь у забезпеченні нормального зору, зміцнюють захисні сили організму. Вітамін А надходить в організм з продуктами тваринного походження. Найбільший вміст вітаміну А в печінці тріски, яловичій печінці, вершковому маслі, яйцях, сирі.

Разом з цим в організмі вітамін А може синтезуватися з провітамінами пігментів каротиноїдів. Серед них головну роль грає **Р-каротин**, який знаходиться в овочах і фруктах. Найбільша кількість Р-каротину в моркві, шпинаті, солодкому перці, зеленій цибулі, салаті, в зеленій петрушці, обліпісі, помідорах.

**Мінерали.** Мінеральні речовини відіграють важливу роль у харчуванні людини. Вони беруть участь у пластичних процесах, формуванні і побудові тканин організму, в синтезі білка, в різних ферментативних процесах, роботі ендокринних залоз, а також регулюють обмін речовин, кислотно-лужну рівновагу і водний обмін. Найбільше значення серед них мають макроелементи: кальцій, фосфор, натрій.

**Кальцій** входить до складу опорних тканин і має важливе значення для формування скелета. Він істотно впливає на обмін речовин і роботу серцевого м'яза, сприяє підвищенню захисних сил організму, бере участь у процесах згортання крові і володіє протизапальною дією.

Достатня кількість кальцію в харчуванні сприяє нормальній збудливості нервової системи і нервово-м'язового апарату. Добова потреба кальцію – 800–1400 мг. Особливо багате кальцієм молоко і молочні продукти.

**Фосфор**, як і кальцій, є необхідним для утворення кісток. Важливий він і для діяльності нервової системи. Органічні сполуки фосфора беруть участь у скороченні м'язів, а також в біохімічних процесах, що протікають у мозку, печінці, нирках та інших органах. Добова потреба у фосфорі – 2000–2500 мг. Найбільша кількість фосфору міститься у сирі, печінці, горосі, вівсяній і гречаній крупах, пшеничному хлібі, жирному сирі, яловичині, свинині.

**Натрій** надає багатоаспектну біологічну дію. Підтримує нормальний осмотичний тиск в крові і тканинних рідинах, забезпечує кислотно-лужну рівновагу, регуляцію водного обміну і кров'яного тиску. Необхідний для нормального функціонування нервової і м'язової систем. Активізує травні ферменти. Людина отримує натрій головним чином з кухонною сіллю, що додається в їжу.

**Мікроелементи** утворюють групу мінеральних речовин – залізо, кобальт, йод, фтор та інші, які знаходяться в харчових продуктах у дуже малих дозах. Однак слід враховувати, що їм відводиться помітна біологічна роль.

**Вода.** Вода – один з основних факторів зовнішнього середовища. Без неї не можна задовольнити фізіологічні, санітарно-гігієнічні та господарські потреби людини. Вода входить до складу тканин і органів людини, бере участь у всіх фізико-хімічних процесах в організмі, видаленні з організму кінцевих продуктів обміну, регуляції віддачі тепла тілом шляхом випаровування.

Таким чином, підбиваючи підсумки вищесказаного, під здоровим способом життя ми розуміємо діяльність, спрямовану на зміцнення фізичного, психічного і морального здоров'я, налагодження процесу раціонального та збалансованого харчування.

## Культура міжособистісного спілкування

Спілкування, ефективність якого визначається, розвиненістю комунікативної культури його учасників, – провідний вид взаємодії людей між собою і один з компонентів здорового способу життя. Культура міжособистісного спілкування включає систему знань, норм, цінностей і зразків поведінки, прийнятих у суспільстві, де живе людина, які органічно і невимушено реалізуються нею в діловому й емоційному спілкуванні [92–99].

Це важлива умова задоволеності її відносин з навколишнім життям у цілому, одна із заporук психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості.

В даний час соціально-психологічна ситуація істотно загострила проблему емоціонального спілкування людей. У розвиненому і диференційованому суспільстві зростають вимоги, які люди свідомо чи несвідомо пред'являють до реальних і потенційних партнерів по спілкуванню. А задовольняти їх тим важче, чим менше розвинена комунікативна культура кожного учасника цього процесу.

