

# **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.*

---

---

## УМОВИ ПОЛІПШЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ СЕКЦІЇ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДО ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ

**ВОВКАНИЧ Микола Сергійович**  
**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

*Державний податковий університет, м. Ірпінь.*

***Анотація.** У даній науковій статті визначено основні біологічні і соціальні чинники адаптації спортсменів бойового хортингу до тренувальних навантажень, проаналізовано особливості бойового хортингу як середовища здорового способу життя, біологічне значення рухової активності спортсменів бойового хортингу, аспекти популяризації здорового способу життя у середовищі бойового хортингу, методи та форми фізичного і психологічного забезпечення високих спортивних досягнень і підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на необхідності підвищення всебічної підготовленості спортсменів. Виділено елементи бойового хортингу як середовища здорового способу життя і методи формування бойової готовності до тренувань і змагань, функціональної підготовки спортсменів бойового хортингу до виконання завдань тренера. Пропонується система методичного забезпечення тренувального процесу і схема розподілу навантаження на тренуваннях із загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Пропонується розширити розділи програми фізичної підготовки, а також загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, при використанні методики підготовки спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації. Показані напрями підвищення фізичної підготовки та поліпшення технічних навичок через вдосконалення психо-фізичних якостей: наполегливості, сміливості, рішучості, витримки, самостійності, цілеспрямованості. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми підготовки школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом у спортивних секціях закладів освіти, а також проаналізовано біологічне значення рухової активності спортсменів та характеристики бойового хортингу як середовища здорового способу життя людини.*

***Ключові слова:** біологічні чинники адаптації, бойовий хортинг, тренувальні навантаження, соціальні чинники адаптації, фізичне виховання, оздоровчі технології.*

**Актуальність наукового дослідження.** Можна зазначити, що оскільки формування здорового способу життя (ЗСЖ) стає основою, універсальним засобом первинної профілактики захворювань і, отже, базою стратегії охорони і зміцнення здоров'я, воно повинно стати стрижнем усіх програм здоров'я, всіх профілактичних територіальних і галузевих програм [1–12; 19–31]. У них необхідно передбачити спільні дії органів і установ охорони здоров'я, освіти, культури та інших органів і установ.

Здійснення заходів первинної профілактики повинно бути найважливішим обов'язком всієї мережі лікувально-профілактичних установ, і особливо служб первинної медико-санітарної допомоги.

Заклади охорони здоров'я мають розглядатися як форпости формування здорового способу життя, і це відноситься, перш за все, до центрів здоров'я, центрів профілактики захворювань.

Найважливіша функція і завдання всіх органів і установ, всіх організацій, які повинні займатися формуванням здорового способу життя і, перш за все, установ первинної медико-соціальної допомоги – ефективна популяризація здорового способу життя. Вона повинна

ґрунтуватися не стільки на санітарній освіті, скільки на засобах гігієнічного виховання, тобто не на пасивному сприйнятті медичних і гігієнічних знань, а на навчанні гігієнічних навичок, дотримання правил і норм поведінки та активному їх проведенні в життя у конкретних умовах.

Акцент на організацію і проведення гігієнічного виховання як важливої умови формування здорового способу життя змусив свого часу Міністерство охорони здоров'я України перетворити будинки санітарної освіти в центри здорового способу життя (в даний час це центри медичної профілактики), при яких організуються кабінети фізичної культури, психогігієни, шлюбу і сім'ї, сімейних відносин тощо [13].

**Виклад основного матеріалу.** У період впровадження ринкових відносин, реформування охорони здоров'я, створення системи медичного страхування, розвитку приватних установ і практик ослаблена увага до профілактики захворюваності, до програм формування здорового способу життя.

Разом з тим, саме вони покликані стати основою державної соціальної політики, у тому числі діяльності органів і установ соціального медичного страхування, і знайти відповідне місце в роботі муніципальних, приватних, громадських та інших організацій та установ.

Програми формування здорового способу життя і профілактики захворювань, як показує досвід інших країн, особливо з так званою страховою медициною (Німеччина, Франція, Австрія тощо), зайняли пріоритетне місце й отримали відповідну фінансову підтримку. Це позитивно позначилося на показниках здоров'я населення.

Такі програми (національні, регіональні, місцеві, програми установ, підприємств, відомств, всіх форм власності) повинні знайти пріоритетне місце в планах і їх діяльності. Вони повинні бути включені у програми державних гарантій доступної і кваліфікованої медичної допомоги.

Суттєвою перешкодою для успішного формування здорового способу життя залишається низька медична культура значної частини населення. Це свідчить про невисоку загальну культуру, оскільки гігієнічна грамотність і культура є частиною загальної культури та освіченості людей. Існують обґрунтовані пропозиції включати в навчальні програми та плани всіх навчальних закладів викладання основ гігієнічного виховання, формування здорового способу життя. Це, перш за все, відноситься до медичних навчальних закладів, про що неодноразово говорилося в офіційних документах.

З 1991 року в Україні при деяких інститутах удосконалення лікарів стали створюватися кафедри і курси формування здорового способу життя – валеології, санології. Вони навчають лікарів формуванню здорового способу життя.

При обстеженні декількох тисяч респондентів з'ясувалося, що 64 % з них несвоєчасно зверталися до лікарів при захворюваннях, нечітко виконували профілактичні рекомендації. Значення фізкультури для здоров'я визнають всі опитані, але займаються нею не більше 8–10 %; 60 % вихователів дошкільних установ не вважають потрібною умовою вироблення гігієнічних навичок самообслуговування у дітей; 60 % вчителів шкіл не вважають своїм обов'язком говорити дітям про алкоголь і його шкоду, а 70 % взагалі не знають про алкоголізм серед школярів.

