

**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

НАУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИКЛАДНИХ ФУНКЦІЙ ВІЙСЬКОВОГО ХОРТИНГУ

ШИЛО Олексій Миколайович

***Анотація.** У даній науковій статті охарактеризовано прикладну і гуманітарну значимість фізичної культури спортсменів військового хортингу, проаналізовано методи та форми виховання особистості школярів і студентів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту військового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності, а також чинників виховання фізичної культури учнів спортивних секцій. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів військового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що здоров'я людини є динамічним процесом збереження і розвитку її соціально-природних, біологічних, фізіологічних і психічних функцій, соціально-трудової, соціокультурної і творчої активності при максимальній тривалості життєвого циклу. Здоров'я популяції на відміну від цього є процесом довготривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працездатності людського колективу в ряду поколінь. Цей розвиток передбачає вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей людей. Виділено елементи формування бойової готовності, функціональної підготовки спортсменів засобами військового хортингу до виконання завдань тренера. Пропонується перелік оздоровчих вправ спортсменів, які: покращують кровообіг; попереджають передчасні серцеві захворювання; збільшують доставку кисню організму; сприяють травленню; заспокоюють нерви і врівноважують емоції; підвищують опірність організму до захворювань; знімають втоми; зміцнюють м'язи, кістки і зв'язки; надають фігурі стрункість; загострюють розумові здібності; підсилюють самовладання, розвивають спритність; допомагають протистояти несподіваним стресам, будь то фізичні або емоційні; покращують функції залоз; розвивають силу, впевненість і волю; сприяють правильній оцінці навколишньої дійсності та інших людей; сприяють міцному сну. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми військового хортингу для спортсменів різних вікових груп.*

***Ключові слова:** військовий хортинг, прикладний аспект, гуманітарна значимість, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, методика викладання.*

Актуальність наукового дослідження. Безперечно, фізична культура є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою вивчення. Разом з тим, це особливий процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Фізична культура впливає на життєво важливі сторони індивіда, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються у процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища.

Фізична культура задовольняє соціальні потреби в спілкуванні, грі, розваги, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність. У своїй основі фізична культура має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Фізична культура представлена сукупністю матеріальних, духовних цінностей.

До перших відносяться спортивні споруди, інвентар, спеціальне обладнання, спортивне екіпірування, медичне забезпечення.

До других можна віднести інформацію, твори мистецтва, різноманітні види спорту, гри, комплекси фізичних вправ, етичні норми, що регулюють поведінку людини у процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

Функції військового хортингу у формуванні цінностей здорового життя учнівської молоді. Термін «здоровий спосіб життя» застосовується все частіше, але тлумачення його залишається неоднозначним. Найпростіше визначення здорового способу життя можна звести

до того, що це все, що в поведінці і діяльності людей благотворно впливає на їхнє здоров'я [1–12; 19–31]. Однак, сюди потрібно включити всі позитивні для здоров'я аспекти, види активності – спортивної, трудової, соціальної, інтелектуальної, освітньої, фізичної і, звичайно, медичної, які діють на благо індивідуального і суспільного здоров'я.

Оскільки поняття «діяльність» є дуже широким і кожен вид діяльності може впливати на здоров'я, здоровий спосіб життя спортсменів включає в себе всі елементи такої діяльності, спрямованої на охорону, поліпшення та відтворення здоров'я.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження і поліпшення, зміцнення здоров'я людей. Таке визначення може здатися аналогічним поняттю «охорона здоров'я», яке найчастіше кваліфікується як система суспільних і державних заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я населення (профілактики, лікування, реабілітації).

Дійсно, підстави для такого висновку є, оскільки охорона здоров'я – це діяльність державних, громадських установ, органів і організацій щодо забезпечення умов для охорони та зміцнення здоров'я населення (в тому числі матеріально-технічної бази, кадрів, наукових досліджень), а також сама діяльність установ, служб охорони здоров'я щодо охорони і поліпшення здоров'я населення. Охорона здоров'я є важливим, але не єдиним фактором здорового способу життя [13].

Виклад основного матеріалу. Здоровий спосіб життя формує образ життя – всі його сторони і прояви, що позитивно впливають на здоров'я. Значить, немає такого виду, способу активності, діяльності, які б в своїх позитивних проявах не формували здоровий спосіб життя. Значить, у діяльності з охорони і поліпшення здоров'я населення, в гігієнічному вихованні потрібно враховувати різноманіття впливів, умов і факторів, що визначають характер і рівень здоров'я людини, групи людей і населення. Сучасне природознавство розглядає людину як цілісний природний і соціокультурний феномен.

З цією метою необхідно виділити деяку частину зводу соціоприродних змін людини та проаналізувати їх як інтегральне утворення, нероздільну сукупність. В якості такої сукупності може бути виділена тріада вимірювань, що включає космопланетарний вимір (біосферно-ноосферний, занурений у космічне середовище світу), еволюційно-екологічний і, нарешті, вимір, що виражає стан людського здоров'я переважно на популяційному рівні.

Дана тріада в цілому відображає фундаментальні нерозривні взаємозв'язки людини і навколишнього його космопланетарного світу. Сукупність соціоприродних вимірювань людини визначається, зокрема, наступними закономірностями організованості живої речовини.

По-перше, це взаємодія живої речовини з потоком сонячної радіації і переклад енергії останнього в пов'язану енергію форм живої речовини, які виступають як трансформатори космічної енергії.

По-друге, дія двох біогеохімічних законів (законів Вернадського – Бауера), що обумовлюють максимізацію живими організмами біогеохімічної енергії в біосфері.

По-третє, прояв принципу Реді (принципу заборони щодо абіогенезу), згідно з яким всі види земних організмів походять від інших.

Функції здоров'я популяцій, розраховані у відповідних коефіцієнтах (людино-годинах), параметри їх взаємодії і лімітування стосовно до даних екологічних властивостей середовища можуть служити показниками потенціалу екологічного здоров'я людини, соціально-трудоного потенціалу суспільства.

Здоров'я людини багато в чому пов'язане з еволюційно-екологічними основами її психофізичної діяльності. Дослідження показали, що в сучасній популяції людей формуються і нові варіанти гено- і фенотипів людини.

Морфотипи, які за старих часів розвивалися у відповідності з різними відносно постійними природно-екологічними і соціальними умовами, втрачають свої переваги [14–18]. Ритми життя, урбанізація, міграція, сучасні біосферні та ноосферні екологічні зміни в цілому

пред'являють до людей нові вимоги. Формуються генофенотипові властивості, які найбільш адекватно відповідають сучасним психофізіологічним і соціальним потребам життя.

Понад сто років тому видатний французький біолог і медик К. Бернар висунув ідею єдності здоров'я і хвороби та, по суті, обґрунтував вчення про гомеостаз. До думки про гомеостаз він прийшов на основі досвіду медицини і власних експериментальних спостережень. У лекціях про життя тварин і рослин в 1878 році Бернар узагальнив цей звід даних. Він стверджував думку про єдність здоров'я та хвороби.

Водночас, фізіологія хвороб, звичайно, містить в собі процеси, які можуть бути притаманні їм спеціально, але їх закони абсолютно тотожні з законами, які керують функціями життя у здоровому стані.

Таким чином, вчення про гомеостаз засновано на переконанні в єдності здоров'я і хвороби. Підтримка внутрішнього середовища як умова свободи життя – такий сьогодні прийнятий більшістю в якості істини принцип загальної патології. Ця ідея пронизує сучасні узагальнюючі рекомендації щодо загальної патології людини.

Компенсаторно-приспосувальні реакції, що забезпечують гомеостаз, не є якимись особливими реакціями організму, а являють собою різноманітні комбінації його функцій, що розгортаються на тій же, що і в нормі, матеріальній основі, але що протікають, як правило, з більшою, ніж зазвичай, інтенсивністю і нерідко супроводжуються появою своєрідних тканинних змін.

Здоров'я і хвороба – це два якісно різних феномена, які можуть співіснувати в людині. Зокрема, можна висловити правильне твердження, що сам організм (його центральна нервова система) може бути організатором патологічних процесів [32–46]. Це твердження є науково обґрунтованим результатами великої кількості експериментів. Організація (самоорганізація) патологічного процесу є організація адаптивної програми в екстремальних, аварійних умовах середовища, а «патологія» є організованим варіантом життя (виживання) на основі видової програми пристосування виду.

Ідеї такого роду присутні в роботах багатьох вчених світу. У чому ж основне протиріччя і єдність феноменів здоров'я і хвороби? По-перше, людський організм, як і всі окремо живі речовини, є теленомічним, тобто цілеспрямованим. Кожна людина соціально-біологічно теленомічна за двома програмами безсмертя: в продовженні роду і в соціально-культурній активності.

У звичайному житті в екстремальних умовах можливі відмови, мінімізація психофізіологічних функцій, що буде суб'єктивно і об'єктивно проявлятися в дискомфорті, у таких станах, які сама людина може зарахувати до категорії патології і хвороби.

По-друге, якщо людина має внутрішню психоемоційну установку на здоров'я у його звичайному, життєвому загальноприйнятому розумінні як вищу цінність і мету життя, то, як правило, ця людина уникає труднощів, високого ризику, напруженого пошуку боротьби.

