

**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

---

---

## ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ УСТАНОВОК УЧНІВ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ ВІЙСЬКОВОГО ХОРТИНГУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**МЕЛЬНИК Наталія Миколаївна**  
**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

***Анотація.** У даній науковій статті проаналізовано особливості виховання у юного спортсмена військового хортингу культури здорового та безпечного життя, оздоровчі процеси спортсменів військового хортингу, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту військового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань оцінки індивідуального здоров'я в спортивній діяльності. Зазначено, що культура здоров'я спортсмена військового хортингу – це складне синтетичне багатогранне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю спортсменів, відображає певний рівень розвитку людської свідомості у галузі спортивного тренування, формування, збереження та зміцнення здоров'я. Культура здоров'я має триєдину природу і вміщує такі складові як: філософія здоров'я, наука здоров'я і мистецтво здоров'я. Культура здоров'я окремої людини за ієрархічним принципом включає: культуру духовного здоров'я і культуру тілесного здоров'я. Високий рівень розвитку культури здоров'я є запорукою досягнення людиною стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її духа та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем. Обстеження великих груп спортсменів військового хортингу високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їхньої особистості є: висока емоційна стійкість; впевненість у собі; незалежність, самостійність; схильність до ризику; самоконтроль; товарицькість. Виділено елементи формування оздоровчих цінностей спортсменів військового хортингу і прагнення щодо виконання завдань тренера. Пропонуються методичні рекомендації і схема розподілу навантаження на тренуваннях із загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів для покращення здоров'я. Показані напрями підвищення фізичної підготовки та поліпшення технічних навичок через виховання позитивних ціннісних орієнтацій. Надано приклади прийомів педагогічного впливу щодо коригування програми фізичної, функціональної та психологічної підготовки школярів і студентів у процесі занять військовим хортингом у спортивних секціях закладів освіти, а також оцінки індивідуального здоров'я спортсменів різного віку.*

***Ключові слова:** військовий хортинг, культура безпечного життя, культура індивідуального здоров'я, оздоровчі цінності, фізична культура, виховання школярів.*

**Актуальність наукового дослідження.** Одним із основних принципів охорони здоров'я в Україні, закріплених на вищому законодавчому рівні, є попереджувально-профілактичний характер медичної допомоги населенню. Значна увага до профілактики, як найбільш ефективної стратегії збереження здоров'я нації, обумовлена її дієвістю у попередженні багатьох захворювань, що підтверджено історичним досвідом суспільства та сучасними досягненнями медичної науки.

Упродовж останніх десяти років стан здоров'я населення України змінюється на гірше. Так, за даними опитування науково-методичної колегії Федерації військового хортингу України, яке проводилось у лютому 2020 року, було визнано, що:

- «добрим» вважають своє здоров'я 17,8 % дорослих жителів України;
- «дуже добрим» – 2,1 % респондентів;
- «середнім» – 51,4 % респондентів;
- «поганим» – 22,2 % респондентів;
- «дуже поганим» – 6,5 % респондентів.

Таким чином, загальна сума негативних оцінок (28,7 %) перевищує відсоток позитивних (19,9 %) та домінуючою оцінкою є «середнє» здоров'я (51,4 %).

Також слід зазначити, що середній вік людини становить близько 60 років. Багато молодих людей втрачають працездатність, а низький економічний рівень не дозволяє їм отримати ефективне лікування [1–11; 19–32]. Помітна тенденція, до погіршення стану здоров'я молоді, що виявляється у зниженні функцій імунної системи, кількості захворювань, які раніше були характерні для людей старшого віку, поширенні екологозалежних патологій внаслідок аварії на Чорнобильській атомній електричній станції (ЧАЕС) тощо.