**Популяризація здорового способу життя у середовищі бойового хортингу.** Дослідження останніх років вказують на те, що 40 % респондентів не знають про наявність у них гіпертонії, а 15–20 %, які знають про це, не приймають ніяких заходів щодо її профілактики та лікування. До 40 % робітників і службовців не відвідують профілактичні огляди на підприємствах, хоча серед них не менше третини мають хронічні захворювання.

Низька медична активність є певним явищем і серед батьків, які часом перебільшують свої гігієнічні знання [14–18].

Так, за одним з обстежень тренерів та науковців бойового хортингу в Україні встановлено, що 95 % батьків вважали, що володіють достатніми знаннями щодо профілактики дитячих захворювань, але необхідною інформацією володіли не більше 40 % батьків.

Значення здорового способу життя та його формування визнає і Всесвітня організація охорони здоров'я. До кінця 2000 року стало ясно, що боротьбу за здоров'я потрібно вести по-

новому. Здоров'я населення повинно стати турботою всіх секторів. Громадськість необхідно у достатній формі інформувати про те, що таке здоровий спосіб життя.

**Медико-педагогічні аспекти впливу бойового хортингу на організм людини.** Шляхи формування здорового способу життя впливають з розуміння його функціональної структури. Ключем до них можна вважати медичну активність, тобто діяльність людей, пов'язану зі своїм громадським здоров'ям і спрямовану на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я, тобто – позитивну медичну активність.

Так можна визначати здоровий спосіб життя у практичному плані. У поняття «здоровий спосіб життя» входить подолання чинників ризику здоров'я і створення сприятливої обстановки, умов для зміцнення здоров'я, тобто розвиток тих індивідуальних і суспільних факторів, які беруть участь у формуванні здоров'я. Важливим важелем у цьому процесі є медична активність.

Отже, існують два напрями формування здорового способу життя:

створення, розвиток, посилення, активізація позитивних для здоров'я умов, факторів, обставин, по суті, формування потенціалу громадського здоров'я;

подолання, зменшення факторів ризику.

Обидва ці аспекти (напрями) взаємно пов'язані, але на практиці справа нерідко обмежується лише боротьбою з факторами ризику, які лежать на поверхні, досить добре відомі і вимірювані (зазвичай це великі фактори ризику). Набагато складніше створювати фактори здорового способу життя. Однак не в розмежуванні цих аспектів полягає проблема, а в конкретних планах, програмах формування здорового способу життя, в їх реалізації, зокрема, через засоби, що набули широкого поширення, так звані програми здоров'я.

Дослідники Національної федерації бойового хортингу України, які вивчають проблеми здорового способу життя, у цьому напрямі запропонували ряд схем його структури і шляхів формування.

**Вплив навколишнього середовища на здоров'я.** В даний час накопичено великий науковий матеріал, який доводить безпосередній вплив цілого ряду чинників навколишнього середовища (клімат, погода, екологічна обстановка) на здоров'я людини.

Цим питанням займається біометрологія (наука, що займається вивченням залежності самопочуття від погоди). «Сезонно» працюють і ендокринні залози: взимку основний обмін знижений через ослаблення їх діяльності; навесні і восени – підвищений, що позначається на нестійкості настрою.

На самопочуття впливає і зміна електромагнітного поля. У магнітоактивні дні загострюються серцево-судинні захворювання, посилюються нервові розлади, підвищується дратівливість, спостерігається швидка стомлюваність, погіршується сон [32–48].

Встановлено, що сплески сонячної активності розігривають зовнішні шари атмосфери Землі, змінюють їх густину і хімічний склад, могутні потоки заряджених частинок і випромінювань вторгаються в атмосферу. Від цього змінюється і сама погода, і реакція на її зміни у людини.

Екологічна обстановка також впливає на здоров'я людини.

Здатність пристосовуватися до негативних впливів різна у людей з різним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості.

У людей з більш високим рівнем фізичної підготовленості стійкість організму значно вище, ніж в осіб з низькою загальною фізичною підготовленістю.

**Спадковість та її вплив на здоров'я.** Фізичне і психічне здоров'я необхідно розглядати у динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини.

Здоров'я багато в чому залежить від спадковості і вікових змін, які відбуваються в організмі людини у міру розвитку. Здатність організму чинити опір діям шкідливих чинників визначається генетичними особливостями адаптивних механізмів і характером їх змін.

Генетиками доведено, що при сприятливих умовах пошкоджений ген може і не проявити свою агресивність.

Здоровий спосіб життя та загальний здоровий статус організму можуть «приборкати» його агресивність. Неприятливі умови зовнішнього середовища майже завжди підсилюють агресивність патологічних генів і можуть спровокувати хворобу, яка б за інших обставин не проявилася.

Рівень здоров'я людини залежить від генетичного фону, стадії життєвого циклу, адаптивних здібностей організму, ступеня його активності, а також кумулятивного впливу факторів зовнішнього (в тому числі соціального) середовища.

**Медико-біологічні показники здоров'я спортсмена.** Людина як біологічна істота у своєму розвитку підкоряється законам біології, завдяки яким існує весь живий світ. Водночас, людина – це соціальна істота, вона взаємодіє з оточуючим середовищем, формує з іншими членами соціуму складну й багатогранну систему особистісних, суспільних, виробничих відносин. Біологічне, таким чином, ніколи не буває у чисто природному вигляді, воно опосередковується соціальним.