Сприйняття станів здоров'я і хвороби у таких людей буде іншим, ніж у тих, хто розцінює своє життя як шлях досягнення вищих соціальних цілей, і саме здоров'я в такому русі життя – як засіб. Людям з цією останньою установкою властива пасіонарність, подвижництво, творчий порив, шаленість пошуку, прагнення до досягнення вищих цілей.

Таке спрямоване психоемоційне напруження, таку реакцію прийнято позначати як реакцію Прометея, відокремлюючи її від настільки невиправдано поширеної на будь-які хворобливі стани реакції стресу у людини. Реакція Прометея характеризується зміною порогів сенсорних систем внаслідок зміни психоемоційної установки так, що подразники, раніше хворобливі, патогенні, виявляються нейтральними, їх дія загальмовується.

Приклади таких реакцій численні. Описано явища, коли реакція Прометея охоплювала все життя людини. Є й цікаві приклади навісної (наяву або під гіпнозом) фізичної або психоемоційної зниженої чутливості і, навпаки, нав'язаних самонавіюванням патологічних станів. Це лише окремо взяті явища. В цілому ж зміна рівнів чутливості, реактивності організму постійно має місце у кожній людині протягом її життя.

В екстремальних умовах (в разі перевантаження, травми, інфекції, інтоксикації тощо) видова аварійна програма реалізується в тому, що істотно, іноді до можливого мінімуму, скорочується зовнішня робота і всі резерви направляються на розвиток нових внутрішніх функціонально-морфологічних механізмів збереження життєздатності, виживання, одужання. Організм перебудовує свою життєдіяльність в максимально закритому режимі. Вся ця перебудова на основі видової аварійно-адаптивної програми для даної людини, по суті, є необхідною для її залучення до процесу еволюційно-видового виживання (адаптації виду). Природно, що відносно звичайної, здорової життєдіяльності така перебудова оцінюється як щось зовнішнє, як хвороба. Ясно, що це – нова якість життєдіяльності людини на основі видової адаптивної програми, яка справедливо називається адаптацією через хворобу. Тут термін «хвороба» відноситься до людини, до її життєдіяльності у звичайних умовах середовища, а поняття «адаптація» відображає більш масштабну закономірність видового гомеостазу.

Ймовірно, антропоєкологічні погляди наших предків на те, що здоров'я і хвороба несуть різні якості життя, в своїй основі справедливі. Людина мало-помалу пристосувалася до різних коливань зовнішніх умов, передаючи своєму потомству постійно наростаючу здатність пристосування, яка у значній мірі збільшується за допомогою знання і мистецтва, придбаних шляхом спостереження. Реакція організму на шкідливо діючі на нього впливи зовнішнього середовища і становить сутність хворого життя.

У роботах українських клініцистів, патологів були намічені шляхи вирішення проблем загальної патології, сформульовані основи бачення проблем гомеостазу, феноменів здорового і порушеного життя, зроблені спроби обґрунтувати розуміння здоров'я і хвороби як діалектичної єдності і протилежності.

При аналізі специфіки здоров'я у зазначеному відношенні слід чітко розмежовувати здоров'я окремої людини і здоров'я популяції. Здоров'я людини є динамічним процесом збереження і розвитку її соціально-природних, біологічних, фізіологічних і психічних функцій, соціально-трудової, соціокультурної і творчої активності при максимальній тривалості життєвого циклу [47–62]. Здоров'я популяції на відміну від цього є процесом довготривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працездатності людського колективу в ряду поколінь.

Цей розвиток передбачає вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей людей. Здоров'я популяції та індивіда є необхідною передумовою інтелектуального здоров'я людини, повноцінної реалізації її творчих можливостей.

І навпаки, коли соціально-історичні умови перешкоджають повноцінному розвитку інтелектуального здоров'я, у високому ступені ймовірний такий негативний наслідок, як зниження загального рівня здоров'я популяції, виражене в показниках захворюваності і смертності, зростання хронічної патології тощо.

Необхідно говорити про три найважливіших функції популяційного здоров'я. У вимірних коефіцієнтах людино-годин ці три функції визначаються наступним чином.

Функція 1 – конкретна жива праця, або сукупність психофізичних витрат у ході виробничої діяльності, які виробляються працюючими людьми всередині даної популяції.

Функція 2 – соціально-біологічне відтворення наступних поколінь, з якими пов'язане існування інституту сім'ї.

Функція 3 – виховання і навчання наступних поколінь, засвоєння ними сукупності знань, умінь, навичок, необхідних для успішної соціально-виробничої, творчої діяльності, для повноцінного відтворення наступних поколінь людей.

Комплексні науково-практичні заходи повинні бути спрямованими на збалансований, взаємозалежний розвиток цих функцій, що забезпечує збільшення соціально-трудового потенціалу населення, збереження і розвиток здоров'я людей. Фактично мова йде про розробку систем життєзабезпечення, які враховують специфіку різних у природно-екологічному відношенні територій.

Найбільше на світі люди хочуть мати гарне здоров'я. Здоров'я – це проблема номер один. Відмінно, але чи пробували ви визначити, що ж все-таки означає здоров'я?

У 1947 році Всесвітня організація охорони здоров'я, заснована з ініціативи ООН, запропонувала коротке формулювання терміну «здоров'я». Здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального добробуту. Виявляється, кожна людина народжується на світ з певним запасом життєвої енергії, якою і визначається її життєва роль. Цей запас у людей різний.

Життєва енергія, яку ми отримали при народженні, подібна банківському грошовому внеску, який ми можемо витратити за своїм бажанням, але який ми ніколи не зможемо поповнити. Тільки постійний контроль над її витратами допоможе нам розумно використовувати цей скарб. Коли організм переживає стан стресу, всі його життєво важливі системи піддаються перенапруженню, будь то серце, нирки, шлунок або інші органи. Вони виходять з ладу в залежності від того, який з них найбільш вразливий у кожній конкретній людині.

Спосіб життя значного відсотка пацієнтів у віці до 60 років, які страждають серцевими нападами, названий вченими типом «А». Подібні особи схильні до суперництва і постійної поспішності. Іншими словами, їх спосіб життя такий, що вони знаходяться в постійному стані стресу.

Багато хто вважає, що після того як вони піддалися впливу надзвичайних подразників, відпочинок може їм повернути колишній стан і сили. Це не вірно. Експерименти науковців ясно показали, що кожний такий вплив залишає незгладимий слід, бо витрачені адаптаційні резерви не можуть бути відновлені.

Спроба уникнути всіх форм стресу – не вихід з положення. Дослідження показали, що скорочення активності також веде до скорочення життя. Марнувати життя, спалюючи його з ранніх років, настільки ж безглуздо, як і «іржавіти» від бездіяльності. У багатьох випадках успіх в житті залежить від поміркованості та рівноваги. Кожен з нас має два віки, що системою військового хортингу беруться до уваги.

Перший – це наш хронологічний вік – тут ми нічого змінити не можемо. Ми народжуємося в певний день, і з цієї пори календар починає втрачати листок за листком. Але є також і фізіологічний вік, з яким ми можемо дещо зробити [63–76]. Який би не був ваш хронологічний вік, ви можете зробити щось значне зі своїм фізіологічним віком тільки за умови, що дійсно хочете цього.

Якщо у вас є певна програма, потрібно неухильно дотримуватися її. Спортсмени військового хортингу знають, що два тижні вимушеної бездіяльності знижують їх сили і можливість добре виступити на змаганнях на 25 %. Але щоб відновити колишню форму, потрібно вже не два тижні, а шість. Тому боротьба за своє здоров'я не повинна вестися від нагоди до нагоди. Вона повинна стати новим способом життя.

Ще за часів Гіппократа, батька медицини, було відомо, що людські емоції пов'язані із захворюваннями. Але тільки в 1818 році Гейнрус застосував новий термін, яким стали часто користуватися при описі подібних феноменів, – психосоматичні захворювання. Грецьке «психо» означає душа, «сома» – тіло.

Отже, ми маємо справу з «душевно-тілесними» захворюваннями. При всіх захворюваннях є взаємозв'язок між емоціями і станом організму. Майже всі хворі, незалежно від того, знали вони про це чи ні, мали попередні захворювання, емоційні переживання.

Коли людина не справляється з критичними стресовими станами, то її мозок або організм обов'язково виходять з ладу. І якщо розвивається якийсь захворювання, воно вдаряє по найбільш вразливих місцях нашого організму.

Де проявить себе хвороба, залежить від того, які органи виявилися «підвищено чутливими» в результаті перенесених дитячих захворювань, спадкової схильності або стану нервової системи.

Емоційні стреси впливають на організм двома основними шляхами. Емоції, пов'язані з проявом ворожості, викликають підвищену реакцію організму, а такі почуття, як страх або зневіра – знижену.

Доведено, що бактерії не починають своєї руйнівної роботи в організмі людини, поки якийсь зовнішній, будь то фізичний чи хімічний, подразник не дасть їм таку можливість. Іншими словами, люди, які часто хворіють, зазвичай бувають не в змозі протистояти стресу без будь-яких наслідків. Якщо ви хочете уникнути хвороби, намагайтеся тримати себе у відмінній фізичній формі. Це «зірве всі плани» мікробів.

Непогано також намагатися уникати стану, що веде до емоційного перенапруження. Наприклад, якщо на людський організм раптово впливати короткочасним або тривалим шумом, він відповідає тією ж реакцією, що і при емоціях гніву або страху. Дуже важливо уникати шуму, наскільки це можливо.