Розвиток комунікативної культури передбачає перш за все розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей. Виходячи з цього слід застосовувати адекватний стиль і тон спілкування. Адже одні і ті ж жести, слова, цілком доречні в розмові з людиною спокійною і доброзичливою, можуть визвати небажану реакцію у співрозмовника з порушеною психікою.

Важливо також вміти спілкуватися у різних ситуаціях. Серйозна розмова передбачає одні вимоги; невимушена розмова відпочинку – інші; весела бесіда в гостях на святі – треті; з людьми різного віку і різної міри близькості (батьки, знайомі, приятелі, друзі) – четверті.

Важливе вміння співпрацювати у різних видах діяльності. Розвиток комунікативної культури спирається на розвиток ряду психічних властивостей, мови, особливостей мислення, специфічних соціальних установок і комунікативного вміння. Це, в першу чергу, потреба у глибокому емоційному і змістовному спілкуванні, яке в нормі притаманне кожному, але міра його розвиненості неоднакова у зв'язку зі статевими, соціокультурними, віковими особливостями людини.

Цю потребу можна задовольнити тоді, коли спортсмен володіє емпатією – здатністю емоційно відгукуватися на переживання інших людей, проникати в їх внутрішній світ, розуміти їх переживання, думки, почуття – співпереживати і співчувати їм.

Важливо розвивати рефлекси, тобто готовність до самоаналізу і його навичок. Самоаналіз є передбаченням здатності до саморегуляції. Культура спілкування спирається на такі особливості мислення, як відкритість (тобто вміння бачити ряд рішень одного і того ж завдання), гнучкість, нестандартність плану дій.

Своєрідність володіння промовою передбачає: наявність великого запасу слів, образності і правильності мови, точне сприйняття усного слова і точну передачу ідей партнерів своїми словами; вміння виділяти з почутого суть справи; коректну постановку питань; стислість і точність формулювань відповідей на запитання партнерів, логічність побудови і викладу висловів.

Розвиток комунікативної культури передбачає, перш за все, розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей.

Комунікативна культура спортсмена передбачає наявність таких соціальних установок, які стверджують спілкування як діалог, що вимагає вміння слухати, проявляти терпимість до ідей і недоліків партнера, враховувати, те, що треба не тільки щось отримати самому, але і можливо більше віддавати іншим.

Розвитку комунікативної культури, безперечно, сприяє різноманітна і різнобічна фізкультурно-спортивна діяльність з її численними міжособистісними контактами гуманістичного характеру.

## Психофізична регуляція організму

Всі суб'єктивні сприйняття різноманітних життєвих ситуацій, явищ, їх оцінка (бажаність, корисність) пов'язані з емоціями. Вони допомагають мобілізувати сили організму для екстреного подолання будь-яких труднощів. Негативні емоції призводять до підвищення вмісту в крові ацетилхоліну, який викликає звуження артерій серця. Як позбутися від надмірних хвилювань, подолати негативні емоції?

Позбутися від них можна, перемикаючи увагу на інший предмет або вид діяльності. Чим більше значить для нас будь-яка подія, тим сильніше реакція на неї. Тому, звичка правильно оцінювати обставини корисна для здоров'я спортсмена. Під впливом сильних емоційних впливів виникає стан стресу (сильної нервової напруги).

Запобігання зривів при стресах забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження у процесі занять бойовим хортингу, яке володіє антистресовою дією, що знижує тривогу і пригніченість. Важливо тільки, щоб заняття бойовим хортингом та фізичними вправами доставляли задоволення, а не були гіркими ліками.

До числа негативних факторів, що викликають стрес у спортсменів, можна віднести проблеми в родині, у закладі, тугу, невлаштованість у житті, пригнічений гнів, незаслужену образу, сильний страх, дефіцит часу, різкі зміни в умовах життя, до яких не можна швидко пристосуватися.

