

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
КАФЕДРА СТРІЛЬБИ ТА ТЕХНІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ
ФЕДЕРАЦІЯ ВІЙСЬКОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ**



**НАУКОВО-ПОПУЛЯРНИЙ ЖУРНАЛ
ВІЙСЬКОВИЙ ХОРТИНГ УКРАЇНИ
Випуск 2**



**ФЕДЕРАЦІЯ ВІЙСЬКОВОГО
ХОРТИНГУ УКРАЇНИ**

ЛЬВІВ – 2023 р.

УДК 796.817.01-057.36(477)
ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431
Є80

Схвалено до друку Науково-методичною колегією
Федерації військового хортингу України
(протокол від 14.07.2023 р. № 2).

Науковий консультант

ПРИСТУПА Євген Никодимович – ректор Львівського державного університету імені Івана Боберського, доктор педагогічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, академік «Української академії наук».

Головний редактор

ШИЛО Олексій Миколайович – президент Міжнародної федерації військового хортингу та Федерації військового хортингу України, засновник науково-популярного журналу «Військовий хортинг України», майстер спорту України з хортингу, суддя міжнародної категорії.

Директор журналу

МЕЛЬНИК Наталія Миколаївна – кандидат психологічних наук, військовий психолог, офіцер Збройних Сил України, директор науково-популярного журналу «Військовий хортинг України».

Редакційна колегія

Голова редакційної колегії:

ВИНОГРАДСЬКИЙ Богдан Анатолійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри стрільби та технічних видів спорту факультету фізичної культури і спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, майстер спорту СРСР зі стрільби з лука, Відмінник освіти України, голова науково-методичної колегії Федерації військового хортингу України.

Члени редакційної колегії:

Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, завідувач лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Болтівець С. І. – доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України;

Є80 Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – 900 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Журнал містить результати наукових досліджень, роботи учасників науково-практичних конференцій, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання фізичної культури і спорту. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців фізичного виховання. Видання містить статті, присвячені актуальним питанням сучасної спортивної науки. Дані матеріали підтримують принципи вільного поширення наукової інформації та глобального обміну знаннями задля загального суспільного прогресу. До видання включено роботи з проблем сучасної теорії і практики освіти, навчання та виховання. Авторами наукових праць розміщуються результати науково-дослідної діяльності в галузі педагогіки співробітництва, нових педагогічних технологій соціалізації та самореалізації особистості у військовій справі. У виданні здійснюється популяризація та висвітлення сучасних психологічних досліджень, можливостей і шляхів втілення їх у практику. Друкуються статті, написані на базі проведених авторами емпіричних і теоретичних досліджень. Розглядаються проблеми особистості, когнітивної сфери, питання екологічної, педагогічної, політичної, соціальної, медичної психології, особливості поведінки.

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

УДК 796.817.01-057.36(477)
ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

ISBN 978-966-437-568-6

© Видавець: Львів, 2023

ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВОГО ХОРТИНГУ

ШИЛО Олексій Миколайович
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

***Анотація.** У даній науковій статті охарактеризовано військовий хортинг як систему фізичної підготовки та оздоровлення людини, визначена оптимальна рухова діяльність спортсменів різного віку на оздоровчих заняттях з військового хортингу, проаналізовано методи та форми впровадження інноваційних підходів до освоєння оздоровчих цінностей із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту військового хортингу та орієнтири щодо визначення сутності, змісту і завдань залучення спортсменів військового хортингу різного віку до оздоровчих тренувань. Розглянуто напрями вдосконалення фізичної підготовки спортсменів у процесі укріплення здоров'я. Наголошується на тому, що оздоровча програма військового хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей молодшого шкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвивального характеру можуть бути застосовані для дітей з різними патологіями, дорослих людей, які є інвалідами. Дозування спеціальних фізичних вправ військового хортингу зміцнювального характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напрямку сприятиме покращенню стану здоров'я у навіть нездатної ходити людини. Тренер-викладач військового хортингу, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині шкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і класного керівника буде працювати з нею, надавати помірне навантаження на групи м'язів, що можуть покращити загальний стан здоров'я дитини. Показані напрями підвищення функціональної підготовки юних спортсменів. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми виховної роботи з учнями спортивних секцій військового хортингу закладів освіти України.*

***Ключові слова:** військовий хортинг, оптимальна рухова діяльність, освоєння оздоровчих цінностей, спортсмени різного віку, фізичне виховання, оздоровчі заняття.*

Актуальність наукового дослідження. Відмінність оздоровчого тренування від спортивного є суттєвою. Оздоровче тренування у військовому хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів у військовому хортингу, то оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності та здоров'я людини. Основна спрямованість оздоровчого напрямку військового хортингу – підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості спортсмена [1–11; 19–32]. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи та відпочинку.

Виклад основного матеріалу. Оздоровча програма військового хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей молодшого шкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвивального характеру можуть бути застосовані для дітей з різними патологіями, дорослих людей, які є інвалідами.

Дозування спеціальних фізичних вправ військового хортингу зміцнювального характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напрямку сприятиме покращенню стану здоров'я у навіть нездатної ходити людини. Тренер-викладач військового хортингу, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині шкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і класного керівника буде працювати з нею, надавати помірне навантаження на групи м'язів, що можуть покращити загальний стан здоров'я дитини. В кожному випадку є можливість скласти спеціальний комплекс вправ у певній послідовності, який може покращити та навіть згодом виправити недоліки здоров'я дитини [12].

Саме такі позитивні приклади відмічені у процесі занять військовим хортингом за період існування в системі освіти оздоровчого напрямку військового хортингу. Саме своїй рідній системі, яка має оздоровчі методики та заснована на досвіді багаторічної роботи і перевірена часом, довіряють і діти, і дорослі. Ідеали сучасного спорту – швидше, вище, сильніше – в військовому хортингу не є основними. Військовий хортинг потрібний людині для того, щоб засвоювати та розвивати резерви свого тіла і свідомість, збагачуватися новими знаннями, реалізувати свої можливості.

Поетапне збільшення навантажень і труднощів, різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних з освоєнням простої базової техніки військового хортингу, безсумнівно сприяє зростанню здібностей, необхідних людині в повсякденному житті. Важливим у військовому хортингу як у виді спорту, включеному в програму фізичного виховання, є простота і доступність засобів та вправ. Військовий хортинг має бути під силу юним і старим, хлопчикам і дівчаткам, чоловікам і жінкам.