**Формування у спортсмена культури здорового та безпечного життя.** Недостатня обізнаність молоді про шкідливий вплив алкоголю, наркотичних речовин, куріння, захворюваності на інфекції, що передаються статевим шляхом та ВІЛ-інфікування ще більше погіршує стан здоров'я молоді. Все це свідчить про те, що період сьогодення характеризується демографічною кризою, адже здоров'я дітей та молоді нашої країни, запорука збереження генофонду і безпеки української нації. Вихід із цієї ситуації вбачається у підвищенні культури здоров'я, формуванні нової свідомості, коли людина буде ставитися до свого здоров'я як до найбільшої цінності. Цього можна досягти засобами освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Показником рівня культури людини в тій чи іншій сфері є перш за все її вчинки. Якщо людина володіє певними знаннями про здоров'я і не втілює їх у своїй повсякденній діяльності, то хіба можна назвати її культурною? Адже ще дві тисячі років тому було проголошено, що віра без справ є мертвою. Про те, що одних лише знань недостатньо, щоб людина вела здоровий спосіб життя, свідчать множинні прикладі з життя, наприклад, є багато лікарів, які курять, є наркологи, які зловживають алкоголем, – вони мають достатньо професійних знань про здоров'я і хвороби, але не ведуть здорового способу життя, а значить і не являються носіями культури здоров'я [12].

Принципи формування фізичної культури і основ здоров'я спортсменів військового хортингу:

принцип природовідповідності, що передбачає врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів на основі вивчення їх потреб та інтересів, і організація у зв'язку з цим їхньої здоров'язберігальної діяльності;

принцип формування ціннісних установок учнів на здоровий спосіб життя, проходження якого забезпечує формування системи цінностей, мотивів і установок спортсменів військового хортингу на здоровий спосіб життя;

принцип народності передбачає врахування національної військової та оздоровчої культури, традицій і рідної мови;

принцип культуровідповідності (включення в культуру за допомогою спеціально орієнтованої і організованої здоров'ятворчої діяльності);

принцип орієнтації на саморозвиток культури здоров'я (визнання спортсмена суб'єктом процесу здоров'ятворчої діяльності);

принцип здоров'ятворчої активності (опора на активну особистісну позицію учнів спортивної секції військового хортингу у формуванні здорового способу життя);

принцип інтеграції виховного впливу, проходження якого означає активну взаємодію всіх суб'єктів педагогічного процесу: тренерів, вчителів, батьків і учнів, спрямованого на забезпечення фізичного і психічного здоров'я кожного спортсмена;

принцип гуманності, заснований на визнанні індивідуальності кожного спортсмена, її фізичного, духовного, емоційного, соціального і морального розвитку, милосердя і підтримки в критичній ситуації. Проявляється це в підтримці особистості у прагненні до самовизначення, допомоги спортсмену в самореалізації в сім'ї, в закладі освіти, в оздоровчих, культурних, правових, соціальних, державних і громадських установах;

принцип соціальної відповідальності суспільства за реалізацію людини в творчості, придбання знань, задоволення в спілкуванні. Він виражається в створенні умов для розвитку

обдарованих спортсменів, учнів фізично слабких, з відхиленнями в поведінці, учнів – сиріт, учнів – інвалідів, спортсменів – мігрантів, учнів, які страждають від жорстокого поводження і потребують піклування, та інших різних категорій.

Необхідно відзначити, що більшість з наведених вище принципів носять загальну спрямованість, проте кожен з них несе в собі і ряд специфічних особливостей формування культури здорового і безпечного способу життя спортсменів військового хортингу, що дозволяє стверджувати, що їх сукупність може вважатися методологічною основою для реалізації завдання щодо організації навчально-виховного процесу та життєдіяльності учнів, що забезпечують збереження і зміцнення їхнього здоров'я, повноцінну освіту і розвиток.

Виходячи із проведеного теоретичного аналізу понять *культури* і *здоров'я*, ми побачили, що *культура здоров'я* є одним із аспектів загальної культури [13–18]. Дане поняття дослівно означає шанування, створення світла здоров'я. Гарне здоров'я, дійсно, освітлює людині її життя, а хвороба в тому чи іншому ступені потьмарює його, обмежуючи її життєву свободу (існує навіть визначення, згідно якого, хвороба – це є життя, обмежене у своїй свободі).