Думайте завжди про хороше. Соломон, один з наймудріших людей, які колись жили на землі, говорив: «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кістки». Подібно до того, як похмурі думки можуть вивести вас з ладу, так добрі – допоможуть зберегти найкраще здоров'я [77–89]. Знання про здоровий спосіб життя може допомогти людині, відчувати те, чого необхідно уникати і до чого слід прагнути. Твердо наважтеся піднятися над усіма труднощами життя – і воно буде довгим, здоровим і щасливим.

Співпрацюйте з природою в її прагненні відновити порушений баланс і гармонію в усіх системах організму. Нарешті, вивчайте все, що можна, про природні засоби лікування. Свіже повітря, сонячне світло, помірність, відпочинок, фізичні вправи, вода і правильне харчування – необхідні фактори здоров'я і довголіття.

Діяльність – закон всього нашого здорового існування, бездіяльність – причина хвороб. Серед фізично пасивних людей інфаркт міокарда зустрічається в два рази частіше, ніж серед людей фізично активних. Користь людському організму від фізичних вправ військового хортингу неоціненна.

Оздоровчі вправи військового хортингу:

- покращують кровообіг;
- попереджають передчасні серцеві захворювання;
- збільшують доставку кисню організму;
- сприяють травленню;
- заспокоюють нерви і врівноважують емоції;
- підвищують опірність організму до захворювань;
- знімають втому;
- зміцнюють м'язи, кістки і зв'язки;
- надають фігурі стрункість;
- загострюють розумові здібності;
- підсилюють самовладання, розвивають спритність;
- допомагають протистояти несподіваним стресам, будь то фізичні або емоційні;
- покращують функції залоз;
- розвивають силу, впевненість і волю;
- сприяють правильній оцінці навколишньої дійсності та інших людей;
- сприяють міцному сну.

Мало хто реально уявляє собі, яку роль відіграє вода в нашому житті. На 50–65 % людський організм складається з води. М'язи містять 75 % води, і навіть в кістках її більше 20 %. Кожна клітина потребує рідини. Всі хімічні і електричні процеси в організмі відбуваються у рідкому середовищі. В середньому людина повинна випивати як мінімум 6 склянок води щодня. Розплануйте пиття води таким чином: дві склянки відразу після підйому вранці, дві – в середині дня, між сніданком і обідом, і дві склянки в другій половині дня.

Для нормального функціонування наш організм потребує в певній кількості кухонної солі. Надмірне вживання солі може привести до серйозних проблем, зокрема, до підвищення кров'яного тиску.

Всім відомий згубний вплив цукру на стан зубів. Наукові дослідження показали, що надмірне споживання цукру значно підвищує рівень холестерину в крові, а це може привести до захворювань серця. Оскільки мозку для обміну речовин необхідна глюкоза, будь-яке порушення вмісту цукру в кров'яному руслі призводить до порушення роботи клітин мозку.

Підраховано, що одна біла клітка крові – лейкоцит – може знищити близько 14 ворожих бактерій. Доведіть споживання цукру до 24 чайних ложок на добу – і лейкоцит у процесі боротьби зможе здолати лише одну бактерію. Ті, хто вживає багато цукру, відкриті для численних інфекційних захворювань. Доведено не тільки те, що вегетаріанська дієта стоїть нарівні з м'ясною, а й те, що у багатьох відношеннях вона значно краще.

З надмірним вживанням в їжу м'яса пов'язані певні небезпеки. Тваринні жири містять холестерин, якого немає в жирах рослинного походження. А ми вже говорили, що холестерин тісно пов'язаний з виникненням серцево-судинних захворювань.

У тканинах тварин містяться відпрацьовані продукти, які повинні виводитися нирками. Кожен, хто їсть м'ясо, додає, таким чином, ці шлаки до своїх власних, навантажуючи додатковою роботою нирки. З більш ніж 200 заразних хвороб тварин половина небезпечна і для людини, і більше 80 з них легко передаються між хребетними тваринами і людиною.

Нещодавно було виявлено, що в невеликому шматку підсмаженого м'яса вагою близько кілограма міститься стільки ж бензопірену, скільки в 600 викурених сигаретах. Бензопірен – канцерогенна речовина [90–94]. У піддослідних мишей він викликає пухлини шлунка і білокрів'я. З надмірним споживанням м'яса ми вводимо в організм багато пуринових основ, екстрактивних речовин, що викликають кишкове гниття і отруюють організм.

Встановлено, що рясна м'ясна їжа пригнічує діяльність корисної мікрофлори, яка живе в нашому кишечнику. На перетравлення м'яса йде дуже багато енергії, потрібно занадто великий приплив крові до шлунково-кишковому тракту.

М'ясна їжа, як відомо, рясніє токсичними продуктами обміну речовин, що підлягають викиду з організму. Про це знали ще в країнах Стародавнього Сходу. За легендами там навіть існувала своєрідна кара: засуджених до смерті годували тільки вареним м'ясом, і вони вмирили від самоотруєння на 28–30 день, тобто набагато раніше, ніж при повному голодуванні.

Споживання надмірної кількості тваринних жирів веде до збільшення вмісту в крові найбільш великих жирових кульок – хиломікрон, регуляція їх вмісту в крові порушується, одночасно підвищується згортання крові. Все це разом узятє сприяє порушенню кровотоку. Це особливо небезпечно для серця хворих на атеросклероз. Все більше і більше розсудливі і стурбовані люди схиляються до вегетаріанського способу життя, і вони отримують винагороду кращим здоров'ям.

Буває, що людина відчуває себе добре, всі органи і системи працюють, здавалося б, нормально, але досить легкого протягу – і вона вже у владі недуги: на кілька днів злягла з високою температурою. Виходить, що навіть при нормальних якісних показниках організм може бути надзвичайно вразливим, а значить, не абсолютно здоровим. І цілком справедливо пропонується ввести новий медичний термін «кількість здоров'я» для позначення заходів резервів організму.

Є приховані резерви серця, нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різних навантажувальних проб. Здоров'я – це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій.

Сьогодні замість 100 років ми живемо в середньому 70, тобто наше життя коротшає на 30 років. Першою причиною того, що віднімає у нас приблизно 20 років, можна вважати повсякденне навантаження на мозок – хвороби, переживання, неправильний спосіб життя; все це як би б'є по мозку і викликає його передчасне зношування. Другою причиною, що віднімає у нас приблизно 10 років, є самоотруєння гнильними речовинами з товстого кишечника.

Регулярно вживаючи кисломолочні продукти, ми маємо всі підстави сподіватися виграти 10 років здорового життя. Для того, щоб подовжити життя, перш за все треба не вкорочувати його. Секрет довголіття криється в п'яти умовах життя: загартоване тіло, здорові нерви і хороший характер, правильне харчування, клімат, щоденна праця.

Правильний спосіб життя у медичних практиках ще називається ортобіозом («орто» – прямий, правильний; «біо» – пов'язаний з життям). Коротко розглянемо вісім найважливіших умов ортобіозу – якими вони представляються з точки зору сучасної науки. Перш за все, слід знову назвати працю, що є найважливішою умовою фізіологічного благополуччя. Організм швидко чахне.

Однією з умов ортобіозу є нормальний сон. Диригентом симфонії життя, що старить людину в першу чергу, є мозок. Засобом відновлення його сил, які даються самою природою, служить в першу чергу стан сну. Тому зрозуміло, що правильне використання цього блага абсолютно необхідне.

Наступна умова – служба доброго настрою, позитивні емоції. Їх забезпечує доброзичливе ставлення до інших людей, гумор, оптимізм. Треба фіксувати увагу на хорошому і вміти радіти йому.

Позитивні емоції зменшують больові відчуття. Позитивні емоції як би закривають «больовий шлагбаум» у сірій речовині спинного мозку, а негативні, навпаки, відкривають його. Позитивні емоції – універсальний цілитель від багатьох недуг, іноді навіть від такого важкого захворювання, як рак.

Наприклад, американські вчені стверджують, що в Нью-Йорку зареєстровано 20 хворих на рак, які вилікувалися від нього, не вдаючись до допомоги ні спеціальних фармакологічних речовин, ні радіоактивного випромінювання: всього-на-всього за допомогою позитивних емоцій (нова любов, корінні зміни в житті, загальний оптимістичний настрій).

Серед умов правильного способу життя досить істотним є раціональне харчування. Раціональним воно повинно бути за якістю, за кількістю і за режимом. Щоб не хворіти атеросклерозом і довше прожити, треба не зловживати двома речами: шлунком і будильником, тобто не переїдати, і спати за потребою.

Уникати алкоголю і нікотину – важлива умова ортобіозу. Алкоголь – отрута для всіх клітин тіла. Слабшають нервові процеси, особливо гальмівний. В'яне серцевий м'яз. Неприятливий вплив надає алкоголізм батьків на потомство, підвищуючи число дітей з психічними і фізичними дефектами [95–99]. Від алкоголю важко страждає печінка – вона перестає належним чином виконувати свою бар'єрну, захисну роль. Кишкові отрути все вільніше проникають у кров, і закономірний кінець алкоголіка – важке отруєння цими отрутами, відоме під назвою «біла гарячка».

Тютюнова отрута – цілий букет шкідливих речовин для організму людини. Нікотин – нервово-судинна отрута. Він б'є сучасну людину в найболючіше місце – підсилює атеросклероз.