Стан здоров'я людини, як відомо, формується під впливом складного впливу соціально-гігієнічних факторів. З цієї точки зору і слід розглядати здоров'я людини як гармонійну єдність біологічного і соціального, як показник, що відображає соціальну сутність суспільства. Тому в житті людини, у формуванні її здоров'я очевидний глибокий взаємовплив соціального і біологічного.

Людина – унікальний витвір біологічної еволюції, розвиток якого обумовлений насамперед еволюцією культури. Свідомість людини формувалася конкретним для даного часу соціальним досвідом, який включав усі досягнення матеріальної і духовної культури.

В основі культурної еволюції лежать соціальні закони передачі інформації від покоління до покоління, завдяки яким різко виросла влада людини над природою і відбувається безперервне прискорення суспільного розвитку [49–62]. Однак, людина не перестала бути біологічною істотою, і це закріплено в її спадковості, записано у генетично значущих структурах ДНК.

Співвідношення біологічного і соціального становить один з найбільш важливих аспектів у проблемі людини, при розгляді якого певна складність виникає тому, що біологічні особливості людини впливають на формування її особистості. Це стосується обдарованості, емоційності і, нарешті, здоров'я.

Але цей вплив біологічного створює тільки тіло, визначає ступінь інтенсивності тих чи інших рис особистості, він не стосується того якісного змісту свідомості, який характеризує людину як учасника соціально-історичного процесу.

Соціальна сутність людини представлена її надбіологічною сферою, для передачі змісту якої людське суспільство виробило особливий, властивий тільки йому, спосіб успадкування цього досвіду, що передається іншими каналами, ніж генетична інформація ДНК.

Вивчення законів взаємовпливу біологічного і соціального в людині може набути істинно наукового значення тільки у світлі історико-біологічного методу. Водночас, ми входимо у сферу невідомого, коли звертаємося до еволюції гомінід, яка має зовсім незвичайний характер, адже вона йшла під впливом не тільки біологічних, але й соціальних законів. Ми звертаємося до філософської загадки, дискусійний характер якої відчутний і в теперішній час: у чому сутність генетичної підготовки одного з видів тварин, яка забезпечила йому можливість вступати в якісно нову, суспільну форму руху матерії?

У момент виникнення суспільної форми руху матерії з'явилася якісно нова форма зв'язку між поколіннями, виникла категорія соціальної спадкоємності. Ріст об'єму соціального (соціальна програма) вимагав генетичної еволюції мозку, в результаті чого почалася взаємообумовлена зміна соціального і біологічного.

Було втрачене пристосувальне значення багатьох структур і функцій, що стало провідним фактором, який відрізняє людину від тварини. Спосіб адаптації тварин залишається одним і тим же упродовж усього часу: якщо інстинкти більше не в змозі успішно справлятися зі змінами середовища – тварина гине.

Зміна параметрів факторів навколишнього середовища викликає в організмі людини також відповідні біологічні зміни. Завдяки процесам адаптації у здорової людини ці фактори до певних меж (у залежності від ступеня індивідуальної резистентності) дозволяють зберегти здоров'я [63–78]. Адаптація залежить від сили дії факторів навколишнього середовища і від індивідуальної реактивності організму.

Критерієм ступеня адаптації є збереження гомеостазу (відносної динамічної постійності внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму людини і тварин, що підтримується механізмами саморегуляції в умовах внутрішніх і зовнішніх подразників) незалежно від тривалості дії фактора, до якого сформувалася адаптація.

Адаптація допомагає підтримувати стійке внутрішнє середовище організму, коли параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних. У цьому механізмі знаходить вияв автопластичність людського організму (зміна самих себе у відповідності до змінених умов), і це є об'єднуючим фактором між людиною та іншими живими організмами.

Але появу людини можна визначити як виникнення того моменту в процесі еволюції, коли інстинктивна адаптація звелася до мінімуму.

Людина з'явилася з певними якостями, які відрізняють її від тварини: усвідомленням себе як окремої істоти; здатністю пам'ятати минуле, передбачати майбутнє і позначати предмети та дії символами; розумом для усвідомлення світу; уявою, завдяки якій вона виходить далеко за рамки своїх відчуттів; можливістю мобілізувати свої внутрішні сили на протидію несприятливим людському благополуччю соціальним умовам.

Таким чином, еволюція гомінід обумовлена адаптованістю і певними властивостями природи людини, які примушують її ніколи не припиняти пошук тих умов, що найбільш відповідають внутрішнім потребам людини. Разом з тим, людина як свідома істота, здатна осмислювати добро і зло і, маючи свободу волі, діяти на свій розсуд у виборі мети своєї діяльності та засобів її досягнення.

Людина, як об'єкт еволюції, усвідомила себе і стала, певною мірою, суб'єктом еволюції. Вона перетворилася зі «сліпого авангарду» в носія «керованої еволюції», що дає насамкінець надію вирішити ті глобальні проблеми сучасності, які пов'язані з питанням виживання людини, а значить і її здоров'я.

Є підстави стверджувати, що людина, як біологічна істота, завершила свою еволюцію, бо її тіло далі помітно не змінюється. Не виключено, що за своїми індивідуальними здібностями та гостротою наш мозок досяг своїх органічних меж. Нині еволюція заволоділа більш багатим та складним полем – духовною сферою.