Але не всякий стрес шкідливий. Існує **еустрес** – позитивний стрес, мобілізуючий організм для пристосування до нових умов. «Поганий» стрес – **дистрес** є головною причиною виникнення неврозів. Виникнення неврозів залежить і від того, як стрес-фактори сприймаються особистістю.

Аналіз даних щодо виникнення і перебігу захворювань, пов'язаних зі стресами, показав, що основну роль грає не сам стрес, а відсутність активності, спрямованої на зміну ситуації, що виникла. У подоланні стресу можна виділити як би два підходи. *Порочний*, де небажання зусиль (фізичних, розумових, зусиль з переробки самого себе) підвищує стресогенність життя і зменшує можливість впоратися зі стресом. *Дієвий*, де готовність до зусиль знижує ймовірність стресу, а розвивальна активність його подолання не тільки змінює потрібні образи, а й пом'якшує стрес, якщо він все ж пробився.

Негативний вплив стресу посилюється, якщо людина більше зосереджена на оцінці того, що трапилося і чим це загрожує, ніж на питанні: «Що можна зробити для виправлення ситуації?». Запобігання зривів при стресах забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження, що володіє антистресовою дією, яка знижує тривогу і пригніченість. Важливо тільки, щоб фізичні вправи доставляли задоволення. Є окремі нормування й інші ефективні методи боротьби зі стресом.

Вченими науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України був досліджений і виявлений тісний взаємозв'язок між рівнем психічного стану людини і ступенем реакції на нього різних систем організму. Виходячи з отриманих даних, у рамках загальної системи психологічних заходів щодо збереження психічного здоров'я, розроблені різні системи, методики, прийоми ліквідування несприятливих емоційних станів та їх наслідків за допомогою свідомого впливу на ті чи інші функції організму.

Ефективність впливів стає значно вищою, якщо прийоми виконуються на тлі глибокого м'язового розслаблення (релаксації).

При використанні аутотренінгу деякі люди невиправдано ототожнюють прийоми психічного самовпливу – самонавіювання і самопереконання, тоді як прийоми аутотренінгу засновані лише на самопереконанні, яке робить особистість сильніше, активізує її.

Аутогенне тренування майже не має протипоказань.

Різновидом аутотренінгу є психогігієнічна гімнастика. Ця система вправ, які використовуються з психогігієнічними цілями, відрізняється меншим об'ємом. Вона має такі особливості – застосовується як вранці для створення психофізіологічного налаштування на майбутній день, так і ввечері, перед сном.

У системі аутогенного тренування важливу роль виконує дихальна гімнастика. Правильно поставлене черевне дихання залучає до дихального акту всі частини легень, підвищує насичення крові киснем і збільшує життєву ємність легень; за рахунок рухів діафрагми масажуються органи черевної порожнини, у першу чергу печінка, поживляється їх кровопостачання. Використовуються в системі психотренінгу і вправи, що тренують увагу і розвивають самоконтроль, словесний самонаказ, аутогенне занурення тощо. Необхідні методичні відомості ви можете отримати на практичних заняттях Національної федерації бойового хортингу України і вивчаючи спеціальну методичну літературу з бойового хортингу.

### **Культура сексуальної поведінки**

Сексуальна поведінка – один з аспектів соціальної поведінки людини. Культура формує еротичний ритуал залицяння і сексуальної техніки. Регламентуючи найбільш важливі аспекти сексуальної поведінки, культура залишає місце для індивідуальних або ситуативних варіацій, зміст яких може істотно варіюватися.

Соціокультурні зрушення впливають на сексуальну поведінку, ритм сексуальної активності, її інтенсивність і соціальні форми. Молодь раніше починає статеве життя, дошлюбні зв'язки стали допустимі для обох статей при наявності і відсутності любові.

Дослідження показують, що мотивація залицяння, кульмінацією якого є інтимна близькість, сьогодні значною мірою автономна і навіть незалежна від матримоніальних (шлюбних) планів. Так, 4000 студентам з 10 закладів вищої освіти було поставлено питання: «Як ви думаєте, з якою метою юнак і дівчина вступають сьогодні в інтимні стосунки?».