Від інфаркту міокарда курці вмирають в 11 разів частіше, від раку легенів у 13 разів частіше, ніж некурящі. Живуть вони у середньому на 10 років менше.

Дотримання режиму, тобто виконання певної діяльності організму в певний час, призводить до утворення в мозку умовних рефлексів за одиницю часу. В результаті звичний час їжі налаштовує організм на прийняття і переварювання їжі, звичний час для роботи – на відповідну форму діяльності. Мозку не доводиться кожен раз «розгойдуватися», налаштовуючись на нову діяльність – саме час готує його до даної роботи. В силу цього, по-перше, мозок економить ресурси, по-друге, робота протікає краще. Зрозуміло, що людина, яка дотримується режиму, має більше шансів на здоров'я і довголіття.

Загартовування організму – важлива умова ортобіозу. Під загартовуванням розуміють процес пристосування організму до несприятливих зовнішніх впливів, причому це пристосування досягається шляхом використання природних сил природи – сонячних променів, повітря, води.

Нарешті, фізичні вправи, достатній обсяг рухової активності це – найважливіший елемент фізичної культури і правильного здорового і виваженого способу життя.

Фізична культура спортсмена військового хортингу. Фізична культура – це вид культури, змістом якої є оптимальна рухова діяльність, побудована на основі матеріальних і духовних цінностей, спеціально створених у суспільстві для фізичного вдосконалення людей.

Фізична культура спортсмена – це соціально-детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісний, системний, динамічний стан, який характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, придбаних у результаті виховання та інтегрованих в фізкультурно-спортивній діяльності, культурі способу життя, духовності і психофізичному здоров'ї.

Фізична культура є одним з основних видів власне людської культури, специфіка якої полягає, головним чином, в тому, що цей вид культури профільований у напрямі, що приводить до оптимізації фізичного стану і розвитку людини в єдності з її психічним розвитком на основі раціоналізації та ефективного використання її власної рухової активності в поєднанні з іншими культурними цінностями.

Теорія і методика військового хортингу виходить з основних положень теорії культури і спирається на її поняття. У той же час вона має специфічні терміни і поняття, які відображають її сутність, цілі, завдання, зміст, а також засоби, методи і керівні принципи.

Головним і найбільш загальним є поняття «фізична культура». Як вид культури вона в загальносоціальному плані являє собою величезну область творчої діяльності зі створення фізичної готовності людей до життя (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових навичок). В особистісному плані фізична культура спортсмена – міра і спосіб всебічного фізичного розвитку людини.

Гуманітарна значимість фізичної культури для спортсменів передбачає досягнення цілісності знань про людину, розуміння значення людських цінностей у сучасному світі, усвідомлення свого місця в культурі, розвиток культурної самосвідомості, здібностей і можливостей до перетворювальної культурної діяльності.

Вона проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил особистості, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, тілесна культура, підвищена працездатність, фізична досконалисть, гарне самопочуття тощо. Фізична культура спортсменів спрямована на розвиток цілісної особистості, її здатності і готовності повноцінно реалізувати свої сутнісні сили у здоровому і продуктивному стилі життя, професійній діяльності, в побудові необхідного соціокультурного комфортного середовища.

Цінності фізичної культури в освітньому процесі військового хортингу необхідно розглядати як сукупність цінностей об'єктивних і суб'єктивних форм фізичної культури. Ціннісне ставлення спортсменів до фізичної культури є інтеграцією більш приватних відносин: відносин особистості до різних форм і засобів фізичної культури і включає аксіологічний, інтелектуальний, емоційний і діяльнісний компоненти.

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

Не випадково останні роки все частіше йдеться про військовий хортинг не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про систему набуття стійких якостей особистості. Проте феномен фізичної культури спортсменів фахівцями Федерації військового хортингу України (ФВХУ) вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла людини ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій.

Фізична культура спортсменів як феномен загальної культури суспільства, унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того, вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим, їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини.

Історично фізична культура людей складалася насамперед під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Фізична культура є особливою і самостійною галуззю культури. Вона виникла і розвинулася одночасно з загальнолюдською культурою, є її живою, органічною частиною. Культура ніколи в ході свого історичного розвитку не втрачала зв'язку з фізичною культурою,

а остання завжди спиралася в своєму розвитку на досягнення культури (науку, філософію, мораль тощо).

Фізична культура виникла в надрах загальної культури у процесі історичного розвитку людського суспільства. Уже на перших стадіях свого існування людство було змушене накопичувати досвід у способах, прийомах, засобах оволодіння природою, навколишнім середовищем, удосконалювати виробництво та знаряддя праці. Цей досвід необхідно передавати підростаючому поколінню. Виникає навчання, виховання. На ранніх етапах первісного суспільства виховання було переважно фізичним.

У ході історичного процесу розвитку культури фізична культура перетворюється в самостійну область суспільно необхідної діяльності. Розвиток духовної культури (філософії, науки, теорії виховання), матеріальної культури (культури матеріального виробництва, його процесів і продуктів), а також ускладнення і загострення соціальних відносин у процесі розвитку суспільства визначають і розвиток фізичної культури. Поступово в її надрах формуються і потім виділяються в самостійні частини (компоненти) фізичне виховання, спорт і фізична рекреація.

Поряд з цим формуються і засоби фізичної культури. Першими з них, які усвідомлено стала конструювати людина на основі своєї трудової практики, були фізичні вправи у вигляді природних рухів (біг, стрибки, метання тощо). Вони виступали у складі ігор, танців, розваг.

Разом з тим у міру становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок. Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання.

Немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: на її здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, але її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів.

Важливим аргументом на користь важливості фізичної культури для всебічного розвитку людини може стати осмислення ціннісного потенціалу цього феномена. Фізична культура – це частина культури суспільства, яка являє собою інтеграцію різних видів людської діяльності і їх результатів, спрямованих на вдосконалення людини, і яка існує в двох основних формах:

об'єктивній (у вигляді реальних предметів, у продуктах духовної праці, в системі соціальних норм і установ, в сукупності відносин людей до природи, між собою і до самих себе);

суб'єктивній (у вигляді діяльнісних здібностей і можливостей людини оволодіти цим предметним багатством).

Головною специфічною особливістю професійної фізичної культури спортсменів є прикладність, заснована на природно-біологічних передумовах «перенесення тренуваності», і полягає у формуванні тих потреб і здібностей, освоєнні того суспільного досвіду і соціальних цінностей, які мають найбільшу практичну значущість для особистості, підготовки до тренувань і праці.

Військовий хортинг у цьому сенсі є дуже специфічним і часто виступає як розділ професійно-прикладної підготовки військовослужбовців, поліцейських, охоронців тощо.

Проведений аналіз ціннісного потенціалу військового хортингу та нових шляхів його освоєння суспільством і особистістю, а також педагогічних цінностей тренера з військового хортингу, дозволяє отримати уявлення про різні напрями і підходах, що формуються в сучасній теорії і практиці військового хортингу.

Фахівцям, які працюють у сфері військового хортингу, необхідно в першу чергу самим усвідомити все багатство цього соціального явища, а вже далі нести у суспільну свідомість філософське розуміння важливості здоров'я, а не утилітарне, яке на сьогоднішній день ще панує в суспільстві. Тільки таким шляхом можна дійсно підняти авторитет і престиж занять військовим хортингом, домогтися справжньої масовості фізкультурно-спортивного руху та економічного розквіту галузі військового хортингу як національного виду спорту України.

Створення умов для формування у людини гармонійного поєднання в собі духовного багатства, моральної чистоти і фізичної досконалості, є однією з актуальних проблем.

Військовий хортинг являє собою суспільне явище, тісно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним ладом, станом охорони здоров'я, вихованням людей.

Наше століття – століття значних соціальних, технічних і біологічних перетворень. Науково-технічна революція внесла у спосіб життя людини поряд із прогресивними явищами і ряд несприятливих факторів, у першу чергу гіподинамію та гіпокінезію, нервові і фізичні перевантаження, стреси професійного й побутового характеру.

Все це призводить до порушення обміну речовин в організмі, схильності до серцево-судинних захворювань, надлишкової масі тіла тощо. Вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму настільки великий і об'ємний, що внутрішні захисні функції організму не в змозі з ними впоратися. Досвід десятків тисяч людей, які зазнали на собі впливу такого роду несприятливих факторів, показує, що кращою протидією їм є регулярні заняття військовим хортингом, оздоровчими фізичними вправами, які допомагають відновленню і зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов зовнішнього середовища.

Заняття військовим хортингом мають величезне виховне значення – сприяють зміцненню самодисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні поставленої мети. Військовий хортинг являє собою складне суспільне явище, яке не обмежене вирішенням завдань фізичного розвитку, а виконує й інші соціальні функції суспільства в області моралі, виховання, етики.

Військовий хортинг не має соціальних, професійних, біологічних, вікових, географічних кордонів. Якщо загальна культура особистості відображає широту оволодіння ціннісним змістом духовної і матеріальної культури, ступінь прилучення особистості до створення позитивних цінностей, готовність і здатність до їх продукування, то спортивна і професійна культура особистості спортсмена, по суті, відображає прояв загальної культури у специфічних умовах професійної діяльності.

Військовий хортинг виступає як складова частина загальної і професійної культури людини, як найважливіша якісна динамічна характеристика її особистісного розвитку, як фундаментальна цінність, що визначає початок соціокультурного буття, спосіб і міру реалізації сутнісних сил і здібностей людини.