Такий якісно новий тип еволюції неможливий без набуття і усвідомлення, осмислення прийняття як біологічної інформації, так і культурної інформації, яка має специфічний характер і набуває домінуючого значення в сучасному суспільстві.

Успіх людства як у минулому, так і в майбутньому повністю залежить від накопичення ним адекватної інформації про оточуючий світ, про саму людину, а також від правильної оцінки і переробки цієї інформації, здатності керуватися нею, передавати її іншим людям і наступним поколінням.

Ця позиція слугує вирішенню поставленої мети даної монографії, тому що одержання знань про природу людини, правильної інформації про критичну ситуацію, в якій опинилося людство, є необхідною умовою формування онтозберігальної свідомості, здатної змінити поведінку і відношення людини до самої себе, до природи, до інших [79–93]. Біологічне і соціальне, котре реалізується в людині, в її діяльності, розвитку і світосприйнятті, повинно готувати людину до подальшого розвитку величезної життєвої програми, до формування нового мислення, що відповідає внутрішнім (духовним) потребам, фізичному благополуччю (біологічному здоров'ю) та уявленням про соціальний добробут.

Хвороби тіла тісно пов'язані з характерними порушеннями. Емоційні фактори беруть участь в етіології органічних захворювань, хоч ніякою мірою не є їх єдиною причиною. В ряді клінічних і експериментальних досліджень наголос робиться на психічних факторах



виникнення хвороби і стверджується, що у людини з вразливою органічною системою може розвиватися хвороба цієї системи під впливом будь-якого емоційного стресу.

Вчені виявили, що кожна конфліктна ситуація не проходить для організму безслідно. Навіть короткочасне нервово-емоційне збудження, незначне перенапруження, недобррозичливий тон або погляд, зневажлива або неввічлива відповідь ушкоджують організм, виснажують нервову систему, сприяють розвитку багатьох захворювань.

Фізичні реакції на емоції – одне з найпоширеніших повсякденних відчуттів. Людина боїться – її пульс стає частішим, дихання глибшим. Людина сердиться – обличчя її червоніє і м'язи напружуються. Людина відчуває відразу – мозок починає тремтіти. Розслаблюючись від напруження, людина зітхає. Ми спостерігаємо трагічну подію або переживаємо горе – наші слізні залози виділяють відповідний секрет: ми плачемо.

Суб'єктивні відчуття (страх, злість, відраза, радість, смуток тощо), таким чином, мобілізують винятково складні тілесні процеси, такі, як зміна серцевого ритму і циркуляції крові, дихання, діяльність шлунково-кишкового тракту, зміни у м'язовій системі і залозах. Усі ці процеси, в яких початкові ланки загального ланцюга сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні – об'єктивно як зміни тілесних функцій, називаються *психосоматичними явищами*. Їх частково суб'єктивна, а частково об'єктивна природа привела до розповсюджені помилки про протилежність фізіологічного і психологічного.

Сам факт, що ці явища проходять в одному й тому ж організмі, інтерпретувався таким чином, що людина поділена на душу (*психо*) і тіло (*сома*). Вивчення та лікування людини розмежовувалося у двох напрямках, які віками залишалися ізольованими один від одного. До речі, й наша ортодоксальна вітчизняна медицина традиційно виступає прихильником старої парадигми лікування людини, коли означені поняття «психо» і «сома» розводяться по різних кабінетах і спеціалістах. Як відзначалося вище, наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Але також добре нам знайомі явища протилежного порядку, коли фізіологічні зміни впливають на нашу психіку. Отже, це двобічний рух. Людина вживає алкоголь, який змінює хімічний склад організму – і швидко реагує на це змінами настрою.

Деякі стають агресивними і втрачають контроль над собою, інші стають сентиментальними і плаксивими. Седативні ліки впливають на людину фізіологічно – і, як результат, вона відчуває сонливість. Транквілізатори звільняють людину від емоційної напруги. Висока температура викликає стан марення.

Механізм впливу емоцій на органічні процеси в тих органах, які не керовані свідомо, полягає в тому, що організм відповідає на надзвичайні ситуації адаптаційними змінами у загальній фізіологічній структурі. Емоційний стан активізують фізіологічні функції, покликані підготувати організм до тієї ситуації, про яку сигналізують емоції.

Наприклад, страх і гнів стимулюють кору наднирників, унаслідок чого адреналін активізує вуглеводневий обмін, так що починається посилене виділення цукру для підтримки енергії. Кров'яний тиск і циркуляція крові змінюються так, щоб кров щедро надходила до тих органів, яким, можливо, доведеться вступати у боротьбу. Одночасно асиміляційні і резервні функції, такі, як перетравлення їжі або її засвоєння, пригнічуються: організм напружує всі свої сили, щоб подолати надзвичайну ситуацію, акумулює приховані резерви на домінуючій потребі і не може дозволити собі розкіш витратити енергетичний потенціал на виконання ситуативних нежиттєзабезпечуючих процесів.

**Психо-медична типологія особистості спортсмена та здоров'я.** Хронічні емоційні перенапруження можуть викликати фізичні зміни, які виявляються як хронічні захворювання. Емоції можуть провокувати тривале скорочення і спазми порожнистих органів, змінюючи таким чином кровотік у них, викликаючи атрофію. Спазми можуть спричинити розширення стравоходу або гіпертрофії лівого шлуночка серця. Емоційна стимуляція ендокринних залоз може викликати переродження тканини, як це відбувається при тиреотоксикозі, обумовленому психологічними факторами [94–99]. Емоції грають причинну роль і в діабеті. Є припущення, що більшість випадків захворювання дванадцятипалої кишки має невротичне походження. Поглиблення наших знань дає можливість розуміти, що емоційні фактори мають,

вплив на будь-яку хворобу, і їх вплив відчувається навіть у такому відомому органічному захворюванні, як туберкульоз.