Військовий хортинг також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби зі зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних перекидів, переворотів, обертань, стрибків організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла [13–18]. Це система вправ, у яких спортсмен удосконалює всі властивості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновага, навчаючись рухатися назад і вперед, вліво і вправо, вгору та вниз, вільно й універсально.

Основні засади оздоровчої програми військового хортингу. Військовий хортинг позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця та судин.

При виконанні рухів, пов'язаних з перевертанням через голову в нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять військовим хортингом ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла учня.

Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, з перевертанням через голову, роблять позитивний вплив на вестибулярний апарат дітей та юнаків. У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Завдяки оздоровчому напрямку військового хортингу люди отримують гарну фізичну форму. Перебування в гарній фізичній формі гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять військовим хортингом і будь-якою іншою активною діяльністю; підвищується самооцінка; поліпшується самодисципліна; підвищується загальна ефективність виступів у спортивних заходах.

У міру зростання технічної майстерності спортсменів військового хортингу, кількість переваг від перебування в хорошій фізичній формі неухильно збільшується. Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним.

Оздоровчий напрям військового хортингу для дітей

Оздоровча програма військового хортингу підготовлена для вікової групи дітей, починаючи з молодшого шкільного віку дітей 6 років.

З метою вдосконалення роботи та поглиблення знань фахівців військового хортингу, розроблена навчальна програма гурткової роботи «Військовий хортинг» для дітей 6–7 років закладів загальної середньої освіти [33–48]. Програма укладена за досвідом роботи колективів педагогів.

Програма враховує загальні особливості вікового періоду, характеристики психологічного віку дитини, відмінності хлопців і дівчат, особливості характеру нервової, пасивної або занадто рухливої дитини, для поліпшення виховної роботи має до застосування відповідно підготовлений і розроблений перелік цікавих художніх творів, творів образотворчого мистецтва, дитячий музичний репертуар, репертуар оздоровчо-спортивних ігор, ігор-забав, театралізацій, навчально-методичні посібники та іншу літературу.

В застосуванні фізичних вправ системи військового хортингу для закладів загальної середньої освіти беруться до уваги:

- вікові можливості дитини;
- завдання розвитку;
- організація життєдіяльності та допоміжні умови.

Орієнтовні позитивні показники правильної роботи тренера з військового хортингу у закладах відповідають стану, якщо дитина: дбає про гігієну свого тіла; орієнтується в проявах здоров'я та хвороби, відповідно до віку обізнана щодо важливості безпеки життєдіяльності; володіє культурою виконання основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, кочення, кидання, повзання, лазіння, виконання загальнорозвивальних вправ); виконує вправи спортивно-укріплювального характеру; жестами та рухами вдало передає виразність рольової поведінки; розкуто, граційно, вміло рухається; володіє моторними вміннями; орієнтується у рухах, обмежених простором приміщення; охоче виконує загартовувальні процедури, початкові елементи базової техніки військового хортингу, гімнастику; орієнтується в ознаках статевої належності, володіє основними танцювальними рухами; орієнтується в статево-рольовій поведінці, пов'язаній з фізичними можливостями дівчинки – хлопчика, жінки – чоловіка; проявляє рухову активність у різних видах діяльності, іграх і розвагах, спільних із дорослими; здійснює вологе обтирання, обливання ніг, тіла; привертає увагу тренера з військового хортингу до своєї вправності – початкової техніки військового хортингу, швидкої ходьби, бігу, підскоків, вправ для рук, ніг, тулуба, вміння зберігати правильну поставу, нескладних рухливих ігор, катання на велосипеді, санчатах, лижах, дій з м'ячем, обручем, атракціонів, хороводів тощо; докладає зусиль для вдосконалення своєї фізичної форми, моторних навичок, активно рухається, часто діє самостійно, без допомоги дорослого; добовий об'єм рухової активності становить близько 10–14 тис умовних кроків, тривалість – понад 4 год, інтенсивність – 40–55 рухів за 1 хв; фізичні дії досить цілеспрямовані; вміє виділяти істотні елементи рухів, проявляє інтерес до визначення відповідності рухів зразку, намагається випробувати себе у складних вправах; елементарно визначає основні частини свого тіла, орієнтується в призначенні кожної; має уявлення про основні органи чуттів, може, зосереджувати увагу на своїх відчуттях; вирізняє основні групи їжі, орієнтується в корисних і шкідливих продуктах, ознаках спраги та голоду, показниках здоров'я – нездоров'я, основних гігієнічних процедурах, володіє елементарними навичками догляду

за своїм тілом [49–62]; у діяльності орієнтується на основні вимоги до раціональної праці, може чинити опір шкідливим звичкам; володіє основними рухами, вміє виконувати гімнастичні вправи, бере активну участь у рухливих іграх; володіє елементарною витривалістю; вміє обстежувати власне тіло, спокійно ставиться до оголеності під час купання та перевдягання; з допомогою дорослого дбає про безпеку своєї життєдіяльності, може елементарно собі допомогти, не розгублюється у мінливій або скрутній ситуації; має навички безпечної поведінки.

Оздоровчий напрям військового хортингу для дітей шкільного віку і студентської молоді

Оздоровча програма військового хортингу для дітей, юнаків і дівчат шкільного і студентського віку включає в себе елементи навчальної програми з військового хортингу для закладів загальної середньої освіти, програми гурткової роботи для закладів професійно-технічної освіти, програми гурткової роботи для позашкільної освіти, а також програми секційних занять для закладів вищої освіти. Окрім застосування в системі освіти, елементи оздоровчої методики військового хортингу впроваджуються у сімейному побуті, на роботі, в активному відпочинку тощо.

Однією з цілей відкриття секції військового хортингу для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування в учнів стійкого інтересу до занять військовим хортингом та прищеплення навичок здорового способу життя.

До традиційних навчальних завдань методики військового хортингу додаються наступні:

- навчити техніці гімнастики та основам супутніх видів спорту;
- навчити правилам поведінки на тренуваннях і техніки безпеки;
- навчити етикету та ритуалам військового хортингу;
- навчити рухливим і спортивним іграм;
- навчити основам гігієнічних знань.

До традиційних розвивальних завдань додаються:

- всебічно розвинути рухові здібності та якості дітей;
- розвинути та зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат і формувати правильну поставу;
- створити умови для розширення загального та спортивного кругозору;
- створити умови для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення;
- готувати хлопців до участі в змаганнях.