Беручи за основу трихотомічну концепцію культури, у методиці військового хортингу виділяється три *основні складові культури здоров'я*: *філософію здоров'я*, *науку здоров'я* і *мистецтво здоров'я*.

Перша складова – філософія здоров'я – вміщує основоположні світоглядні принципи, на яких базується розуміння тих чи інших феноменів нашого буття і здоров'я в тому числі.

Друга складова – наука здоров'я – охоплює здобутки сучасних наук про людину та її здоров'я. Зокрема, безпосередньо сюди відносяться гігієна, валеологія, психогігієна, які представляють три великі галузі людської діяльності – медицину, педагогіку і психологію.

Третя складова – мистецтво здоров'я – не тільки має відношення до мистецтва у звичному художньому його розумінні (оздоровлюючий вплив якого на людину відомий протягом багатьох століть), а являє собою особливий вид мистецтва, особливу майстерність бути здоровим, зберігати і зміцнювати своє здоров'я у складних умовах нашого існування, які досить часто суперечать нормам здоров'я через недосконалість людського суспільства. Тобто, це є діяльнісний аспект, який невіддільно зв'язаний із розвитком почуттєвої сфери людини. Адже будь яке знання (філософське чи наукове) лише тоді буде реалізоване у вчинках, коли стане предметом стійкого почуття.

Культуру здоров'я спортсмена військового хортингу можна розуміти як певну сукупність надбань теоретичного та практичного досвіду людства у галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я. А також – як певну характеристику конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті.

Розглядаючи культуру здоров'я спортсмена військового хортингу за ієрархічним принципом можна виділити: *культуру духовного здоров'я*, *культуру душевного здоров'я* і *культуру тілесного здоров'я*.

Кожен із зазначених компонентів культури здоров'я є досить об'ємним за своїм змістом. На жаль об'єм даної статті не дозволяє провести більш детальний їх аналіз. Кожен із них може бути предметом окремого дослідження.

Підсумовуючи проведений теоретичний аналіз, присвячений феномену під назвою «культура здоров'я», сформулюємо визначення даного поняття.

Культура здоров'я спортсмена військового хортингу – це складне синтетичне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю людей, відображає певний рівень розвитку людської свідомості, вміщує сукупність надбань теоретичного та практичного філософського, наукового, мистецького досвіду в галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я спортсмена військового хортингу [33–48]. Це також певна характеристика конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті задля досягнення стану гармонійного розвитку,

динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її Духа, душі та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

Таким чином, принципи формування культури здорового і безпечного життя спортсменів військового хортингу закладені у природній поведінці людини, яка прагне до ведення здорового способу життя, що приводить до таких висновків.

1. Культура здоров'я спортсмена військового хортингу – це складне синтетичне багатогранне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю спортсменів, відображає певний рівень розвитку людської свідомості у галузі спортивного тренування, формування, збереження та зміцнення здоров'я.

2. Культура здоров'я має триєдину природу і вміщує такі складові як: філософія здоров'я, наука здоров'я і мистецтво здоров'я.

3. Культура здоров'я окремої людини за ієрархічним принципом включає: культуру духовного здоров'я і культуру тілесного здоров'я.

4. Високий рівень розвитку культури здоров'я є запорукою досягнення людиною стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її духа та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

#### **Функції військового хортингу у вихованні фізичної культури та основ здоров'я.**

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. 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 військового хортингу 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 [49–62]. 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.

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 різноманітність 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 її 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 форму 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 та 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 [63–78]. Морфотипи, які за старих часів розвивалися у відповідності з різними відносно постійними природно-екологічними і соціальними умовами, втрачають свої переваги. 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 людини в 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. Це твердження є науково обґрунтованим результатами великої кількості експериментів. Організація (самоорганізація) патологічного процесу є організацією 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: у продовженні роду і в соціально-культурній активності [79–88]. У звичайному житті в екстремальних умовах можливі відмови, мінімізація психофізіологічних функцій, що буде

суб'єктивно і об'єктивно проявлятися в дискомфорті, в 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. Фактично, військовий хортинг виховує людей другого більш активного і прогресивного типу.