Індивідуальна фізична культура спортсмена є результатом особистісного осмислення, вироблення уявлень, відносин, переконань, певних програм поведінки. У ній інтегрується структура самосвідомості, аспекти саморегуляції та самопізнання. На цій основі формується лідерська концепція особистості спортсмена, забезпечується його стійка адаптивна культурна поведінка в різноманітних умовах життєдіяльності.

Військовий хортинг прямо і опосередковано охоплює такі властивості, якості, орієнтації особистості, які дозволяють їй розвиватися в гармонії з культурою суспільства, досягати гармонії знань і творчої дії, почуттів і спілкування, фізичного і духовного, вирішувати протиріччя між природою і виробництвом, працею і відпочинком, фізичним і духовним. Досягнення особистістю такої гармонії забезпечує їй соціальну стійкість, продуктивну включеність у життя і працю, створює їй психічний комфорт.

Таким чином, феномен фізичної культури особистості спортсмена військового хортингу дозволяє представити її як інтегральну якість особистості, як умову і передумову ефективної навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця та мету особистісного саморозвитку та самовдосконалення.

Оздоровчий ефект занять військовим хортингом пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і працездатності.

Підвищення фізичної працездатності супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниженням ваги тіла, жирової маси, кількості холестерину та тригліцеридів в крові, зниженням артеріального тиску і частоти серцевих скорочень.

Крім того, регулярне фізичне тренування з військового хортингу дозволяє в значній мірі затримати вікові інволюційні зміни фізіологічних функцій, а також дегенеративні зміни органів і систем.

Виконання фізичних вправ військового хортингу позитивно впливає на весь руховий апарат, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією (порушення функцій організму при зниженні рухової активності).

В результаті занять підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу (дистрофія кісткової тканини з перебудовою її структури і розрідженням), збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу, остеохондрозу, дегенерації суглобових хрящів. Всі ці дані свідчать про неоціненний позитивний вплив занять військовим хортингом на організм людини.

Таким чином, можна говорити про необхідність застосування фізичних вправ і оздоровчих методик військового хортингу в житті кожної людини. При цьому дуже важливо враховувати стан здоров'я людини і рівень її фізичної підготовки для раціонального використання фізичних можливостей організму, щоб фізичні навантаження не приносили шкоди здоров'ю.

Сучасні соціокультурні процеси, які перебувають у нашій країні, актуалізували вічне питання: хто ми такі українці, які наше місце на мапі світу. І для нас воно дуже важливе – смисложиттєве, питання нашого подальшого існування на планеті, не тільки нашого здоров'я і щастя.

В українській культурі це питання знаходить свій відгук – від язичницької Русі до науки і філософії сучасної української держави. Ми – земляни. Ми всі, хто живе на Землі, – земляни, і тому нам треба жити в світі позитиву і радісного взаєморозуміння один з одним. І тільки це може бути основою здоров'я і особистого, і суспільства, і планети. І ми повинні донести цю просту та світлу думку до всіх країн і народів.

Українська ідея – ідея військового хортингу – турбота не про себе, а про весь світ, головна і потужна лінія вітчизняної культури. Зрозуміло, що якщо інші народи теж докладуть до цього всі сили, світ тільки виграє. Однією з особливостей української культури завжди була людяність. Для нашої філософії завжди був характерний пошук абсолютного добра, правди, справедливості.

І це знаходить яскраве відображення в українській класичній літературі і філософії, які несли світу глибоко вистраждану досвідом поколінь істину: немає і не може бути такої мети, заради якої була б припустима жертва хоча б в одне людське життя, в одну краплю крові, в одну дитячу сльозу.

Українська філософія – це філософія козацтва, філософія попередження. Її лейтмотив – моральне вето на будь-який соціальний проект, якщо він розрахований на примус, насильство над особистістю.

Отже, розглянувши основні критерії здорового способу життя, ми можемо підвести деякі підсумки нашим міркуванням. Ми з'ясували, що здоровий спосіб життя – це сукупність профілактичних заходів, спрямованих на запобігання захворюванням, зміцнення всіх систем організму і поліпшення загального самопочуття людини.

Ведення здорового способу життя передбачає не хаотичне використання різних методик, а застосування індивідуального, ретельно підбраного плану. Цей план має враховувати фізіологічні та психологічні особливості конкретної людини, яка прагне поліпшити свій стан. Здоровий спосіб життя не передбачає якоїсь спеціальної фізичної підготовки, його принципи розраховані на використання оздоровчих методик звичайною людиною з метою підтримки працездатності та нормалізації життєдіяльності організму.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це цілісна, логічно взаємопов'язана, продумана і спланована система поведінки людини, якої вона дотримується не за примусом, а з задоволенням і яка, на її думку, дасть позитивні результати у збереженні і зміцненні здоров'я. Необхідно відзначити, що основні складові здорового способу життя носять загальний характер, і мають ряд специфічних напрямів, пов'язаних з проблемами віку.

Слід відзначити, що здоровий спосіб життя – це динамічна система поведінки людини, заснована на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на її здоров'я, і вибір алгоритму поведінки, максимально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я, і постійне коригування своєї поведінки з урахуванням набутого досвіду та вікових особливостей.

Суть такої поведінки аж ніяк не фанатичне слідування якимось установкам здорового способу життя. Природна перебудова своєї поведінки завжди вимагає додаткових зусиль, але все повинно робитися з задоволенням. Приємного від витрачених зусиль має бути стільки, щоб зусилля не виявилися марними.

Щоб створювана система здорового способу життя мала привабливість, необхідно бачити кінцеву мету зусиль. Здоровий спосіб життя – це система поведінки людини, спрямована на досягнення благополуччя для себе, сім'ї і держави.

Здоровий спосіб життя – це індивідуальна система поведінки, і вибір цього позитивного шляху повинна зробити кожна людина сама. Допомогти дітям в усвідомленні цієї відповідальності – ще один напрям у навчанні здоров'ю, ще один потенціал, який недостатньо використаний. У дітей є потреба в знаннях про здоров'я та здоровий спосіб життя. І ми повинні дати їм ці знання та навчити їх ними користуватися.

Необхідно навчити дітей мати чітко сформульовану мету життя і мати психологічну стійкість у різних життєвих ситуаціях.

Вони повинні знати форми своєї поведінки, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Тренери з військового хортингу мають виробити у хлопців і дівчат позитивне ставлення до життя, навчити їх бути господарем свого життя, розвинути в них почуття самоповаги. А все це входить у зміст здорового способу життя.

І як тільки діти усвідомлюють це, починають розуміти правильність цього шляху, то тоді їм легко буде дотримуватися цих правил, спираючись на отримані знання.

Рухаючись шляхом зміцнення здоров'я, необхідно бути оптимістом, ставити перед собою досяжні цілі, не драматизувати невдачі і радіти своїм успіхам.

Важливою умовою здоров'я кожної людини і суспільства в цілому є об'єктивна необхідність у розвитку планети і всього Всесвіту, пізнання і підпорядкування себе його об'єктивним законам. Ні ліками, ні оздоровчими дієтами, ні ножем хірурга або заговорами екстрасенса не захиститися від об'єктивних законів розвитку Всесвіту.

Якщо виконуєш свої функції, відповідно до них вирішуєш свої еволюційні завдання, які полягають у тому, щоб пізнавати себе і вдосконалюватися, змінюватися і перетворювати світ, якщо встигаєш у силу свого вільного вибору в своєму розвитку за розвитком Всесвіту, якщо допомагаєш йому в прагненні до досконалості, то ти – корисна людина, і тому будеш оточений його турботою, будеш живий і здоровий.

Висновки. У даному науковому дослідженні охарактеризовано гуманітарна значимість фізичної культури спортсменів військового хортингу, проаналізовано методи та форми виховання особистості школярів і студентів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту військового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності, а також чинників виховання фізичної культури учнів спортивних секцій.

Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів військового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи.

Здоров'я людини є динамічним процесом збереження і розвитку її соціально-природних, біологічних, фізіологічних і психічних функцій, соціально-трудової, соціокультурної і творчої активності при максимальній тривалості життєвого циклу.

Здоров'я популяції на відміну від цього є процесом довготривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працездатності людського колективу в ряду поколінь.

Особистість спортсмена військового хортингу формується і розвивається в результаті впливу численних факторів, об'єктивних і суб'єктивних, природних і суспільних, внутрішніх і зовнішніх, незалежних і залежних від волі і свідомості людей, діючих стихійно або згідно з

визначеними цілями. При цьому сама людина не сприймається як пасивна істота, яка фотографічно відображає зовнішній вплив. Вона виступає як суб'єкт свого власного формування і розвитку.

Тема даної статті для тренерів, суддів, фахівців військового хортингу і на сьогоднішній час залишається актуальною. Вивчення даної теми дає можливість порівняти особливості фізичного розвитку учнів молодшого, середнього і старшого шкільного віку, студентського віку, дає порівняльний аналіз нервово-психічної і пізнавальної сфер учнів різних вікових груп і показує їх вплив на організацію тренувального процесу в системі військового хортингу.

На перших етапах тренування формуються елементарні поняття; в подальшому спортсмени військового хортингу дедалі глибше пізнають систему вправ і стають активними помічниками тренера у визначенні черговим завдань і шляхів свого фізичного і морально-етичного вдосконалення.