Ставляться й оздоровчі завдання:

- створити умови для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;
- підвищити функціональні можливості вегетативних органів;
- привчити до дотримання режиму дня та гігієни;
- привчити до раціонального режиму харчування;
- створити умови для відпочинку в спортивно-оздоровчих таборах.

Також програма з військового хортингу впроваджена у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), де вона розроблена та впроваджується для дітей починаючи з 6-ти річного віку [63–78]. Дитина, яка пішла до школи в перший клас, може відразу розпочати навчально-тренувальну діяльність у військовому хортингу. Окрім того, якщо учень середньої школи відвідує заняття з військового хортингу в шкільному гуртку, де у переважній більшості помірні та оздоровчі навантаження, але має бажання стати спортсменом і активно розпочати змагальну діяльність, такого учня тренер-викладач спортивної секції може направити на навчання до відділення військового хортингу в дитячо-юнацьку спортивну школу.

Образ випускника спортивної секції військового хортингу в закладі освіти:

- 1) випускник – здорова дитина, що пройшла медичний огляд;
- 2) уміє адаптуватися до навколишнього фізичного та соціального середовища;
- 3) він успішно засвоїв повну програму навчання;
- 4) склав атестаційний іспит на учнівську ступінь військового хортингу – ранг, і отримав сертифікат;

5) випускник – соціально та фізично активна людина.

Оздоровчий напрям військового хортингу для дорослих

Програма фізкультурно-оздоровчих занять з військового хортингу для дорослих погоджена експертною комісією програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України. Метою впровадження даної програми є залучення широкої спільноти до занять військовим хортингом і прищеплення учасникам занять принципів здорового способу життя.

В процесі оздоровчих занять військовим хортингом дорослі люди задовольняють потреби в руховій активності засобами військового хортингу, розвивають і підтримують на необхідному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), виховують моральні, вольові й етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я.

Тренувальне навантаження та програма занять з військового хортингу в оздоровчій групі дорослих людей є адекватною до фізичних властивостей індивідуально кожного дорослого спортсмена [79–87]. В цьому випадку їх самопочуття під час занять має бути задовільним. Показники самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослих можуть бути такими:

самопочуття (відмінне, добре, задовільне);

маса тіла;

апетит (відмінний, добрий, задовільний);

частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить у середньому 60–70 уд/хв), контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження; артеріальний тиск.

Параметри рухового режиму фізкультурно-оздоровчих занять з військового хортингу для дорослих визначаються такими показниками:

кількість занять на тиждень 2–4;

тривалість занять 45–90 хв.

Види фізичних вправ фізкультурно-оздоровчих занять з військового хортингу для дорослих включають:

загальнорозвивальні вправи;

вправи на вивчення та вдосконалення базової техніки військового хортингу;

вправи на розвиток фізичних якостей.

Співвідношення вправ фізкультурно-оздоровчих занять з військового хортингу для дорослих у мікро-, мезо-, макроциклі тренер-викладач визначає самостійно відповідно до вимог затвердженої програми.

Оздоровчий напрям військового хортингу для людей літнього віку

Однією зі складових соціально орієнтованої політики Федерації військового хортингу України (ФВХУ) є турбота про здоров'я та добробут людей літнього віку. Програма фізкультурно-оздоровчих занять з військового хортингу для літніх людей призначена для бажаючих займатися оздоровленням засобами військового хортингу старше 60 років, розроблена згідно з Додатком до Указу Президента України від 10 грудня 1997 року № 1347/97 Програма «Здоров'я літніх людей». Програма ґрунтується на Законі України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» і реалізується в комплексі з іншими програмами, затвердженими Кабінетом Міністрів України.

Система помірного використання оздоровчих фізичних вправ, послідовного навантаження на кінцівки, тулуб, суглоби та м'язи, серцево-судинну систему, вправи оздоровчого дихання та очищення легень дає свій підтримувальний і зміцнювальний ефект. Старіння літньої людини на тлі несприятливих соціально-економічних та екологічних факторів може супроводжуватися погіршенням здоров'я, зростанням захворюваності, збільшенням питомої ваги хронічних патологічних захворювань [88–94]. Вікові зміни в організмі зумовлюють погіршення фізичного та психічного стану людей літнього віку, збільшення серед них кількості інвалідів і самотніх, які потребують сторонньої допомоги, іноді не просто фізкультурно-оздоровчої, а й медичної.

У зв'язку з цим зростає потреба в різних видах оздоровчої допомоги зі сторони організації військового хортингу, проведення консультацій з приводу підтримки систем організму в здоровому стані, виконанні спеціально направленої методики військового хортингу, а іноді специфічному харчуванні та застосуванні корисних природних напоїв з відварів рослин тощо. Добробут людини похилого віку залежить від розміру державної пенсії (матеріального забезпечення), якості харчування, своєчасного надання повноцінної медичної допомоги, організації догляду за нею тощо.

Все це зумовлює необхідність впровадження програми українського національного професійно-прикладного виду спорту військового хортингу для літніх людей, спрямованої на поліпшення їхнього стану здоров'я, оптимізацію системи дихання та кровообігу, задоволення фізкультурно-оздоровчих, рухових, соціально-культурних потреб, що призводить до стимулювання їх соціальної активності та покращення морального стану і відчуття реалізації мрій у середовищі інших людей такого ж віку й орієнтації на підтримку здорового самопочуття та подальших оздоровчих занять військовим хортингом.

Основними завданнями програми оздоровлення літніх людей засобами військового хортингу є:

- уповільнення темпів старіння, зупинення спаду тривалості життя людини;
- зменшення захворюваності, інвалідізації та смертності літніх людей;
- профілактика захворювань і надання літнім людям сучасних видів фізкультурно-оздоровчої допомоги, забезпечення засобами інформації про самостійну підтримку гарного самопочуття та поліпшення здоров'я;
- розроблення заходів, спрямованих на підвищення рівня соціальної активності літніх людей;
- здійснення заходів для підтримки активного способу життя та самообслуговування літніх людей, популяризація серед них засобів гігієни здоров'я, залучення до регулярного виконання оздоровчих вправ з елементами військового хортингу.