**Методи психічної саморегуляції спортсменів.** Для підвищення стійкості до стресу і розширення психологічних резервів людини розроблені спеціальні методи. Їх умовно можна поділити на дві групи. До першої належать різноманітні методи психічної саморегуляції, за допомогою яких людина може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан. У методиці бойового хортингу як профілактичний засіб з метою боротьби зі стресом широко застосовуються різні методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, духовна і фізична пластика, аутогенне тренування, медитація.

**Релаксаційно-дихальна гімнастика.** Коли людина починає відчувати хвилювання, тривогу, страх, тобто переживає стрес, це завжди легко розпізнається зміною дихання. Подібні зміни у більшості хворих людей передують моменту чергового підсилення захворювання. Але якщо вирівняти дихання, зникнуть і почуття, що викликали його порушення. Володіти своїм диханням не завадить і цілком здоровим людям: з одного боку, з метою профілактики можливих захворювань, з іншого – щоб уміти швидко заспокоюватися.

Що ж відбувається з диханням людини у стані психологічного стресу? Відчуваючи, наприклад, страх, людина найчастіше затримує дихання і дихає дуже поверхнево («ледве дихає від страху»). Нестача кисню робить свою справу, внаслідок чого підсилюється тривога, це приводить до неприємних наслідків.

Деякі люди реагують на екстремальні впливи підвищенням глибини і частоти дихання (ковтають повітря). Гіпервентиляцією вони можуть створити собі немало проблем, адже вона здатна вплинути на свідомість не гірше наркотичних засобів, що, зокрема, використовується в деяких психотерапевтичних методах психологічної підготовки спортсменів.

**Релаксація (розслаблення).** Люди розслабляються по-різному і з різним успіхом. Одні відпочивають, коли слухають музику, інші вважають розрядкою роботу на присадибній ділянці, на третіх сприятливо впливає ванна з гарячою водою. В певних умовах якась діяльність, що здійснюється спортсменом за власним бажанням і з задоволенням, дійсно сприяє загальному розслабленню і відпочинку.

Усі поширені форми релаксації, які називаються в побуті розслабленням (працетерапія, бібліотерапія, музикотерапія, сміхотерапія тощо), – це лише способи відпочинку. Але більш ефективно відновлювати сили, відключатися від повсякденних турбот і думок допомагають численні релаксаційні методики бойового хортингу.

Релаксація є одним із визначальних компонентів аутотренінгу. Це – вольове розслаблення м'язів. Воно, як правило, має подвійний результат: зменшується емоційна напруга і виникає природний стан гальмування ЦНС (організм готується до сну). Природне розслаблення м'язів звичайно викликається позитивними емоціями.

Всі ми знаємо, що, відпочиваючи, людина розслабляє м'язи, відчуваючи ж неприємні емоції – напружує їх. Цей зв'язок між м'язовою і нервовою системами використовується у процесі аутотренінгу. Розслаблення м'язів супроводжується зняттям емоційної напруги. При систематичному застосуванні релаксації закріплюється умовний рефлекс, який допомагає зберегти емоційну рівновагу у випадку емоційної напруги, уникнути дистресу.

Для людей, які бажають засвоїти техніку релаксації, можна запропонувати приклад класичної релаксації. Навчання релаксації займає 2–3 місяці. Але в будь-якому випадку не варто вважати витрачені години втраченими. Навіть не дуже досконала релаксація дає свій позитивний результат.

Але якщо людина по-справжньому оволоділа релаксаційною технікою, це не тільки значно скоротить час, необхідний їй для розслаблення, але й допоможе якнайкраще відновити сили.

Покращення здоров'я з допомогою виконання розтягувань, поз відбувається паралельно з підвищенням рівня розвитку деяких вольових якостей. Крім того, дослідження феноменів позицій статичних фізичних навантажень показали, що кількість ендоморфінів, які виділяються у ході їх виконання, значно вища, ніж навіть під час оздоровчого бігу.

Наприклад, антидепресивних гормонів під час заняття пластикою бойового хортингу виробляється в 25 разів більше, і зберігаються вони в крові у 2 рази довше, ніж під час бігу. Після заняття диханням у позиціях пластики відробляється викид шкідливого для серця і судин адреналіну.

**Аутогенне тренування.** Добре знімає нервово-емоційну напругу, запобігає хвороботворному впливу на організм стресу такий метод психотерапії, як аутогенне тренування. Аутогенне тренування, можливість для людини самостійно коректувати свій емоційно-психічний стан, здавна приваблювало увагу людей.

Метод аутогенного тренування був запропонований німецьким психотерапевтом І. Шульцем у 1937 р. З того часу він поширився в багатьох країнах світу, у тому числі й у нашій країні. Сучасна система саморегуляції – аутогенне тренування – поєднує позитивні аспекти інших методик і дозволяє досягнути відновлення психічної регуляції нервових і фізіологічних процесів. Аутогенне тренування – система використання психофізичних прийомів, формул навіювання з метою зміцнення здоров'я, відновлення психоемоційної рівноваги, усунення розбалансування і дисгармонії соматичних, гуморальних та інших процесів. Теоретичною основою аутогенного тренування є принцип рефлекторної діяльності організму, обґрунтований у працях фахівців з бойового хортингу. Він полягає в тому, що кожний психічний акт закінчується руховою активністю, а думка – це загальмований у своїй руховій частині рефлекс. Так, якщо співак щось подумки наспівує, то виявляється, що його голосові зв'язки вібрують, хоча звук відсутній. Відбувається так званий ідеомоторний рух м'язів.