Основні мотиви (у відсотках до загальної кількості респондентів) розподілилися так: взаємна любов – 38,3 %, приємне проведення часу – 14,8 %, прагнення отримати задоволення – 13,7 %, бажання емоційної взаємодії – 8,9 %, передбачуваний вступ до шлюбу – 8,4 %, цікавість – 15,9 %. Очевидно, що любов займає провідне місце. Тим часом виникає питання: наскільки серйозно і глибоко молоді люди зважають свої почуття і засновані на них рішення.

Лібералізація статевої моралі, часта зміна партнерів у поєднанні з низькою сексуальною культурою породжують ряд серйозних наслідків – аборти, поширення венеричних захворювань, СНІД, зростає число розлучень. Жити тільки для себе – це значить гнатися за все новими задоволеннями. Секс стає розвагою, розглядається як сфера індивідуального самоствердження.

Дівчина шукає прихильників заради соціального престижу. Юнак зближується з дівчиною не тільки тому, що йому цього хочеться, а ще й тому, що «так прийнято». Таким чином, збільшилася можливість особистості самій обирати найбільш відповідний їй стиль сексуальної поведінки. Але чим менше зовнішніх заборон, тим важливіше індивідуальний самоконтроль і вище відповідальність за свої рішення, і тим вище значення морального вибору.

17–25 років – це вік максимальної активності статевих гормонів. «Бомбардування» ними мозкових емоційних зон викликає бурхливий прояв емоцій любові, які вимагають відповідної вольової та етичної поведінки, змушують молодих людей бути більш активними і цілеспрямованими. Однак, сексуальні емоції керовані, і за допомогою вольових зусиль їх можна, якщо вони надмірні, переключити на інший вид активності – інтелектуальну, фізичну, естетичну.

Необхідною передумовою гармонізації сексуального стилю є здоровий спосіб життя, з його руховою активністю, регулярними фізичними навантаженнями тощо.

Сексуальне життя завжди було тісно пов'язане зі станом фізичного і психічного здоров'я, ним багато в чому визначається тривалість та інтенсивність сексуального збудження і фізіологічних реакцій.

Сексуальні можливості в осіб з ослабленим здоров'ям знижені. Під час сексуального контакту спалюється близько 500 ккал, деякі коливання залежать від тривалості любовної гри і ентузіазму партнерів, але витрата енергії відповідає приблизно півгодинній пробіжці або 40 хв безперервних фізичних вправ.

Фізична привабливість лежить в основі статевої уваги (гарна фігура, постава, стрункі ноги, легкість ходи тощо), і тому необхідно приділяти, особливо в молоді роки, увагу культурі фізичній та її складовій частині – тілесній, формувати і покращувати свою статуру в необхідному напрямі. Відзначається прямий зв'язок між відповідністю соматичного вигляду і здоров'я.

Чоловіки та жінки, які, наприклад, регулярно займаються бойовим хортингом, фізичними вправами, набувають таких якостей, як змагальність, завзятість, безкомпромісність у боротьбі, що робить багатшими їх поведінковий репертуар, психічне благополуччя, вони краще відчують себе в сексуальній сфері. У період гіперсексуальності використання правильно дозованих фізичних вправ дозволяє направити сексуальну енергію на інший вид діяльності.

Активне сексуальне життя вимагає дотримання здорового способу життя. Так, у осіб, які зловживають алкоголем, сексуальне життя поступово порушується, його розлади зустрічаються у 41–43 % випадків. Надмірне паління в 11 % випадків призводить до розвитку імпотенції. Нікотин пригнічує вплив на центри ерекції, викликаючи у чоловіків її ослаблення, а у жінок – явище фригідності.

Сексуальна задоволеність підвищує самоповагу і самооцінку. Висока самооцінка і впевненість у власній привабливості надзвичайно важливі для молодих людей. Сексуальна задоволеність у молодих людей позитивно корелюється з задоволеністю іншого характеру, інтелектуальним, спортивним, естетичним захопленням, товариськістю, життєрадісністю, і цим сприяє загальнокультурному розвитку молоді.