Для досягнення поставленої мети організація військового хортингу ставить перед собою завдання:

- сприяти та брати активну участь у розвитку нових фізкультурно-оздоровчих закладів в Україні для задоволення потреб літніх людей у заняттях військовим хортингом;
- у відкритих клубах і спортивних залах військового хортингу створити умови для розвитку спортивного ветеранського руху та руху взаємодопомоги серед літніх людей (волонтерського руху) на базі місцевих осередків організації;
- формуванню в населення світогляд солідарності поколінь, виховувати повагу до літніх людей, почуття відповідальності у дітей за долю престарілих батьків, підвищувати престиж сім'ї, в якій живуть кілька поколінь;
- сприяти співпраці місцевих осередків військового хортингу в Україні з Організацією ветеранів України, Всесвітньою організацією охорони здоров'я, Міжнародною організацією праці та іншими організаціями, що беруть участь у розв'язанні проблем здоров'я та побуту літніх людей;

підготувати необхідну кількість фахівців тренерського та викладацького складу, які в подальшому будуть проводити фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами українського національного професійно-прикладного виду спорту України військового хортингу для людей літнього віку старше 60 років.

Організм спортсмена військового хортингу як єдина саморегульована біологічна система

Медицина при розгляді організму і його систем виходить із принципу цілісності людського організму, що володіє здатністю до самовідтворення і саморозвитку. Це важливо для впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів військового хортингу методик адаптації організму до тренувальних навантажень.

Організм людини розвивається під впливом генотипу (спадкової цінності), а також факторів, що постійно змінюються зовнішнім природним і соціальним середовищем. Цілісність організму обумовлена структурою і функціональним зв'язком всіх його систем, що складаються з диференційованих, високоспеціалізованих клітин, об'єднаних у структурні комплекси, які забезпечують морфологічну основу для найбільш загальних проявів життєдіяльності організму.

Фізіологічна регуляція процесів, що протікають в організмі, дуже досконала і дозволяє йому постійно пристосовуватися до мінливих впливів зовнішнього середовища. Всі органи і системи людського організму знаходяться в постійній взаємодії і є саморегулюючою системою, в основі якої лежать функції нервової та ендокринної систем організму. Взаємопов'язана і злагоджена робота всіх органів і фізіологічних систем організму забезпечується гуморальними (рідинними) і нервовими механізмами [95–99]. При цьому провідну роль відіграє і центральна нервова система (ЦНС), яка здатна сприймати впливи зовнішнього середовища і відповідати на них, включаючи взаємодію психіки людини, її рухових функцій з різними умовами зовнішнього навколишнього середовища.

Відмінною рисою людини є можливість творчо й активно змінювати як зовнішні природні, так і соціально-побутові умови для зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності. Без знання будови людського тіла, закономірностей діяльності окремих систем, органів і всього організму в цілому, процесів життєдіяльності, що протікають в умовах впливу на організм факторів природи, неможливо правильно організувати навчально-тренувальний процес з військового хортингу та ефективно застосувати засоби фізичного виховання спортсменів.

Навчально-тренувальний процес з військового хортингу, фізичного виховання та підготовки спортсменів базується на ряді природничих наук. У першу чергу це анатомія і фізіологія.

Анатомія – наука, що вивчає форму і будову людського організму, окремих органів і тканин, що виконують будь-яку функцію в процесі розвитку людини. Анатомія пояснює зовнішню форму, внутрішню будову і взаємне розташування органів і систем організму людини.

Фізіологія – наука про закономірності функціонування цілісного живого організму.

Функціонально всі органи і системи організму людини знаходяться у тісному взаємозв'язку. Активізація діяльності одного органу обов'язково тягне за собою активізацію діяльності інших органів. Функціональною одиницею організму людини є **клітина** – елементарна жива система, що забезпечує структурну і функціональну єдність тканин, розмноження, ріст і передачу спадкових властивостей організму. Завдяки клітинній структурі організму можливі відновлення окремих частин органів і тканин організму. У дорослої людини кількість клітин в організмі досягає близько 100 трильйонів.

Система клітин і неклітинних структур, об'єднаних загальною фізіологічною функцією, будовою і походженням, яка складає морфологічну основу забезпечення життєдіяльності організму, називається *тканиною*.

З огляду на механізм обміну і зв'язку клітин з навколишнім середовищем, збереження і передачі генетичної інформації, забезпечення енергією, розрізняють основні типи тканин: епітеліальну, сполучну, м'язову і нервову.

Епітеліальна тканина утворює зовнішній покрив тіла – шкіру. Поверхневий епітелій захищає організм від впливу зовнішнього середовища. Даній тканині властивий високий ступінь регенерації (відновлення). До *сполучної* тканини відносять власне сполучну тканину, хрящову і кісткову. Група тканин організму, що володіють властивостями скорочуваності, називається *м'язовою* тканиною.

Розрізняють гладку і поперечно-смугасту м'язову тканину. Поперечно-смугаста тканина скорочується за бажанням людини, гладка – довільно (скорочення внутрішніх органів, кровоносних судин тощо) *Нервова* тканина є основним структурним компонентом нервової системи людини.

Біологічне значення рухової активності. М'язова діяльність, здійснюючи взаємодію людини з навколишнім середовищем, дозволяє їй у процесі щоденного життя вступати в контакт з природними факторами, створювати матеріальні цінності, необхідні для найкращого пристосування до мінливих умов життя. У процесі зростання і розвитку спортсмен опановує різні рухові вміння і навички, які згодом служать основою для формування різноманітних трудових професійних навичок.

Оптимальна рухова діяльність сприяє розвитку рухових якостей сили, витривалості, швидкості, гнучкості і спритності, підвищує фізичну працездатність (обсяг, тривалість і граничну потужність роботи). В процесі філогенетичного розвитку рухова діяльність забезпечувала виживання біологічного виду. Сучасній людині рухові реакції необхідні для спілкування, вони є зовнішнім проявом трудового процесу і є одним з важливих місць в життєдіяльності організму.

Виконання прийомів військового хортингу, фізичних вправ та інших видів рухів супроводжується функціональною активністю, яка викликає специфічні і неспецифічні психофізіологічні реакції.

Специфічні реакції характеризуються покращенням функцій під час м'язової діяльності, підвищенням надійності всіх фізіологічних систем у вправах даного виду, оптимізацією балансу витрати і відновлення біоенергетичних і структурних резервів при рухах різної інтенсивності. Рухова активність людини є біологічним стимулом, що сприяє морфофункціональному розвитку організму, його вдосконаленню.