Кожен тренер з військового хортингу веде навчально-тренувальний процес у відповідності зі своїм досвідом. У кожного тренера є своя система тренування, яка відображає доцільність складових навчально-тренувального процесу.

У даній роботі в цю систему складових входять: цілепокладання і планування загальної та спеціальної фізичної підготовки, засоби і методи впровадження у навчально-тренувальний процес з військового хортингу спеціальної фізичної підготовки, планований виховний результат, контроль і перевірка засвоєння змісту запланованої програми навчально-тренувальної роботи з дітьми та молоддю.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над вихованням фізичної культури у спортсменів, 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 РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ ДЛЯ ПОДАЛЬШИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Абраменко М. В. Формування морально-етичних цінностей у процесі занять єдиноборствами / М. В. Абраменко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 18–21.

2. Андрусенко М. Д. Упровадження бойового хортингу в програму професійної підготовки військовослужбовців та правоохоронців України / М. Д. Андрусенко, Е. А. Єрмоєнко, М. Г. Вознюк // 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. 401–411.

3. Антоненко С. А. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14–15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 399–415.

4. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.

5. 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.

6. Астахов С. П. Морально-етичне виховання спортсмена-єдиноборця / С. П. Астахов, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 60–71.

7. Бабенко О. Г. Бойовий хортинг – провідник оборонного звичаю та філософії відданого українського воїнства / О. Г. Бабенко, 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. 569–593.

8. Бабенко О. Г. Критерії оцінювання технічних дій спортсменів та визначення результатів сутички на змаганнях з бойового хортингу / О. Г. Бабенко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність

правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 983–999.

9. Бабурнич С. А. Адаптивний напрям бойового хортингу для осіб з інвалідністю, визначення та оцінка фізичної працездатності, аеробної продуктивності і толерантності до навантажень / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Близнюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 565–579.

10. Бабурнич С. А. Визначення філософських аспектів українського національного виду спорту бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, О. О. Бережний // 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. 643–668.

11. Бабурнич С. А. Зародження принципів бойового хортингу в українській культурі воїнів-захисників Батьківщини / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 758–774.

12. Бабурнич С. А. Організація туристичного походу як форми військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу старшого шкільного віку / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 751–763.

13. Бабурнич С. А. Особливості проведення спортивної сутички на змаганнях з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, Є. М. Сокол // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 1048–1065.

14. 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.

15. Бабурнич С. А. Роль батьків у вихованні та розвитку юного спортсмена бойового хортингу шкільного віку / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 125–142.

16. Бабурнич С. А. Роль і місце військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу в сучасних умовах / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, Є. М. Сокол // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 1026–1042.

17. Бабурнич С. А. Система модернізації психоаналітичних, соціодуховних і творчих здобутків хортингіста / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 17–18 листопада 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 52–71.

18. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.

19. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тишин // 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.

20. Бенцак Р. О. Медичні та біологічні аспекти самоконтролю учнів спортивних секцій бойового хортингу за навантаженнями під час занять / Р. О. Бенцак, 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. 1358–1373.

21. Бережний О. О. Особливості розвитку бойового хортингу в різних країнах світу через українську діаспору / О. О. Бережний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // 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. 884–910.

22. Биченко Є. Л. Вивчення самостраховок бойового хортингу для опанування способами безпечного падіння учнів на уроках фізичної культури в школі / Є. Л. Биченко, Е. А. Єрмоєнко, Р. В. Зуб // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 403–419.

23. Биченко Є. Л. Перевірка і контроль якості засвоєння знань учнями гуртка бойового хортингу на уроці з предмету “Захист України” / Є. Л. Биченко, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність

правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 872–887.

24. Биченко Є. Л. Функціональний прояв здоров'я спортсмена бойового хортингу в різних сферах життєдіяльності / Є. Л. Биченко, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 897–910.

25. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.

26. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.

27. Білорус О. А. Забезпечення реалізації програми національно-патріотичного виховання засобами бойового хортингу / О. А. Білорус, К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 1400–1416.

28. Близнюк О. В. Бойовий хортинг у шкільній програмі з фізичної культури для учнів молодших і середніх класів / О. В. Близнюк, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 406–420.

29. Близнюк О. В. Контрольні показники фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу підліткового, старшого юнацького і молодіжного віку / О. В. Близнюк, Е. А. Єрьоменко, Р. В. Зуб // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 357–372.

30. Близнюк О. В. Методичні принципи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу на основі сучасних тренувальних технологій / О. В. Близнюк, В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 1149–1163.

31. Близнюк О. В. Система оцінювання рівня військово-патріотичної вихованості юних спортсменів бойового хортингу / О. В. Близнюк, В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 1123–1142.

32. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.

33. Бова В. В. Спортивне вдосконалення студентів у бойовому хортингу на основі підвищення рівня всебічного фізичного розвитку / В. В. Бова, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1282–1300.

34. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.

35. 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.

36. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрьоменко, О. А. Остряньська, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

37. 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.

38. Боровець Н. О. Організація занять з бойового хортингу для підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів / Н. О. Боровець, 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. 447–462.

39. Бородин О. В. Військовий хортинг як засіб формування почуття патріотизму школярів / О. В. Бородин, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 581–596.
40. Бражник П. О. Основні завдання психолого-педагогічного супроводу спортсмена-одноборця / П. О. Бражник, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 41–44.
41. Бровченко Б. Д. Свідома дисципліна учня бойового мистецтва / Б. Д. Бровченко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 26–29.
42. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
43. Буданов Д. С. Оптимізація фізичного розвитку студентів і курсантів у процесі вивчення елементів бойового хортингу та спеціальних вправ / Д. С. Буданов, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1617–1634.
44. Бутенко М. О. Спеціальна акробатика і самостраховки у бойових мистецтвах / М. О. Бутенко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 165–177.
45. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.
46. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
47. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
48. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
49. Вакулич І. Д. Виховання учнів у бойових мистецтвах / І. Д. Вакулич, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 133–152.
50. Вербовський О. І. Бойовий хортинг у програмі всебічного виховання школярів / О. І. Вербовський, Е. А. Єрмоєнко, В. М. Роханський // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – С. 307–321.
51. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
52. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у забезпеченні рухової активності дошкільнят і молодших школярів / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, М. Г. Вознюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 375–388.
53. Вехтев В. В. Оцінка особистісних якостей та перспективності спортсменів бойового хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 85–108.
54. Вехтев В. В. Педагогічні умови процесу оздоровлення юних хортингістів / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, І. М. Самоха // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 17–18 листопада 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 166–184.
55. Вехтев В. В. Проходження військової служби учнями бойового хортингу за вимогами законодавства України / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 99–115.

56. 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.
57. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–73.
58. Вознюк М. Г. Біологічні і соціальні чинники адаптації спортсменів бойового хортингу до тренувальних навантажень / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 239–255.
59. Вознюк М. Г. Бойовий хортинг як цілісний і ефективний вид єдиноборства / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 739–757.
60. Вознюк М. Г. Декларація бойового хортингу та соціально-біологічні основи виду спорту / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 807–824.
61. Вознюк М. Г. Застосування прийомів кидкової техніки бойового хортингу за допомогою ніг / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 729–750.
62. Вознюк М. Г. Зміст програми самостійних занять бойовим хортингом для учнів спортивних секцій закладів освіти / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 1499–1512.
63. Вознюк М. Г. Кадрове забезпечення і навчально-матеріальна база допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 1503–1519.
64. Вознюк М. Г. Основи здоров'язберігальної педагогіки бойового хортингу і моніторинг підготовленості спортсменів / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 454–470.
65. Вознюк М. Г. Оцінка уявлення учнів про сутність військово-патріотичного виховання і психофізичні та виховні можливості бойового хортингу / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 792–803.
66. 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.
67. 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.
68. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк // Теорія і методика хортингу. – 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.
69. Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України / Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров, 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. 101–126.
70. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломосць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
71. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.
72. Головій Я. В. Застосування арсеналу основних стійок спортсмена бойового хортингу у змагальній сутичці / Я. В. Головій, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних

органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1184–1195.

73. Голубов С. М. Оптимізація фізичного стану і розвитку людини засобами бойового мистецтва / С. М. Голубов, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 46–49.

74. Господаренко Н. О. Компетентності здоров'язбереження та оптимізації роботи систем організму спортсменів бойового хортингу / Н. О. Господаренко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // 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. 823–835.

75. Грек Т. В. Гармонізація ціннісних переконань юного спортсмена бойового хортингу у сімейному виховному середовищі / Т. В. Грек, Е. А. Єрмоєнко, М. М. Дорошенко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 125–142.

76. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 262–273.

77. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.

78. Гречаний О. М. Аспекти суддівства спортивних змагань з бойового хортингу в умовно-контактному виді змагальної програми – розділ «Форма» / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 1112–1127.

79. Гречаний О. М. Взаємозв'язок між загальною культурою учня бойового хортингу і рівнем його спортивних досягнень / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 882–896.

80. Гречаний О. М. Методика вивчення захватної техніки бойового хортингу / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, А. А. Мазур // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 430–447.

81. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

82. Гречаний О. М. Методичні розробки для проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу в закладі загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, А. А. Мазур // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 421–436.

83. Гречаний О. М. Програмні аспекти шкільного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів старших класів / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // 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. 763–777.

84. Гречаний О. М. Регламент та послідовність виконання майстерських і вищих форм бойового хортингу / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 1083–1102.