#### **Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладах**

Безпечна поведінка людини, яка знає як діяти у тій чи іншій ситуації, впливає на процес збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром дії на різні сторони проявів організму і особистості людини. У поведінці це проявляється: у більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої; умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

У психологічному аспекті гідності здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, гарне самопочуття, в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів; у добре вираженій вольовій організації (самовладанні, цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, рішучості), впевненості у своїх силах, меншого впливу депресії, іпохондрії, підозрливості.

У функціональному виявленні можна відзначити: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренуваності; зниження захворюваності і хворобливих відчуттів; більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної і розумової діяльності; посилення імунних механізмів захисту організму; активність обмінних процесів в організмі; посилення статевої потенції, нормалізація співвідношення маси тіла і росту; гарну поставу і легкість ходи.

Наведений зміст критеріїв може бути розширений і деталізований у залежності від потреб особистості.

Особливо важливо знати правила безпечної поведінки для дітей і привчати їх до дотримання певного набору цих правил. Поради для дітей щодо правильної безпечної поведінки:

1. Пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг.
2. Не грайтесь на тротуарі, біля доріг.
3. Дотримуйтеся правил посадки в електропотяг, автобус.
4. На зупинці не стійте близько біля дороги.
5. Не беріть в руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити дорослих.
6. Не можна розпалювати вогнища і кидати у вогонь карбід, солярку, бензин тощо.
7. Не підходьте до ліній електромереж. Якщо дріт обірваний, повідомте дорослих.
8. Не грайтесь біля залізничного полотна, не кладіть на рейки предмети, не кидайте нічого у вікна потягу.
9. Не лазьте по ярках і на будівельних майданчиках.
10. Обережно користуйтеся побутовими електричними приладами: телевізором, праскою, холодильником.
11. Не відходьте далеко від будинку і не впускайте у квартиру незнайомих людей у відсутності дорослих.
12. Не грайтеся з бродячими собаками і кішками. Мийте руки після ігор перед обідом.
13. У вільний час грайтеся у дворі на дитячому майданчику.
14. Будьте обережні на тонкій кризі. Не катайтесь на санчатах, ковзанах та лижах біля водоймищ з тонкою кригою.
15. Не катайтесь на ковзанках біля проїжджої частини вулиці.
16. Не торкайтеся вологими руками металевих предметів на морозному повітрі.
17. Дотримуйтеся відповідних правил поведінки у громадських місцях.
18. Не використовуйте піротехнічні засоби – це небезпечно!
19. Не використовуйте відкритий вогонь (свічки, бенгальські вогні тощо) у приміщеннях біля новорічної ялинки – це може призвести до пожежі.
20. Для прогулянки вдягайтеся зручно і тепло, щоб не застудитися.

### **Інструкція для дітей**

#### **щодо правил безпечної поведінки у навчальному закладі**

1. Загальні положення.
  - 1.1. Будь дисциплінованим, уникай бійок, сварок, інших конфліктних ситуацій.
  - 1.2. Не грай:
    - іграшковими пістолетами, що стріляють пластмасовими кульками;
    - рогатками;
    - іншими подібними іграшками.
  - 1.3. Не з'ясовуй стосунків за допомогою кулаків, нецензурних слів, крику.
  - 1.4. Дотримуйся правил техніки безпеки.
  - 1.5. Будь уважним на східцях, переходах, у приміщеннях школи, на території.
  - 1.6. При перебуванні серед гурту учнів, не штовхайся.
  - 1.7. На території та у приміщеннях школи забороняється:
    - палити, що шкодить дитячому організму як самого курця, так і оточуючих, та може призвести до виникнення пожежі;
    - приносити та гратися гострими, колючими предметами (ножами, шилом тощо), зброєю, іншими небезпечними предметами;

вживати енергетичні, алкогольні та слабоалкогольні напої.

2. На території школи не створюйте ситуації, небезпечної для свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

2.1. До уроків, під час перерв та після уроків

**ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

Кидатись один в одного різними предметами (портфелі, сніжки, каміння і т. п.). Така гра може призвести до травмування та каліцтва.