У процесі росту і розвитку активна діяльність скелетної мускулатури є одним з основних факторів, що викликають перетворення діяльності серцево-судинної і дихальної систем в процесі онтогенезу, підвищення робочих і адаптивних можливостей організму, що розвивається.

Рухова активність викликає і *неспецифічні* психофізіологічні реакції, які забезпечують стійкість організму людини до дії несприятливих чинників (іонізуюча радіація, токсичні речовини, гіпо- та гіпертермія, гіпоксія, інфекції, різні патологічні процеси). Оптимальна рухова активність сприяє адаптації організму людини до змін навколишнього середовища (клімату, часових поясів, умов виробничої діяльності тощо), довголіття, покращує здоров'я, підвищує як навчальну, так і трудову активність. Обмеження ж рухової активності різко знижує адаптаційні можливості організму і вкорочує життя.

Таким чином, рухова діяльність спортсменів, які займаються військовим хортингом, у всіх її різноманітних формах є однією з найбільш потужних і життєво важливих функціональних систем людини.

Біологічний потенціал спортсмена та соціальні умови його здоров'я

Старіння людського організму – складова частина спадкової програми, процес «багатоповерховий» оскільки зміни відбуваються на всіх рівнях, як організму в цілому і окремих органів, клітин і навіть молекул.

Оскільки основні механізми руйнування генетичного апарату клітин спрацьовують у певні терміни, їх назвали генетичним годинником життя і смерті. Старіння супроводжується атрофією багатьох специфічних клітин і функціональних одиниць. Так, у старих людей на 20–40 % зменшується кількість альвеол і нейронів, через що функції легень і нирок значно послаблюються. У людини 40–50 років і старшої гинуть і десятки тисяч нейронів.

Первинні зміни виникають у регуляторних генах, подальші ознаки старості розвиваються в структурних ланцюгах генетичного апарату. Взагалі ж усі вчені-геронтологи надають важливого значення у досягненні довголіття комплексові факторів (генетичних, соціальних, екологічних, психологічних, трудових).

В основі фізіологічних механізмів старіння – взаємодія різних рівнів біологічної організації в розвитку вікових змін кінцевого пристосувального ефекту. Виявилось, що завдяки внутрішньоклітинним і міжклітинним механізмам регуляції при старінні може підтримуватися певний рівень адаптації організму, його гомеостазу в умовах навіть значних вікових змін через механізми вітаукта.

Вітаукт – це конкретний процес, пов'язаний механізмами регуляції з віковим розвитком, зі старінням, який може бути визначений як адаптація, компенсація, відновлення, захист тощо.

Таким чином, віковий розвиток організму є результатом боротьби і єдності двох процесів – старіння і вітаукта. Взаємодія цих процесів визначає біологічний вік організму.

Мета геронтології – не тільки розробити об'єктивні критерії біологічного віку, які визначають темп, кількісні і якісні особливості вікових змін організму, але й виявити його зв'язок з конкретними механізмами процесів старіння і вітаукта.

Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння

Основні механізми старіння організму. Передусім це механізми, котрі зумовили закономірний зв'язок між старінням і структурно-функціональною специфікою клітин організму. Молекулярні механізми старіння клітин різних типів не універсальні. В одних клітинах первинні зміни спостерігаються в регуляції генома, в інших – в мембранних процесах, в енергетичному обміні і потім вторинно в геномі з наступними порушеннями в усіх ланцюгах життєдіяльності клітини.

Це встановлено, наприклад, для клітин гладенького м'яза, судин, нирок, кишечника, серцевого м'яза та серця. Важливе значення має системний принцип аналізу механізмів старіння, бо саме він дозволяє оцінити функціональну здатність, надійність, адаптаційні можливості всієї системи в цілому. З урахуванням системного принципу були проаналізовані вікові зміни регуляції кровообігу, дихання, гормональної забезпеченості організму, його рухової діяльності. Велика увага приділялась вивченню фізіологічних механізмів старіння центральної нервової системи, особливо гіпоталамуса.

Уявити в конкретному огляді конкретні механізми старіння неможливо, тому можна запропонувати розгляд цього питання на прикладі серця і нервової системи. Зміна характеру окислювальних процесів у старіючому серці, зрушення в енергетичних перетвореннях призводить до підсилення гліколізу – анаеробного шляху перетворення вуглеводів.

Показано, що в старості в серці зменшується кількість глікогену, але збільшується кількість молочної кислоти. Зростає активність деяких гліколітичних ферментів. Посилення гліколізу може привести до накопичення недоокислених продуктів, зсуву окислювально-відновного потенціалу міокарда, що негативно впливає на функції серцевого м'яза.

Серцева недостатність у старіючому організмі обумовлюється як ступенем розвитку склерозу коронарних судин (їх ущільненням, зменшенням еластичності, потовщенням,

звитістю) серця, так і станом кровозабезпечення центральної нервової системи (ЦНС), легень, усієї стінки периферичного кровообігу. Одним із об'єктивних показників старіння ЦНС є зменшення з віком нейронів. Структурні зміни в тілах нейронів, аксонах, дендритах і синаптичному апараті блокують передачу імпульсів; отже, пристосувальні властивості старіючих організмів різко погіршуються.

Загальні відомості про довголіття. Критерії віку

Знання механізмів старіння вже сьогодні дають можливість науково обґрунтувати напрям дослідів щодо пролонгації життя тваринних організмів, тобто мова поки що йде про продовження життя в експерименті. Отже, в його умовах при використанні різних геропротекторів (речовин, які попереджують розвиток старіння, а саме: антиоксидантів, вітамінів та інших активnodіючих речовин) вдалося продовжити термін життя різних тварин на 15–100 %. Але мета всіх досліджень – людина, її якісне довголіття.

Науці відомо, скільки років жили люди в різні віки, який середній термін життя зараз у різних країнах. Але який же вік людини, що відповідає її біологічним можливостям, тобто скільки років життя «асигновано» їй природою.

Можна вважати, що видова тривалість життя людини не досягає 100 років і що мають місце популяційні варіації. Тому прийнята у міжнародній науці практика вважати довгожителами людей 90 років і старших розумна. У довіднику Гіннеса відомості про довгожителів не перевищують 130 років.