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 нав'язаної (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 кожної людини протягом всього її життя.

В екстремальних умовах (у разі перевантаження, травми, інфекції, інтоксикації тощо) видова аварійна програма реалізується в тому, що істотно, іноді до можливого мінімуму, скорочується зовнішня робота, і всі резерви організму направляються на розвиток нових внутрішніх функціонально-морфологічних механізмів збереження життєздатності, виживання, одужання. Організм людини 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). Цей метод щодо адаптації спортсменів військового хортингу до фізичних навантажень активно застосовується у процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації до виступу на важливих календарних змаганнях, чемпіонатах Європи і світу.

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, яке справедливо називається адаптацією через хворобу. Тут термін «хвороба» відноситься до людини, до її життєдіяльності в звичайних умовах середовища, а поняття «адаптація» відображає більш масштабну закономірність видового гомеостазу. Ймовірно, антропоекологічні погляди наших предків на те, що здоров'я і хвороба несуть різні якості життя, в своїй основі справедливі. Людина мало-помалу пристосовувалася до різних коливань зовнішніх умов, передаючи своєму потомству постійно наростаючу здатність пристосування, яка у значній мірі збільшується за допомогою знання і мистецтва, умінь і навичок, придбаних шляхом спостереження. Реакція організму на шкідливо діючі на нього впливи зовнішнього середовища і становить сутність хворого життя.

У роботах фахівців Федерації військового хортингу України, 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 [89–94]. Здоров'я популяції, на відміну від цього, є процесом довготривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку



життєздатності та працездатності людського колективу в ряді декількох 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 у показниках захворюваності і смертності, зростання хронічної патології тощо.

Для повного розуміння цієї проблеми 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 процесі 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 і навичок, необхідних для успішної соціально-виробничої, творчої діяльності, для повноцінного відтворення наступних поколінь людей.

Комплексні науково-практичні заходи мають бути спрямованими на збалансований, взаємозалежний розвиток цих функцій, що забезпечує збільшення соціально-трудового потенціалу населення України, збереження і розвиток здоров'я людей. Фактично мова йде про розробку систем життєзабезпечення, які враховують специфіку різних у природно-екологічному відношенні територій. Адже, найбільше на світі люди хочуть мати гарне здоров'я. Здоров'я – це проблема номер один. Відмінно, але чи були спроби визначити, що ж все-таки означає здоров'я?

У 1947 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), 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 людини переживає стан стресу, всі її 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 кожної конкретної людини.

Спосіб життя значного відсотка пацієнтів, що звертаються до лікаря 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. Ось чому за системою військового хортингу тренувальні навантаження мають бути збалансованими відповідно до стану організму людини.

Багато хто вважає, що після того як органи спортсмена піддалися впливу підвищених тренувальних навантажень, надзвичайних подразників, відпочинок може їм повернути колишній стан і сили. Це не вірно. Експерименти науковців Федерації військового хортингу України 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 зменшення та скорочення періоду активності також веде до скорочення життя.

Марнувати життя, спляючи 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 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. Який би не був хронологічний вік спортсмена, він може зробити щось значне зі своїм фізіологічним віком тільки за умови, що дійсно хоче цього. Необхідно займатися військовим хортингом і думайте про здоров'я. Якщо у спортсмена 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 має стати новим способом життя.

Ще за часів Гіппократа – батька медицини, було відомо, що людські емоції пов'язані із захворюваннями. Але тільки у 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, але вони 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 якесь захворювання, воно вдаряє по найбільш вразливих місцях нашого організму. Де проявить себе хвороба, залежить від того, які органи виявилися «підвищено чутливими» у 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 спортсмен хоче уникнути хвороби, йому слід тренуватися активно, займатися військовим хортингом, намагатися тримати себе у відмінній фізичній формі. Це «зірве всі плани» мікробів, адже його сильний імунітет не дозволить хворобі вплинути на організм.