Проводити досліди з вибухонебезпечними речовинами (магнієм, карбідом кальцію, селітрою і т. п.). Всі досліди з хімічними речовинами, тим більше якщо є підозра, що вони можуть вибухнути, треба проводити у кабінеті з дозволу та під наглядом вчителя хімії.

Використовувати петарди, бенгальські вогні, запальнички, сірники – іграшкові вироби та інші предмети, які можуть призвести до пожежі.

Залазити на огорожу, дерева, дах школи, зовнішні пожежні драбини та подібні конструкції.

На стадіоні (спортивному майданчику) проводити тренування (заняття) без вчителя, використовувати спортивний інвентар та спортивні снаряди, залазити на конструкції, якими обладнано спортивний майданчик (стадіон).

Залазити на підвіконня, у відчинені вікна будівель школи.

Кидати предмети, каміння та стукати у вікна школи.

Кидати предмети на електропровід. Він може обірватися і вразити учня електрострумом.

2.2. Під час уроків

**ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

заважати вчителю та однокласникам;

розмовляти або користуватись мобільними телефонами;

провокувати конфліктні ситуації, грубо поводитись із вчителем та однокласниками;

вживати ненормативну лексику;

застосовувати фізичну силу у відносинах з вчителями та однокласниками;

зазіхати на майно інших дітей (гроші, мобільні телефони тощо);

займатись сторонніми справами;

читати чи розглядати літературу ненавчального характеру.

### **Правила поведінки при надзвичайних ситуаціях**

У зв'язку з можливою напруженою ситуацією в суспільстві і державі та проведенням запобіжних заходів всім учням нагально рекомендується дотримуватись правил безпечної поведінки

#### **1. Повсякденна дорога**

Вам необхідно пам'ятати свою домашню адресу, прізвище, ім'я, по батькові.

Батьки повинні знати родини Ваших друзів і знати маршрути Вашої дороги до школи, до дому, до товаришів.

Ці маршрути не повинні проходити через погано освітлені й малолюдні вулиці, ліс, пустирі.

Не беріть у незнайомих дорослих або дітей солодощі, гроші, подарунки, нікуди не йдіть із ними та не сідайте в машину, чого б вам не обіцяли.

Не розповідайте чужим про себе, свою родину, сусідів, – наприклад, що батьки у відрадженні, відпустці, що сусіди виїхали на дачу, що тато має намір купити машину тощо.

Не дозволяйте будь-кому зі сторонніх торкатися ваших інтимних органів – у цьому може критися велика небезпека.

Якщо ви залишаєтесь вдома на самоті, нікому не відчиняйте двері (або відчиняйте тільки на умовний дзвоник), не підходьте до дверей і не розмовляйте, а по телефону відповідайте, що батьки не можуть підійти до телефону і зателефонують пізніше.

## **2. Пізнє повернення додому**

У таких випадках дотримуйтесь наступних правил:

Не скорочуйте шлях, якщо при цьому ви маєте йти прямо через пустирі, будівництва чи парки. Краще довгий шлях, який є світлим і чистим.

Приходьте додому не пізніше обговореного часу, обов'язково попереджайте, якщо ви раптом затримались, повідомляйте батькам, куди йдете й коли повернетесь. Тоді вони не будуть переживати й хвилюватись у разі вашої відсутності.

Якщо помітили попереду гучну компанію – зверніть на інший шлях.

У разі, коли вас покликали ззаду, заулюлюкали, – не відповідайте.

Коли запропонують безкоштовно довести вас додому, краще відмовтесь.

Удень чи вночі оберніться: якщо хтось іде за вами, пропустіть уперед.

Якщо хтось стоїть, очікує, не знає, до кого прийшов, не поспішайте відчиняти двері під'їзду. Запитайте: «До кого? У 23? Почекайте. Я до них зайду, передам». Не заходьте у під'їзд із незнайомою підозрілою людиною. Краще дочекайтесь когось із мешканців під'їзду. Якщо відчуєте небезпеку – голосно кричіть.