Мрії про життя 150 років і більше поки що нездійсненні. У всякому випадку, статистично масовий вихід за межі 100-річчя потребує не тільки покращення умов життя, а й перебудови генного механізму старіння. В даний час найвищі показники середнього терміну життя (74 роки для чоловіків і 78–80 років для жінок) досягнуті в Японії, Швеції, Франції і США. Середній термін життя – це інтегральний показник стану здоров'я нації. Ось чому необхідно аналізувати його динаміку в країні, що допоможе вжити певних заходів, пов'язаних із екологією, охороною здоров'я і праці, упровадженням раціонального способу життя і взагалі з соціальними аспектами.

В Україні має місце тенденція до зниження показників середньої тривалості життя, що пояснюється негативними соціальними і екологічними змінами, які значно погіршили здоров'я народу в цілому.

Весь фактичний матеріал, одержаний в експериментах для продовження життя, дозволяє зробити висновок про існування цілого ряду експериментальних підходів щодо збільшення терміну життя. Передусім, вивчення впливу дієтичних факторів, емоційного навантаження, рухової активності, інгібіторів біосинтезу білка, ентеросорбції, іонізуючого опромінення, температури та біологічно активних речовин на тривалість життя.

Одним із головних завдань валеології є перенесення одержаних даних на людину з її складним соціальним середовищем і психічною діяльністю. Це дозволить використати внутрішні і зовнішні потенційні можливості людини з тим, щоб наситити її життя кількісно і якісно, зробити людину здоровою, благополучною, щасливою.

Висновок. Таким чином, визначення показників оптимальної рухової діяльності спортсменів різного віку на оздоровчих заняттях з військового хортингу, впровадження інноваційних підходів до освоєння оздоровчих цінностей військового хортингу впливають на ефективність навчально-тренувального процесу у спортивних секціях з військового хортингу закладів загальної середньої і вищої освіти.

Внесення відповідних доповнень у зміст навчальних програм військового хортингу є необхідним і буде сприяти підготовці спортсменів України, здатних захищати честь нашої країни на спортивних заходах міжнародного рівня.

У даному науковому дослідженні охарактеризована оптимальна рухова діяльність спортсменів різного віку на оздоровчих заняттях з військового хортингу, проаналізовано

методи та форми впровадження інноваційних підходів до освоєння оздоровчих цінностей із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту військового хортингу та орієнтири щодо визначення сутності, змісту і завдань залучення спортсменів військового хортингу різного віку до оздоровчих тренувань.

Розглянуто напрями вдосконалення фізичної підготовки спортсменів у процесі укріплення здоров'я. Наголошується на тому, що оздоровча програма військового хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей молодшого шкільного віку до літніх людей.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над оцінкою оптимальної рухової діяльності спортсменів різного віку на оздоровчих заняттях з військового хортингу, впровадженням інноваційних підходів до освоєння оздоровчих цінностей військового хортингу, розвитком позитивних якостей характеру, формуванням ціннісних орієнтацій спортсменів у процесі занять військовим хортингом та залучення їх до здорового способу життя у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Бабенко О. Г. Бойовий хортинг – провідник оборонного звичаю та філософії відданого українського воїнства / О. Г. Бабенко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 569–593.

2.Биченко Є. Л. Бойовий хортинг у формуванні готовності учнів старшого шкільного віку до служби в Збройних Силах України / Є. Л. Биченко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 703–717.

3.Близнюк О. В. Духовно-моральна вихованість і гуманістичне спрямування системи бойового хортингу / О. В. Близнюк, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Кіблицький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 854–872.

4.Бойчук П. Я. Військовий хортинг як чинник формування національно-патріотичної свідомості школярів і студентів / П. Я. Бойчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 349–369.

5.Бородін О. В. Військовий хортинг як засіб формування почуття патріотизму школярів / О. В. Бородін, Е. А. Єрьоменко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 581–596.

6.Виноградський Б. А. Військовий хортинг як засіб виховання молоді / Б. А. Виноградський, О. М. Шило, Е. А. Єрьоменко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 6–24.

7.Вознюк М. Г. Принципи проведення занять і характеристика фізичних вправ бойового хортингу для співробітників правоохоронних структур / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 300–316.

8.Волинець Н. М. Особливості розвитку фізичних якостей у працівників правоохоронних органів за методикою бойового хортингу / Н. М. Волинець, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 337–352.

9.Гурський О. О. Бойовий хортинг у впровадженні виховних технологій спортивно-оздоровчого спрямування для дітей та молоді / О. О. Гурський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 634–652.

10. Демчук С. Р. Військовий хортинг: педагогічні умови військово-патріотичного виховання школярів / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 684–701.

11. Дорошенко М. М. Бойовий хортинг та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом підготовки висококваліфікованих спортсменів / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, О. М. Дубас // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 544–554.

12. Дорошенко М. М. Патріотична складова всебічного виховання учнівської та студентської молоді у процесі занять бойовим хортингом / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 289–299.

13. Дудка Д. М. Залучення педагогів і спортсменів військового хортингу до військово-патріотичної роботи у закладах освіти / Д. М. Дудка, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Кіблицький // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 192–208.

14. Єлін С. М. Значення особистого прикладу тренера з військового хортингу / С. М. Єлін, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 171–191.

15. Єресова С. В. Дидактичні та навчально-методичні основи викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти України / С. В. Єресова, Е. А. Єрьоменко, Є. О. Пінчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 170–188.

16. Єрьоменко В. Е. Медико-біологічні, психолого-педагогічні та соціокультурні аспекти здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 622–633.

17. Єрьоменко В. Е. Медико-педагогічний контроль за показниками адаптації та фізіологічні особливості дозування навантаження спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Л. М. Кассем, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 353–366.

18. Єрьоменко В. Е. Медичний супровід у процесі тренування з бойового хортингу та показники фізіологічних адаптивних функцій організму спортсменів студентського віку / В. Е. Єрьоменко, Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 607–621.

19. Єрьоменко В. Е. Медичні та соціокультурні аспекти оздоровчо-тренувальних методик військового хортингу / В. Е. Єрьоменко, О. М. Шило, Е. А. Єрьоменко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 631–648.

20. Єрьоменко В. Е. Медичні, фізіологічні та педагогічні аспекти впливу тренувань з військового хортингу на організм людей різного віку / В. Е. Єрьоменко, О. М. Шило, Е. А. Єрьоменко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 549–563.