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. 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 вашого організму. Нарешті, вивчайте все, що можна, про природні засоби лікування [95–99]. Свіже повітря, сонячне світло, помірність, відпочинок, фізичні вправи, вода і правильне харчування – необхідні фактори здоров'я і довголіття.

Діяльність – закон всього нашого 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.

**Фізичні 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.

Слід звертати увагу на те, яка вода вживається людиною кожного дня. 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 у кістках її більше 20 %. Кожна клітина потребує рідини. Всі хімічні та електричні процеси в організмі людини відбуваються в рідкому середовищі. В середньому людині слід випивати як мінімум 6 склянок води щодня. Розплануйте пиття води таким чином: дві склянки – відразу після підйому вранці, дві склянки – в середині дня між сніданком і обідом, і дві склянки – в другій половині дня.

**Вживання солі.** 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.

**Вживання цукру.** 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 мають 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. 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, адже потрібен 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. Там для певної касти людей існувала навіть своєрідна кара: засуджених до смерті годували тільки вареним м'ясом, і вони вмирили від самоотруєння 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 схилиються до вегетаріанського способу життя (або частково вегетаріанського), і вони отримують винагороду кращим здоров'ям.

Буває, що людина відчуває себе добре, всі її органи і системи працюють, здавалося б, нормально, але досить легкого вітряного протягу – і вона вже у владі недуги: на кілька днів

злягла з високою температурою. Виходить, що навіть при нормальних якісних показниках організм людини 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.

**Висновок.** Таким чином, можна зробити висновки, що удосконалення в аспекті фізичної підготовки направлене на поліпшення сенсомоторної координації, швидкості і точності рухових дій спортсменів військового хортингу в умовах оздоровлення організму.

У даному науковому дослідженні проаналізовано особливості формування у юного спортсмена військового хортингу культури здорового та безпечного життя, оздоровчі процеси спортсменів військового хортингу, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного військового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань оцінки індивідуального здоров'я в спортивній діяльності.

Культура здоров'я спортсмена військового хортингу – це складне синтетичне багатогранне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю спортсменів, відображає певний рівень розвитку людської свідомості у галузі спортивного тренування, формування, збереження та зміцнення здоров'я. Культура здоров'я має триєдину природу і вмщує такі складові як: філософія здоров'я, наука здоров'я і мистецтво здоров'я. Культура здоров'я окремої людини за ієрархічним принципом включає: культуру духовного здоров'я і культуру тілесного здоров'я.

Високий рівень розвитку культури здоров'я є запорукою досягнення людиною стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її духа та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

Обстеження великих груп спортсменів військового хортингу високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їхньої особистості є: висока емоційна стійкість; впевненість у собі; незалежність, самостійність; схильність до ризику; самоконтроль; товарицькість. Виділено елементи формування оздоровчих цінностей спортсменів військового хортингу і прагнення щодо виконання завдань тренера.

Метою підвищення захисних функцій організму спортсменів військового хортингу є: формування оцінка фізичної готовності до ведення сутички з оптимальними енерговитратами; стабілізацію високого рівня розвитку психіки в небезпечній ситуації сутички і подолання гальмівної (імпульсивної) поведінки спортсмена військового хортингу в небезпечній ситуації; досягнення стану адаптованості до будь-яких впливів екстремальних факторів; подолання комплексу індивідуальних та групових гальмівних психологічних механізмів і бар'єрів у взаємодії спортсменів на хорті; прийняття правильних рішень і їх подальша реалізація за допомогою навичок і умінь в бойових ситуаціях; розвиток антиципуючих (випереджальних) реакцій, заснованих на ймовірному прогнозуванні в ході реальних ситуацій сутички; розвиток здатності до інтенсивності переміщення і стійкості уваги, точності просторового сприйняття, обсягу поля зору, оцінки часу і цілого комплексу інших якостей, здатних підвищити бойову готовність спортсмена під час проведення головних сутичок, а також укріпити здоров'я.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над вивченням особливостей формування у юного спортсмена військового хортингу культури здорового та безпечного життя планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. 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.