## **3. Нещасні випадки на вулиці**

Що робити, щоб уникнути нещасного випадку на вулиці?

Пересувайте зовнішньою стороною тротуару, щоб не потрапити під удар бурульок, деталей будинку, уламків рекламних щитів, квіткових горщиків тощо, які можуть впасти.

Почувши крик попередження чи звук падіння чогось, швидко відстрибніть від будинку чи притисніться впритул до стіни, прикривши голову руками чи сумкою.

Обходьте місця, де над ґрунтом чи асфальтом піднімається пара: у цьому місці можуть бути промиті водою підземні порожнини. Провалившись у них, можна одержати сильні опіки або ж загинути.

Обходьте й об'їжджайте на велосипеді люки (каналізаційні, зв'язку тощо).

Дотримуйтесь правил дорожнього руху.

Не переходьте будівельні траншеї та ями тимчасовими стежинами або імпровізованими містками. Обходьте ями, заповнені водою.

Не спускайтесь у колодязі та підземні комунікації, тому що там накопичуються смертельно небезпечні гази.

## **4. Обережно – шахраї**

Що робити, щоб не стати жертвою шахрайства?

Ніколи не давайте незнайомим людям гроші за посередництво у придбанні товарів установленого порядку.

Не дозволяйте незнайомим людям ворожити на коштовностях чи грошах, що вам належать. Як правило, гроші та майно до вас уже не повернуться.

Не віддавайте малознайомим людям задалегідь гроші, хоч і прийшли вони з питання установки в майбутньому телефонів, сантехніки, ремонту житлових приміщень тощо. Всі питання мають вирішувати батьки.

Не грайте на вулицях в азартні ігри («наперсток», «три тузи», «рулетка», «паличка» тощо), бо ви програєте у будь-якому випадку.

Не давайте незнайомим одноліткам приміряти одяг, взуття, інші речі. Їх можуть не повернути.



З метою запобігання та зменшення ризику виникнення надзвичайних ситуацій, які можуть викликати людські жертви та матеріальні збитки, слід звернути увагу на правила безпечної поведінки і дотримуватися їх в усіх випадках.

### **Духовне виховання**

Духовні чинники теж є важливими компонентами здоров'я і благополуччя. Це є розумінням здоров'я як здатності до творення добра, самовдосконалення, милосердя і безкорисливої взаємодопомоги. Духовний фактор багато в чому залежить від індивідуального способу життя, а ступінь його впливу на здоров'я людини становить 50 %. Духовне виховання спрямоване на прищеплення і розвиток моральних почуттів, міцних переконань і потреби поводити себе згідно з моральними нормами, прийнятими у суспільстві, виховання колективізму, свідомої дисципліни та організованості, громадянської і соціальної відповідальності, непримиренності до аморальних вчинків людей, до порушення норм і правил культурної поведінки.

Це планомірний, цілеспрямований вплив на морально-емоційний розвиток людини через організацію умов, у яких формуються її духовна, емоційна, світоглядна сфери та поведінка відповідно до загальнолюдських та національних морально-етичних цінностей.

Система духовного виховання спрямована на формування цілісної моральної особистості, яка включає такі гуманістичні риси, як доброта, чуйність, милосердя, увага, толерантність, совість, чесність, справедливість, людська гідність, повага і любов до людей, правдивість і скромність, сміливість і мужність.

Зміст духовного виховання включає принципи, норми, правила моралі та прогресивні традиції, які становлять частину духовного життя народу. Це народні традиції, шанобливе ставлення до батьківщини, суспільства, праці, до людей і самих себе.

Все вищезгадане тісно переплітається з основною виховною стратегією системи бойового хортингу. Дані аспекти духовного виховання спортсменів поєднуються з сімейними цінностями (моральними основами життя сім'ї), громадянськими цінностями (права і свободи людини, обов'язки перед іншими людьми, ідеї соціальної гармонії, поваги до закону) та національними цінностями, що включають в себе такі поняття, як патріотизм, почуття національної гідності, історичну пам'ять), і складають собою систему духовних цінностей у загальній концепції духовного виховання спортсменів.