85. Гречаний О. М. Рекреація і методи психічного відновлення хортингістів / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, В. С. Шевчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 17–18 листопада 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 244–260.

86. Гречаний О. М. Способи проведення кидкової техніки з захватом ніг суперника у сутичці бойового хортингу / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 857–871.

87. Гречаний О. М. Характеристика системних вольових якостей спортсменів бойового хортингу / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів

України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 256–272.

88. Грищенко А. А. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у бойовому мистецтві / А. А. Грищенко, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 33–36.

89. Гришук В. Л., Єрьоменко Е. А., Чмелюк В. В., Біла В. Р., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у комплексіфункціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 14–28.

90. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

91. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Гришук, Е. А. Єрьоменко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.

92. Гришук В. Л. Професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг як чинник бойової культури українського народу / В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров, 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. 42–56.

93. Гришук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Гришук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // 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. 80–101.

94. 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.

95. Гурський О. О. Застосування комплексів оздоровчих вправ для фізичного виховання учнів бойового хортингу / О. О. Гурський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 1440–1454.

96. Демідова В. В. Систематичне використання фізичних навантажень та організація оздоровчої рухової активності спортсменів бойового хортингу / В. В. Демідова, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 805–823.

97. Демчук С. Р. Бойовий хортинг як досконала система самооборони української нації / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 672–689.

98. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–189.

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

100. Едгар В. Л. Вимоги до психомоторики і психічних процесів спортсмена-єдиноборця / В. Л. Едгар, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 33–43.

101. Ерєменко Э. А. Боевое искусство как философская категория и воспитательная система / Э. А. Ерєменко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 45–51.

102. Ерєменко Э. Военно-патриотическое воспитание и физическая подготовка допризывной молодежи, курсантов и военнослужащих вооружённых сил Украины, работников силовых структур / Э. Ерєменко // Теорія і методика хортингу. – 2014. – Вып. 1. – К. : Паливода А. В.

103. Ерєменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерєменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

104. Ерєменко Э. А. Методика развития физических качеств спортсмена-єдиноборця / Э. А. Ерєменко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 16–28.

105. Еременко Э. А. Мы вернулись со страшной войны / Э. А. Еременко. – Днепропетровск : ДМетИ, 1989. – 24 с.
106. Еременко Э. А. Преподавание боевых приемов самозащиты / Э. А. Еременко // Физическая культура и спорт. – Симферополь : Таврида, 1993. – С. 17–28.
107. Еременко Э. А. Применение приемов в рукопашной схватке / Э. А. Еременко. – Мн.: Харвест, 1991. – 37 с.
108. Еременко Э. А. Психология победителя / Э. А. Еременко. – К.: «Здоров'я», 1990. – 32 с.
109. Еременко Э. А. Путь воина в боевом искусстве / Э. А. Еременко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 77–85.
110. Еременко Э. А. Рукопашная подготовка воина спецназа / Э. А. Еременко. – М. : ФиС, 1990. – 58 с.
111. Еременко Э. А. Суть преподавания боевого искусства / Э. А. Еременко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 14–20.
112. Еременко Э. А. Тренировка в единоборстве / Э. А. Еременко. – Кировоград : КИСМ, 1992. – 54 с.
113. Еременко Э. А. Тренировка советского десантника / Э. А. Еременко // Физическая культура и спорт. – М. : Воениздат, 1989. – С. 34–46.
114. Еременко Э. А. Философия воина и взгляд на смысл жизни / Э. А. Еременко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 78–88.
115. Еременко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Еременко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
116. Еременко Э. А. Философия боевого искусства / Э. А. Еременко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 44–53.
117. Євтух Г. М. Патріотична складова занять бойовими мистецтвами / Г. М. Євтух, Е. А. Єрмоєнко, В. Д. Каленок // Світ единоборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 77–87.
118. Єрмоєнко В. Е. Біологічний потенціал спортсмена бойового хортингу та соціальні умови його здоров'я / В. Е. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 825–842.
119. Єрмоєнко В. Е. Гігієнічні основи здорового способу життя спортсмена бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 321–340.
120. Єрмоєнко В. Е. Гуморальні і нервові механізми забезпечення роботи фізіологічних систем організму спортсмена бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 804–821.
121. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
122. Єрмоєнко В. Е. Зміст і періодичність лікарського контролю тренувальної та змагальної діяльності спортсменів бойовому хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 493–506.
123. Єрмоєнко В. Е. Лікарський контроль спортивної діяльності в системі бойовому хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 531–545.
124. Єрмоєнко В. Е. Медико-біологічні, психолого-педагогічні та соціокультурні аспекти здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький, 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. 622–633.
125. Єрмоєнко В. Е. Медико-соціальна спрямованість оздоровчого напрямку бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, О. В. Близнюк, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 612–632.
126. Єрмоєнко В. Е. Медико-педагогічний контроль за показниками адаптації та фізіологічні особливості дозування навантаження спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Л. М. Кассем, 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. 353–366.
127. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.

- 128.Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.
- 129.Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль за функціональними проявами здоров'я спортсменів бойового хортингу у різних сферах життєдіяльності / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – С. 535–548.
- 130.Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, 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. 195–215.
- 131.Єрмоєнко В. Е. Медичний супровід у процесі тренування з бойового хортингу та показники фізіологічних адаптивних функцій організму спортсменів студентського віку / В. Е. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький, 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. 607–621.
- 132.Єрмоєнко В. Е. Медичні, фізіологічні та біохімічні чинники фізичної підготовки працівників поліції України за програмою бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – С. 288–306.
- 133.Єрмоєнко В. Е. Медичні, фізіологічні та педагогічні аспекти впливу тренувань з військового хортингу на організм людей різного віку / В. Е. Єрмоєнко, О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 549–563.
- 134.Єрмоєнко В. Е. Медичні та соціокультурні аспекти оздоровчо-тренувальних методик військового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 631–648.
- 135.Єрмоєнко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал. – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.
- 136.Єрмоєнко В. Е. Оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 322–341.
- 137.Єрмоєнко В. Е. Педагогіка здоров'я системи бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 162–180.
- 138.Єрмоєнко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.
- 139.Єрмоєнко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрмоєнко, М. О. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.
- 140.Єрмоєнко В. Е. Профілактика та лікування стоматологічних захворювань і травм зубощелепного апарату у курсантів-спортсменів бойового хортингу та співробітників силових структур / В. Е. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький, 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. 683–697.
- 141.Єрмоєнко В. Е. Різновиди тестових ізометричних навантажень та оцінка фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу різного віку / В. Е. Єрмоєнко, О. В. Близнюк, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 612–624.
- 142.Єрмоєнко В. Е. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
- 143.Єрмоєнко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // 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. 288–306.

- 144.Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.
- 145.Єрмоєнко В. Е. Стоматологічний нагляд і забезпечення діяльності дитячо-юнацьких спортивних секцій з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький, 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. 923–942.
- 146.Єрмоєнко В. Е. Стоматологічний супровід та особливості використання спортивних кап спортсменами бойового хортингу під час тренувань і змагань / В. Е. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький, 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. 317–336.
- 147.Єрмоєнко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 37–44.
- 148.Єрмоєнко Е. А. Арсенал бойових прийомів та універсальність єдиноборця / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1992. – С. 45–52.
- 149.Єрмоєнко Е. А. Бойова підготовка розвідника / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання і спорт. – К. : Вища школа, 1992. – С. 32–41.
- 150.Єрмоєнко Е. А. Бойове мистецтво – школа виховання сильної особистості / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 20–35.
- 151.Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
- 152.Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
- 153.Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
- 154.Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва для співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 17–35.
- 155.Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва як засіб всебічного виховання і розвитку особистості / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 160–176.
- 156.Єрмоєнко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрмоєнко // Здоров'я та фізична культура, 2014. – № 8. – С. 29–32.
- 157.Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Либідь, 1994. – 94 с.
- 158.Єрмоєнко Е. А. Використання дистанції для перемоги над суперником у рукопашній сутичці бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1991. – С. 150–164.
- 159.Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.
- 160.Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.
- 161.Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Бега, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.
- 162.Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип 1. – С. 125–127.
- 163.Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.
- 164.Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.

165. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
166. Єрмоєнко Е. А. Виховна стратегія бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 20–38.
167. 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.
168. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
169. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
170. Єрмоєнко Е. А. Воля до перемоги як результат формування морально-вольових якостей спортсменів бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1992. – С. 126–137.
171. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, В. І. Чибісов, О. О. Говоруха, Ю. І. Рейдерман // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
172. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
173. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.
174. Єрмоєнко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрмоєнка / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. – С. 8–9.
175. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
176. Єрмоєнко Е. А. Заняття бойовими мистецтвами для сили і здоров'я / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 98–111.
177. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
178. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.
179. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Острянська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.
180. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Бега, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.
181. Єрмоєнко Е. А. Здорова дитина – могутня країна / Е. А. Єрмоєнко // Спорт для всіх. – К. : Просвіта, 1993. – С. 21–29.
182. Єрмоєнко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / Мін-во молоді та спорту України, Ірпінська міська рада, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.
183. Єрмоєнко Е. А. Індивідуальна техніка та коронні прийоми спортсмена в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1991. – С. 12–20.
184. Єрмоєнко Е. А. Козацькі бойові традиції у школах єдиноборств України / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 58–61.
185. Єрмоєнко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.