Аутогенне тренування можна здійснювати у такий спосіб.

Сидячи (голова нахилена, руки на стегнах) або лежачи на спині, декілька разів повільно повторити наступні словесні формули:

«я розслабляюсь і заспокоююсь», «мої руки розслабляються і тепліють», «мої руки повністю розслаблені, теплі», «мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі», «мій тулуб розслабляється і тепліє», «мій тулуб повністю розслаблений, теплий, нерухомий», «мое обличчя розслабляється і тепліє», «мое обличчя повністю розслаблене, тепле, нерухоме», «стан приємного, повного, глибокого спокою».

На початковому етапі тренування рекомендується займатися 4–6 разів на день по 5–10 хв., повторюючи формулу від 2 до 6 разів підряд.

Якщо після регулярних тренувань почнуть чітко виявлятися відчуття, можна замість повторення цих 12 формул обмежитися 7-ма основними, а для заняття аутотренінгом необхідні лише 4–5 хв на день.

Вершиною досконалості є вміння обходитися лише двома формулами: першою й останньою. Для аутогенного тренування в цьому варіанті необхідно не більше 1 хв, а при дуже високій тренуваності – 10–15 с.

Закінчувати психом'язове тренування рекомендується такими формулами: «весь мій організм відпочиває», «я відпочив і заспокоївся», «самопочуття хороше», «із задоволенням візьмуся за справи».

Після цього необхідно, не кваплячись, глибоко вдихаючи, добре потягнутися всім тілом, видихнути, встати на ноги, зробити декілька простих вправ і зайнятися справами.

З допомогою аутогенного тренування людина може навчитися значною мірою розвивати і зміцнювати силу волі, керувати своїми почуттями, настроєм, контролювати діяльність внутрішніх органів (змінювати ритм серцевої діяльності, глибину і частоту дихання тощо).

При бажанні за допомогою аутогенного тренування можна позбутися багатьох функціональних розладів центральної нервової системи – нав'язливих страхів, ідей, думок, подолати порушення сну.

Аутогенне тренування застосовується при лікуванні алкоголізму, різних форм неврастенії, при початкових стадіях гіпертонії, стенокардії, при деяких захворюваннях шкіри.

**Медитація.** Численні школи протягом віків сперечаються про те, що таке медитація. Чи це самогіпноз, може, самонавіювання або щось містичне. Очевидно, це – перше, і друге, і третє. Зате в одному всі єдині – це особливий стан психіки.

У нашому вітчизняному просторі з давніх-давен медитація відома як «розумне роблення». Іноді її називають спогляданням, є й західний варіант – транс.

З грецької мови слово **медитація (meditatio)** перекладається як *зосереджене мислення*. Більшість медитацій потребують нерухомості, але є й динамічна медитація, і медитативний біг, і медитативний танок, і медитативний спів. В основі медитації лежить уміння керувати увагою, найчастіше у стані нерухомості. При цьому припиняється надходження у мозок всякої інформації, крім спеціально обраної. Справжній медитації передують тривала підготовка – набуття навичок у різноманітних видах концентрацій. Це може бути концентрація на точці, власному диханні, повторюваних моментах. Отже, якщо людина сіла медитувати, вона повинна сконцентруватися на чому-небудь, тобто звузити свідомість.

Медитація – розширення свідомості. Збита, звужена свідомість м'яким тараном уходить у простір і після подолання першого опору заповнює його. В цьому просторі повинна перебувати людина, утримувати його, встановити свій контроль над ним. Найвідоміші школи, які навчають техніці медитації, створили прадавні українські вчителі єдиборства та самопізнання.

Найбільш поширений вид медитації – *медитація зосередження*. Спочатку проводиться концентрація на предметі або явищі (на точці, диханні, звукові). Повинно бути єдине джерело, яке привертає до себе увагу. Потрібно позбутися нервозності, заспокоїти емоції, зняти фізичну напругу. Для цього й існує концентрація свідомості на об'єкті або процесі, після якої настає медитація.

Крім медитацій зосередження існує *медитація сприйняття*. Вона принципово інша, її сутність – «просто сидіти». Людина повністю занурюється у свої відчуття, охоплюючи їх усі, без винятку. Це найважча форма медитації. Людина, яка нею займається, повинна повністю усвідомлювати себе, бачити і відчувати те, що відбувається в її внутрішньому світі: «З берега свідомості спостерігати рух річки думок». У цій фразі і полягає суть такого виду медитації майстрів бойового хортингу. В Україні медитація була відома здавна. В основному, це медитація зосередження. Молитовна християнська практика є якоюсь мірою практикою медитативною. Концентрація в цьому випадку відбувається через повтор слів молитви.

У християнстві ті критерії, що стосуються поняття «медитація» у східній і окультній школах, підходять до так званої «розумної» молитви. Практика її міцно пов'язана з усім літургічним, догматичним життям церкви. У загальних рисах християнські медитативні практики схожі на східні. Вищезгадана «розумна» молитва, або заспокійлива молитва, практикувалася в Києво-Печерській лаврі. Медитація вносить у життя того, хто нею займається, все. І передусім – гармонію внутрішнього світу з зовнішнім.