21. Єрьоменко В. Е. Стоматологічний супровід та особливості використання спортивних кап спортсменами бойового хортингу під час тренувань і змагань / В. Е. Єрьоменко, І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 317–336.

22. Єрьоменко Е. А. Актуальність проблеми військово-патріотичного виховання української молоді засобами військового хортингу як передумова якісної допризовної підготовки / Е. А. Єрьоменко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 665–683.

23. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі формування етичних цінностей та службового обов'язку співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 88–110.

24. Єрмоєнко Е. А. Вдосконалення захватних навичок самозахисту в процесі тренувальних занять військовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 597–614.
25. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг – сучасний професійно-прикладний вид спорту України / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 713–729.
26. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг: методика контролю якості знань школярів з предмету “Захист України” / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 564–580.
27. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг: рукопашна підготовка і вивчення прийомів кидкової техніки різних типів і груп / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 649–664.
28. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг для школярів / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 615–630.
29. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг та його потенціал у підготовці молоді до військової служби / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 883–899.
30. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг у впровадженні новітніх педагогічних технологій для викладання предмету “Захист України” / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 797–810.
31. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг у проведенні занять військово-патріотичного спрямування / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 424–439.
32. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг у програмі професійно-прикладної підготовки військовослужбовців та правоохоронців силових структур України / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 702–712.
33. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг у системі навчання здорового способу життя школярів / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 406–423.
34. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг як засіб громадянського та військово-патріотичного виховання української молоді / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 306–328.
35. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг як модератор впровадження авторських методик військово-патріотичного виховання школярів / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 843–859.
36. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання страховок і самостраховок при падінні на тренувальних заняттях з військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 459–475.
37. Єрмоєнко Е. А. Морально-етичний розвиток особистості людини у системі військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 41–59.
38. Єрмоєнко Е. А. Освоєння захватної техніки руками у процесі навчально-тренувальних занять з військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 495–514.
39. Єрмоєнко Е. А. Особливості виховання у сім’ї юного спортсмена військового хортингу – майбутнього захисника України / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 151–170.
40. Єрмоєнко Е. А. Прикладна і гуманітарна значимість військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 78–98.
41. Єрмоєнко Е. А. Професійний військовий обов’язок в запасі фахівців військового хортингу після служби у Збройних Силах України / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 135–150.
42. Єрмоєнко Е. А. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності у системі військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 370–387.

43. Єрмоєнко Е. А. Туристична і топографічна підготовка старшокласників у походах як форма військово-патріотичного виховання засобами військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 766–779.

44. Жгут А. А. Психологічні особливості застосування співробітниками правоохоронних органів прикладних прийомів бойового хортингу у процесі службової діяльності / А. А. Жгут, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 278–288.

45. Зайдов Х. П. Забезпечення реалізації програми національно-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу / Х. П. Зайдов, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 265–277.

46. Зарванський А. В. Класифікація професійних вольових якостей співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом / А. В. Зарванський, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 189–204.

47. Зателепа О. П. Значення високого рівня розвитку фізичних якостей для досягнення значних змагальних результатів у бойовому хортингу / О. П. Зателепа, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 653–664.

48. Зейналов О. А. Показники ефективності функціонального тренування співробітників правоохоронних органів за професійно-прикладними методиками бойового хортингу / О. А. Зейналов, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 394–410.

49. Зуб Р. В. Бойовий хортинг та його духовно-виховне призначення / Р. В. Зуб, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 873–893.

50. Каменюка О. В. Бойовий хортинг як осередок козацьких військових традицій української нації / О. В. Каменюка, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 594–606.

51. Ковальов С. В. Впровадження методу функціонального тренування системи бойового хортингу у програму фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів України / С. В. Ковальов, Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 423–443.

52. Кравцов В. М. Підготовка спортсменів військового хортингу для проходження служби у Збройних Силах України на посадах осіб рядового, сержантського та офіцерського складу / В. М. Кравцов, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 99–116.

53. Кравцова В. В. Військовий хортинг у програмі реалізації функцій військово-патріотичного виховання учнівської молоді / В. В. Кравцова, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 388–405.

54. Кравчук А. І. Роль військово-шефської роботи та національно-патріотичного виховання юних спортсменів бойового хортингу шкільного віку / А. І. Кравчук, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 750–765.

55. Красновський С. Б. Військовий хортинг як ефективний засіб формування готовності молоді до гідного служіння Батьківщині / С. Б. Красновський, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 476–494.

56. Кривенко В. П. Бойовий хортинг у методиці професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів спеціальностей правоохоронного спрямування / В. П. Кривенко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 510–525.

57. Куцкір М. С. Види психологічної корекції процесу тренувань з бойового хортингу співробітників державних правоохоронних органів України / М. С. Куцкір, Е. А. Єрьоменко, Р. Я. Марич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 367–380.

58. Лісанов С. С. Оперативний, поточний та етапний контроль за рівнем функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей у процесі занять бойовим хортингом / С. С. Лісанов, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 465–481.

59. Ліщенко К. О. Роль дихання для організму спортсменів бойового хортингу / К. О. Ліщенко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 734–749.

60. Малашин В. П. Методичні принципи та педагогічні умови фізичного виховання студентської і курсантської молоді засобами бойового хортингу / В. П. Малашин, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Малашина // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 411–422.

61. Мельник Н. М. Військовий хортинг і системні складові здорового способу життя спортсмена / Н. М. Мельник, Е. А. Єрьоменко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 860–882.

62. Мельник Н. М. Військовий хортинг та гігієнічні основи здорового способу життя людини / Н. М. Мельник, О. М. Шило, Е. А. Єрьоменко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 329–348.

63. Мельник Н. М. Військовий хортинг у забезпеченні єдності школи та сім'ї для військово-патріотичного виховання учнів / Н. М. Мельник, Е. А. Єрьоменко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 515–530.

64. Мельник Н. М. Військовий хортинг як система фізичної підготовки та оздоровлення / Н. М. Мельник, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 60–77.

65. Митрофанов О. С. Бойовий хортинг: характеристика та аналіз рухового досвіду спортсменів у процесі тренувальної роботи / О. С. Митрофанов, А. М. Митрофанова, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 718–733.

66. Мірчев Д. В. Система бойового хортингу як бойова культура української нації та засіб підготовки кваліфікованих захисників України / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 57–68.