- 186.Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
- 187.Єрмоєнко Е. А. Медико-педагогічний контроль у системі єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 129–141.
- 188.Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
- 189.Єрмоєнко Е. А. Методика проведення розминки у системі єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1991. – С. 49–58.
- 190.Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку витривалості у спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 20–33.
- 191.Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку спритності у спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 34–46.
- 192.Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку швидкості у спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 4–19.
- 193.Єрмоєнко Е. А. Методики бойових мистецтв для підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 100–117.
- 194.Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
- 195.Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
- 196.Єрмоєнко Е. А. Мотивація спортсмена-єдиноборця для перемоги на змаганнях / Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 53–56.
- 197.Єрмоєнко Е. А. На шляху бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Наук. думка, 1991. – 42 с.
- 198.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
- 199.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.
- 200.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.
- 201.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.
- 202.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.
- 203.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.
- 204.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.
- 205.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.
- 206.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.
- 207.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.
- 208.Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

- 209.Єрмоєнко Е. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.
- 210.Єрмоєнко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу. – Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.
- 211.Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.
- 212.Єрмоєнко Е. А. Необхідність застосування прийомів єдиноборств співробітниками силових структур / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дн. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 55–64.
- 213.Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 182–193.
- 214.Єрмоєнко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
- 215.Єрмоєнко Е. А. Планування двоюбою в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1992. – С. 11–18.
- 216.Єрмоєнко Е. А. Прадавні бойові мистецтва та єдиноборства українців / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 123–137.
- 217.Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.
- 218.Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу /
- 219.Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.
- 220.Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
- 221.Єрмоєнко Е. А. Профілактика травмувань під час занять бойовими мистецтвами / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 105–118.
- 222.Єрмоєнко Е. А. Психологічна підготовка в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1992. – С. 110–117.
- 223.Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.
- 224.Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.
- 225.Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 23 с.
- 226.Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
- 227.Єрмоєнко Е. А. Розвиток бойового хортингу в позашкільній освіті : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 537 с.
- 228.Єрмоєнко Е. А. Рукопашний бій у десантних військах / Е. А. Єрмоєнко. – К. : АТ «Інтеграл», 1994. – 75 с.
- 229.Єрмоєнко Е. А. Сила українського бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – Хмельницький : Поділля, 1995. – 37 с.
- 230.Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
- 231.Єрмоєнко Е. А. Система підготовки спортсменів у бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 18–32.
- 232.Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання особистості в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 96–116.
- 233.Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
- 234.Єрмоєнко Е. А. Спеціальна методика розтяжки для кваліфікованих спортсменів-єдиноборців / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1991. – С. 85–98.
- 235.Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.

236. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
237. Єрмоєнко Е. А. Стратегія спортсмена-єдиноборця високої кваліфікації / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1992. – С. 78–85.
238. Єрмоєнко Е. А. Тактика проведення рукопашного двобою з супротивником в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1991. – С. 123–135.
239. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.
240. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
241. Єрмоєнко Е. А. Українському воїну-спортсмену / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання і спорт. – Львів, 1995. – С. 16–22.
242. Єрмоєнко Е. А. Управління навчально-тренувальним процесом у спортивних єдиноборствах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 123–132.
243. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка студентської і курсантської молоді засобами спортивних єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 163–173.
244. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання школяра / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Вид-во «Дніпро», 1996. – 112 с.
245. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання школярів у процесі гурткових занять бойовим мистецтвом / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 130–139.
246. Єрмоєнко Е. А. Фізичний розвиток студента / Е. А. Єрмоєнко. – К. : МАУП, 1996. – 84 с.
247. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
248. Єрмоєнко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрмоєнко // Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 104–111.
249. Єрмоєнко Е. А. Формування бойової готовності та психологічне забезпечення успішної діяльності спортсмена-єдиноборця / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 56–72.
250. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 436 с.
251. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.
252. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
253. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Бека, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
254. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.
255. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
256. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
257. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
258. Жданов В. А. Мотивація учнівської молоді для занять бойовими мистецтвами / В. А. Жданов, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 30–33.
259. Здібний В. М. Освоєння прийомів самозахисту у процесі занять бойовими мистецтвами / В. М. Здібний, Е. А. Єрмоєнко, Д. С. Коротчук // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 26–38.
260. Зейналов О. А. Регламент проведення сутичок та дії спортивних суддів на змаганнях з бойового хортингу / О. А. Зейналов, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних

органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – С. 965–982.

261. Зурабов І. Ш. Спрямованість рухових завдань спортсмена-єдиноборця / І. Ш. Зурабов, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 165–181.

262. Іващенко В. П. Філософське ставлення до самовиховання людини в бойовому мистецтві / В. П. Іващенко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 78–81.

263. Кацнельсон І. Є. Проведення туристичного походу як засобу військово-спортивної підготовки єдиноборців / І. Є. Кацнельсон, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 43–52.

264. Кононко В. Р. Здоровий спосіб життя спортсменів у бойовому мистецтві / В. Р. Кононко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 10–13.

265. Лисенко І. П. Формування вольових рис характеру юного спортсмена засобами бойового мистецтва / І. П. Лисенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 45–48.

266. Листопад В. С. Військово-патріотичне виховання у спортивних єдиноборствах / В. С. Листопад, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 53–70.

267. Лохманов С. С. Захвати в єдиноборствах / С. С. Лохманов, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 60–77.

268. Мартиненко М. Д. Психологічні настанови спеціалізації бойового мистецтва / М. Д. Мартиненко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 70–73.

269. Мастерук Д. Л. Поняття базової техніки бойового мистецтва / Д. Л. Мастерук, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 62–65.

270. Нетребко О. В. Режим раціонального харчування спортсмена-єдиноборця / О. В. Нетребко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 38–41.

271. Одарич П. А. Залучення школярів до здорового способу життя засобами бойового мистецтва / П. А. Одарич, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 50–53.

272. Ойслендер В. А. Підвищення функціональних можливостей спортсмена в бойових мистецтвах / В. А. Ойслендер, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 37–49.

273. Плиска В. І. Фізичні навантаження в системі бойових мистецтв / В. І. Плиска, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 39–51.

274. Рачко В. І. Бойові мистецтва як засіб підготовки до військової служби / В. І. Рачко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 95–110.

275. Столітник Г. В. Дидактичні принципи навчання і тренування в бойовому мистецтві / Г. В. Столітник, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 61–64.

276. Телли С. П. Популяризація бойових мистецтв / С. П. Телли, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 177–190.

277. Терен А. А. Методика вивчення і застосування ефективної техніки боротьби / А. А. Терен, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 96–110.

278. Трошин І. Л. Військово-спортивна підготовка школярів, які займаються бойовими мистецтвами / І. Л. Трошин, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 138–154.

279. Удовенко В. Р. Організація діяльності дітей у спортивній секції з бойового мистецтва / В. Р. Удовенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 5–8.

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

281. Хоменко К. М. Виховання фізичної культури студентів засобами спортивних єдиноборств / К. М. Хоменко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 80–90.

282.Цимбал В. О. Бойове мистецтво українців як продукт історичних умов розвитку суспільства / В. О. Цимбал, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 13–16.

283.Черненко В. С. Витоки і подальший розвиток бойового мистецтва в Україні / В. С. Черненко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 21–24.

284.Шеремет С. В. Фізичне виховання особистості у системі спортивних єдиноборств / С. В. Шеремет, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 54–57.

285.Щербаков В. С. Патріотичне виховання спортсмена-єдиноборця / В. С. Щербаков, Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 36–47.

286.Юрченко С. Д. Форми і види занять фізичною культурою / С. Д. Юрченко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 22–25.

287.Яровий Д. І. Бойове мистецтво як засіб фізкультурного виховання юного спортсмена / Д. І. Яровий, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 34–37.

Shylo O. M.

Federation of Military Horting of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Scientific study of the applied functions of military horting

***Abstract.** This scientific article describes the applied and humanitarian significance of physical culture of military horting athletes, analyzes methods and forms of education of schoolchildren and students using modern national sport of military horting and approaches to determining the nature, content and objectives of sports, as well as factors of physical education. culture of students of sports sections. The directions of education and improvement of physical qualities of military horting athletes of different age groups and level of preparation in the process of training work are considered. It is emphasized that human health is a dynamic process of preservation and development of its socio-natural, biological, physiological and mental functions, socio-labor, socio-cultural and creative activity at the maximum duration of the life cycle. The health of the population, in contrast, is a process of long-term socio-natural, socio-historical and socio-cultural development of the viability and efficiency of the human team for several generations. This development involves improving the psycho-physiological, socio-cultural and creative capabilities of people. Elements of formation of combat readiness, functional preparation of sportsmen by means of military horting to performance of tasks of the trainer are allocated. The list of improving exercises of sportsmen which: improve blood circulation is offered; prevent premature heart disease; increase the body's oxygen delivery; promote digestion; calm nerves and balance emotions; increase the body's resistance to disease; relieve fatigue; strengthen muscles, bones and ligaments; give the figure slenderness; sharpen mental abilities; strengthen self-control, develop dexterity; help to cope with unexpected stresses, whether physical or emotional; improve glandular function; develop strength, confidence and will; contribute to the correct assessment of the surrounding reality and other people; promote sound sleep. Methodical recommendations on adjustment of the military horting program for athletes of different age groups are given.*

***Key words:** military horting, applied aspect, humanitarian significance, physical education, healthy lifestyle, teaching methods.*