**Висновок.** Спрямованість і функціонування системи бойового хортингу протягом попередніх років визначалася утилітарною спрямованістю (фізична підготовка до праці, захисту Батьківщини), а також престижною функцією українського 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.

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 позбутися шкідливих звичок, 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 подальшого дослідження.** Подальша робота в напрямі профілактики шкідливих звичок особистості, вивчення елементів здорового способу життя у системі бойового хортингу, 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. 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. Апіхтін К. О. Медичні характеристики, інтенсивність та обсяг навантаження спортсменів бойового хортингу студентського віку / К. О. Апіхтін, В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.

8. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.

9. Гречана Л. О. Підвищення загальнокультурного потенціалу учнів дитячого шкільного гуртка бойового хортингу / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, 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.

10. Гречаний О. М. Основні мотиви зацікавленості школярів у заняттях бойовим хортингом / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, 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.

11. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 59–73.

12. Дорошенко М. М. Ціннісні переконання юних спортсменів бойового хортингу щодо особистого здоров'я і тренувань / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко, 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.

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

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

15. Єрмоєнко Е. А. Аналіз показників здорового стану організму студента під впливом тренувальних завдань 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. 1496–1509.

16. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у методиці виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів учнівського і студентського віку / Е. А. Єрмоєнко, 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.

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

18. 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.

19. 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.

20. 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.

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 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.
44. 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.
45. 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.
46. 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.
47. 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.
48. 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.
49. 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.
50. 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.
51. Єрмоєнко Е. А. Основні захватні елементи руками у двобойі 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.
52. 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.
53. 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.
54. 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.
55. 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.
56. 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.
57. 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.
58. 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.
59. 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.
60. 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.
61. 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.
62. 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.
63. 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.
64. 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.
65. 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.

66. 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.

67. 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.

68. 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.

69. 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.

70. 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.

71. 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.

72. 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.

73. 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.

74. 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.

75. 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.

76. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

77. 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.

78. Зуб Р. В. Здоровий організм учня шкільного гуртка бойового хортингу як запорука стабільних спортивних успіхів / Р. В. Зуб, Е. А. Єрмоєнко, С. П. Горювий // 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. 192–211.

79. 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.

80. 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.
81. 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.
82. 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.
83. Лях В. В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави 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.
84. 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.
85. 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.
86. 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.
87. 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.
88. 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.
89. 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.
90. 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.
91. 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.
92. 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.
93. 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.
94. 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.
95. 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.
96. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДФКіС, 1999. – С. 150–159.
97. 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.

98. Шевчук І. В. Умови ефективного впливу оздоровчих технологій бойового хортингу на організм спортсмена / І. В. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Дрозенко // 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. 172–191.

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.

**Kiblitkyi R. V., Yeromenko E. A., Gordiyenko V. D.**

State Tax University, Irpin, Ukraine

## **Strategy of healthy life and harmonious development of students of the sports section of combat horting**

***Abstract.** This article reveals the focus of the curriculum on the spiritual development of students and identifies the features of the educational strategy of combat horting, analyzes the essence of physical culture, methods and forms of training athletes using modern national sport of combat horting and approaches to determining the content and objectives of sports. The directions of education of physical culture and improvement of physical qualities of athletes of combat horting of different age groups and level of preparation in the course of training work are considered. It is emphasized that a healthy lifestyle is incompatible with bad habits. Alcohol, drugs, and tobacco use are among the most important risk factors for many diseases that adversely affect human health. Horting is unthinkable without resolutely giving up everything that causes irreparable damage to the body. In this case, we are talking about habits that subtly undermine health. The most common are, above all, alcohol, smoking, drugs. Methodical recommendations on prevention of bad habits in the system of combat horting, education of physical culture of the individual, adjustment of the program of physical and functional training of schoolchildren and students in the process of combat horting in sports sections of educational institutions and combat horting departments of children's and youth sports schools.*

***Key words:** spiritual development of students, combat horting, educational strategy, physical education, educational activities, healthy lifestyle.*