67. Міщенко Т. В. Бойовий хортинг і методи організації професійно-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів України / Т. В. Міщенко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 247–264.

68. Пеньков Ю. М. Ефективність прийомів бойового хортингу у системі підготовки професійних воїнів України / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 138–151.

69. Плеханов В. В. Бойовий хортинг: реалізація концепції розвитку національного професійно-прикладного виду спорту військовослужбовців та правоохоронців України / В. В. Плеханов,

Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 555–568.

70. Приступа Є. Н. Військовий хортинг у забезпеченні фізичного і морально-етичного виховання особистості / Є. Н. Приступа, Б. А. Виноградський, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 228–246.

71. П'ятиков С. В. Методичні основи формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників державних силових структур у процесі занять бойовим хортингом / С. В. П'ятиков, І. М. Сидорук, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 205–217.

72. Ребрина А. А. Сутнісна характеристика і побудова процесу військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / А. А. Ребрина, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 824–840.

73. Рибалко В. Б. Бойовий хортинг як ефективна система виховання особистісних цінностей людини / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 381–393.

74. Роханський В. М. Бойовий хортинг та оцінювання рівня професійно-прикладної підготовленості співробітників силових структур України / В. М. Роханський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 482–492.

75. Савран В. В. Вивчення і вдосконалення захватів супротивника на тренуваннях з військового хортингу / В. В. Савран, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 266–286.

76. Савчук В. М. Початкова військова підготовка учнів старшого шкільного віку засобами військового хортингу / В. М. Савчук, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 824–842.

77. Самоха І. М. Застосування методик здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу в умовах активної тренувальної діяльності / І. М. Самоха, Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 766–784.

78. Свиридов А. П. Основні етапи діяльності педагога з організації процесу військово-патріотичного виховання школярів у системі бойового хортингу / А. П. Свиридов, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 683–702.

79. Селям'єв Н. Н. Культурологічний підхід у процесі виховання учнів спортивної секції бойового хортингу / Н. Н. Селям'єв, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 841–853.

80. Сибільов А. П. Професійні особливості затримання правопорушників та застосування силових прийомів бойового хортингу співробітниками Національної поліції України / А. П. Сибільов, Е. А. Єрмоєнко, С. С. Дуплій // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 526–543.

81. Скоренцов А. М. Функціональне тренування курсантів відомчих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних структур на заняттях з бойового хортингу і фізичного виховання / А. М. Скоренцов, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 493–509.

82. Сокол Є. М. Бойовий хортинг як явище традиційної військово-бойової культури українського народу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрмоєнко, В. П. Кривенко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних

органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 805–823.

83. Степанюк А. В. Бойовий хортинг як системний чинник громадянської освіти і патріотичного виховання дітей та молоді / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, Ю. С. Шукалюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 665–682.

84. Стрельцов С. Є. Психологічна підготовка у військовому хортингу / С. Є. Стрельцов, О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 287–305.

85. Суворов О. Л. Військовий хортинг як чинник національно-патріотичного виховання майбутніх захисників України / О. Л. Суворов, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 780–796.

86. Терен А. А. Особливості та методичні принципи викладання навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у системі вищої освіти / А. А. Терен, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 111–137.

87. Хатько А. В. Психологічні засади підвищення вольових здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 152–169.

88. Шевчук І. В. Бойовий хортинг у впровадженні ефективних методик військово-патріотичного виховання спортсменів / І. В. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 785–804.

89. Шило О. М. Виховання культури безпечного життя та здоров'я засобами військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 117–134.

90. Шило О. М. Військовий хортинг та його виховні можливості у військово-патріотичному вихованні учнівської молоді / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, Н. М. Мельник // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 811–823.

91. Шило О. М. Військовий хортинг у програмі початкової військової підготовки молоді до служби в Збройних Силах України / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 743–765.

92. Шило О. М. Військовий хортинг у реалізації духовних компонентів життя та здоров'я / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, Н. М. Мельник // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 531–548.

93. Шило О. М. Методи військово-патріотичного виховання учнів гуртка військового хортингу загальноосвітньої школи / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, Н. М. Мельник // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 209–227.

94. Шило О. М. Освоєння захватної техніки на тренувальних заняттях з військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 440–458.

95. Шило О. М. Оцінка показників військово-патріотичної вихованості школярів у процесі занять військовим хортингом / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, Н. М. Мельник // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 730–742.

96. Шило О. М. Патріотичне виховання школярів у процесі занять військовим хортингом / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 25–40.

97. Шишко А. П. Структура і мотиви фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / А. П. Шишко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 444–464.

98. Шукалюк Ю. С. Бойовий хортинг та основи самозахисту людини / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоменко, А. В. Степанюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 234–246.

99. Яременко П. В. Організація і проведення уроків з предмету «Захист України» за методиками військового хортингу / П. В. Яременко, Е. А. Єрмоменко, О. В. Близнюк // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 247–265.

Shylo O. M., Yeromenko E. A.

Federation of Military Horting of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Principles of physical training and rehabilitation of athletes by means of military horticulture

Abstract. This scientific article describes military horticulture as a system of physical training and rehabilitation, determines the optimal motor activity of athletes of different ages in health classes in military horticulture, analyzes methods and forms of implementing innovative approaches to the development of health values using modern national sports and military sports. Guidelines for determining the nature, content and objectives of involving athletes of military horticulture of different ages in health training. The directions of improving the physical training of athletes in the process of health promotion are considered. It is emphasized that the health program of military horticulture extends to all age categories of people from primary school children to the elderly. Exercises of the health system are designed to be suitable for people of different levels of physical training, both male and female, some physical exercises of special developmental nature can be used for children with various pathologies, adults who are disabled. Dosing of special physical exercises of military horticulture of strengthening character is able to provide rehabilitation of the affected extremities, and the technique of breathing exercises of the improving direction will promote improvement of a state of health at even the person incapable to walk. A trainer-teacher of military horticulture, who has the appropriate professional skills, will not refuse to teach a school-age child who is assigned to a special group of children for health reasons, and with the permission of parents and class teacher will work with her, provide a moderate load on groups of children. which can improve the overall health of the child. The directions of increase of functional training of young sportsmen are shown. Methodical recommendations on adjustment of the program of educational work with pupils of sports sections of military horticulture of educational institutions of Ukraine are given.

Key words: military horticulture, optimal motor activity, development of health values, athletes of different ages, physical education, health classes.