**Методи психологічної корекції спортсменів бойового хортингу.** Крім методів психологічної саморегуляції, які впливають на інший рівень емоційної напруги, підвищують стійкість людини до стресу, існує інша група методів підвищення психічної стійкості до стресів – це методи психологічної корекції.

Методи психологічної корекції спрямовані на зміну тих рис характеру і способів поведінки людини, які сприяють виникненню і підтримці емоційної напруги. Такими рисами характеру є, наприклад, дратівливість, заздрісність, пихатість, сором'язливість, невміння знаходити злагоду з людьми, некритичне ставлення до себе, мстивість.

Подібні риси характеру підвищують емоційну напругу, бо породжують конфлікти з людьми, перешкоджають установленню взаєморозуміння, розкриттю здібностей і досягненню поставленої мети. Застосування різних методів психологічної корекції дозволяє впливати на негативні риси характеру людини і виробляти навички формального і неформального спілкування. Кінець кінцем вони сприяють її особистісному розвитку. До таких методів належить метод систематичної десинситазації, емоційно-раціональна терапія, психологічні ігри, соціально-психологічний тренінг, ділові ігри, психодрама тощо.

Але на відміну від релаксаційних методів, які, за деякими винятками, можна засвоїти самостійно, керуючись науково-популярною літературою, навчання з допомогою методів психологічної корекції необхідно проводити під керівництвом досвідченого фахівця (психолога або психотерапевта).

Потрібно пам'ятати, що негативні емоції і психічні перевантаження, які супроводжують їх, є природними виявами життя. Тому ще з дитячому віці потрібно виховувати переконання у необхідності бути готовим до різних стресових ситуацій. Спроба відгородити дитину від складнощів життя призводить до того, що зіткнення з реальністю травмує психіку дитини, захисні механізми якої не підготовлені до такого зіткнення.

Так, система імунітету зміцнюється і розвивається при взаємодії з антигенами, а негативні емоції, які багато в чому визначаються ієрархією суспільних цінностей, слугують факторами, що активізують захисні механізми нервової системи.

Слід учити дитину долати негативні емоції, виховувати в неї волюваті якості і самоорганізованість, наполегливість у досягненні мети, самостійність і почуття співучасті до життя і роботи інших людей. У цьому, зокрема, знаходить вияв компенсаторна роль людської громади при адаптації дитини до майбутньої діяльності, яка, як було відзначено вище, все більше ускладнюється та інтелектуалізується.

На жаль, до останнього часу дошкільна і шкільна підготовка дітей більше орієнтувалася на пізнавальний бік освіти, а питання виховання, які, безперечно, включають і психоемоційну підготовку, були поза увагою педагогів. Валеологічний просвітній курс системи бойового хортингу має на меті заповнити цю прогалину в роботі з дітьми й підлітками.

Підсумовуючи сказане, відзначимо, що засвоювати навички психічної саморегуляції й удосконалювати своє вміння вирішувати складні життєві проблеми, розвивати себе як особистість – складно. Хтось може подумати, що забагато різних методів, і все дуже складно виконувати. Але ж легше прийняти таблетку – і душевний біль пройде, викурити цигарку – і розслабитися або зібратися з думками, випити вина – і настрої покращиться. Але проблема залишиться.

**Основи самопсихотерапії у бойовому хортингу .** Психічне здоров'я – шлях до щастя і довголіття. Стан здоров'я населення обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і процвітання всієї нації. Однак, за останні роки у стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення.

Ситуація ускладнюється одночасним погіршенням психічного стану здоров'я населення країни: за останніми даними, 2 мільйони з 45 мають нервово-психічні розлади різної етіології, зростає кількість психопатичних особистостей, а психічно нормальні люди стають хворими за тієї причини, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів.

Психічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію.

Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. Активному довголіттю сприяють такі психічні якості і риси характеру: стійка психіка, що досягається самовихованням і аутотренінгом; доброта, чесність, чуйність, сумлінність і почуття гумору; бажання жити.

Перераховані фактори більш повно реалізуються при інтелектуальній насиченості життя, творчій праці й сімейному благополуччі. У той же час, хвилювання, горе, страх та інші емоції, які напружують і турбують людину, є ворогами здоров'я. Реалізуючись у стресовий синдром, вони порушують наше нормальне самопочуття, породжують дискомфорт і хворобу. Мабуть, неможливо знайти людину, якій би був не знайомий стан сильної нервової напруги.

Добре, якщо такий стан швидко проходить. Якщо ж він не дає спокою протягом тижнів, місяців і більш тривалого часу, то перетворюється в серйозну життєву проблему. Особливо актуальною вона стає, коли людина відчуває, що у неї починає боліти серце чи шлунок, «стрибає» тиск, і вона розуміє, що її хвороба виникла, як говорять, на нервовому ґрунті, тобто – під впливом тривалої емоційної перенапруги. Так виникає шлях від психічного нездоров'я людини до соматичних захворювань: порушення ендокринного балансу, роботи органів травлення, кровообігу, підвищення тиску, зміни температури тіла тощо. Зв'язок соматичних захворювань з нервовими хворобами був помічений давно.

В людей, схильних до почуття страху, внутрішньо напружених частіше спостерігаються хвороби серця, а у схильних до гніву – хвороби печінки, у людей апатичних, зі зниженим життєвим тонусом – хвороби шлунка і кишечника. Негативні емоції можуть призвести до загострення протікання виразкової хвороби, діабету, гіпертонії.

Сучасна наука підтвердила єдність соматичного і психічного в людині. Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані. Народна мудрість висловила це у прислів'ї: «У здоровому тілі – здоровий дух». При цьому під «здоровим духом» звичайно мають на увазі здатність людини до повноцінної трудової діяльності, творчої активності.

Але, правильно відображаючи єдність тіла й духу (психо), прислів'я не зовсім точно відтворює пріоритет здоров'я тіла. Можна навести багато прикладів того, як воля і наполегливість допомагають людині зберегти можливість для плідної діяльності при тяжких тілесних захворюваннях. Це дало можливість нам стверджувати: «Здорове тіло – продукт здорового розуму». Всі ці факти свідчать про необхідність уважно розглянути роль психіки у забезпеченні здоров'я, щастя і довголіття людини.

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

У дослідженні проаналізовано особливості бойового хортингу як середовища здорового способу життя, біологічне значення рухової активності спортсменів бойового хортингу, аспекти популяризації здорового способу життя у середовищі бойового хортингу, методи та форми фізичного і психологічного забезпечення високих спортивних досягнень і підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота в напрямі вивчення особливостей бойового хортингу як середовища здорового способу життя, 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. 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. 52–62.
2. Апихтін К. О. Медичні характеристики, інтенсивність та обсяг навантаження спортсменів бойового хортингу студентського віку / К. О. Апихтін, 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. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези 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. 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.

13. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко // Сучасні тенденції організації служби в правоохоронних органах: тези доповідей наукового семінару (14 травня 2021 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С. 88–94.

15. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

16. 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.

17. 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.

18. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.

19. 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.

20. Єрьоменко Е. А. Вдосконалення професійних правоохоронних навичок співробітників силових структур засобами 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. 1633–1645.
21. 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.
22. 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.
23. 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.
24. Єрмоєнко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
25. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
26. 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.
27. 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.
28. 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.
29. 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.
30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. Єрмоєнко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
34. 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.
35. 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.
36. 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.
37. 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.
38. 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.
39. 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.
40. 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.
41. 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.
42. 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.
43. 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.
44. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
45. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
46. 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.
47. 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.
48. 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.
49. 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.
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. 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.
58. 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.
59. 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.
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. 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.
63. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

64. 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.
65. 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.
66. 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.
67. 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.
68. 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.
69. 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.
70. 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, проектів : зб. матер. наук.-практ. конф. [ред. кол. Т. Є. Федорченко, Безрук К. О., Ївженко О.В.]. Київ, 2022. С. 51–55.
71. Єрмоєнко Е. А. Усуєнення 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.
72. 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.
73. 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.
74. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
75. 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.
76. 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.
77. 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.
78. 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.
79. Карасевич С. А. Програма для проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 221 с.
80. Кіблицький Р. В. Стратегія здорового життя та гармонійного розвитку учнів спортивної секції бойового хортингу / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко, В. Д. Гордієнко // 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. 212–233.
81. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.
82. Лях В. В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. В. Лях, Е. А. Єрьоменко // 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.
83. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко // 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.
84. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; 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.
85. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
86. Полторацький С. С. Методика військово-патріотичного виховання хортингістів / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 229–245.
87. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко // 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.
88. 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. Єрьоменко // 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.
89. Роханський В. М. Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками / В. М. Роханський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 125–138.
90. Самоха Д. М. Сімейне виховання спортсмена бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Д. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, 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.
91. Самоха І. М. Основні професійні риси ефективного тренера дитячих груп з бойового хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, 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.
92. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрьоменко // 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.
93. Сокол Є. М. Вивчення стійок спортсменами хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 82–93.
94. Степанюк А. В. Чинники виховання учня спортивного гуртка бойового хортингу в сімейному та шкільному середовищі / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, 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.

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

96. 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.

97. 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.

98. 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.

99. Savchenko A. Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

## **Vovkanych M. S., Yeromenko E. A.**

State Tax University, Irpin, Ukraine

### **Conditions for improving adaptation processes of the body of athletes of the combat horting section to physical training**

***Abstract.** This scientific article identifies the main biological and social factors of adaptation of combat horting athletes to training loads, analyzes the features of combat horting as a healthy lifestyle, biological significance of motor activity of combat horting athletes, aspects of promoting a healthy lifestyle in the environment of fighting horticulture. and psychological support of high sports achievements and training of athletes with the use of modern national sport of combat horting and approaches to determining the nature, content and objectives of sports activities. The directions of education 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. Emphasis is placed on the need to increase the comprehensive training of athletes. Elements of combat horting as an environment of a healthy way of life and methods of formation of combat readiness for trainings and competitions, functional preparation of athletes of combat horting to performance of tasks of the trainer are allocated. The system of methodical providing of training process and the scheme of distribution of loading at trainings on the general and special physical training of sportsmen is offered. It is proposed to expand the sections of the program of physical training, as well as general and special endurance, speed and strength qualities, using the method of training athletes of combat horting highly qualified. The directions of increase of physical training and improvement of technical skills through improvement of psycho-physical qualities are shown: persistence, courage, determination, endurance, independence, purposefulness. Methodical recommendations for adjusting the training program for schoolchildren and students in the process of combat horting in sports sections of educational institutions, as well as analyzed the biological significance of motor activity of athletes and the characteristics of combat horting as a healthy lifestyle.*

***Key words:** biological factors of adaptation, combat horting, training loads, social factors of adaptation, physical education, health technologies.*