17. Єрмоєнко В. Е. Медико-педагогічний контроль за показниками адаптації та фізіологічні особливості дозування навантаження спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Л. М. Касем, 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

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

23. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі формування етичних цінностей та службового обов'язку співробітників правоохоронних органів України / 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. 88–110.

24. Єрмоєнко Е. А. Вдосконалення захватних навичок самозахисту в процесі тренувальних занять військовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 597–614.

25. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг – сучасний професійно-прикладний вид спорту України / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 713–729.

26. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг: методика контролю якості знань школярів з предмету “Захист України” / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 564–580.

27. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг: рукопашна підготовка і вивчення прийомів кидкової техніки різних типів і груп / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 649–664.

28. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг для школярів / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 615–630.
29. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг та його потенціал у підготовці молоді до військової служби / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 883–899.
30. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг у впровадженні новітніх педагогічних технологій для викладання предмету “Захист України” / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 797–810.
31. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг у проведенні занять військово-патріотичного спрямування / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 424–439.
32. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг у програмі професійно-прикладної підготовки військовослужбовців та правоохоронців силових структур України / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 702–712.
33. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг у системі навчання здоровому способу життя школярів / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 406–423.
34. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг як засіб громадянського та військово-патріотичного виховання української молоді / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 306–328.
35. Єрмоєнко Е. А. Військовий хортинг як модератор впровадження авторських методик військово-патріотичного виховання школярів / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 843–859.
36. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання страховок і самостраховок при падінні на тренувальних заняттях з військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 459–475.
37. Єрмоєнко Е. А. Морально-етичний розвиток особистості людини у системі військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 41–59.
38. Єрмоєнко Е. А. Освоєння захватної техніки руками у процесі навчально-тренувальних занять з військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 495–514.
39. Єрмоєнко Е. А. Особливості виховання у сім’ї юного спортсмена військового хортингу – майбутнього захисника України / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 151–170.
40. Єрмоєнко Е. А. Прикладна і гуманітарна значимість військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 78–98.
41. Єрмоєнко Е. А. Професійний військовий обов’язок в запасі фахівців військового хортингу після служби у Збройних Силах України / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 135–150.
42. Єрмоєнко Е. А. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності у системі військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 370–387.
43. Єрмоєнко Е. А. Туристична і топографічна підготовка старшокласників у походах як форма військово-патріотичного виховання засобами військового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 766–779.
44. Жгут А. А. Психологічні особливості застосування співробітниками правоохоронних органів прикладних прийомів бойового хортингу у процесі службової діяльності / А. А. Жгут, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 278–288.
45. Зайдов Х. П. Забезпечення реалізації програми національно-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу / Х. П. Зайдов, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 265–277.

46. Зарванський А. В. Класифікація професійних вольових якостей співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом / А. В. Зарванський, Е. А. 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. 189–204.
47. Зателепа О. П. Значення високого рівня розвитку фізичних якостей для досягнення значних змагальних результатів у бойовому хортингу / О. П. Зателепа, Е. А. 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. 653–664.
48. Зейналов О. А. Показники ефективності функціонального тренування співробітників правоохоронних органів за професійно-прикладними методиками бойового хортингу / О. А. Зейналов, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 394–410.
49. Зуб Р. В. Бойовий хортинг та його духовно-виховне призначення / Р. В. Зуб, 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. 873–893.
50. Каменюка О. В. Бойовий хортинг як осередок козацьких військових традицій української нації / О. В. Каменюка, 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. 594–606.
51. Ковальов С. В. Впровадження методу функціонального тренування системи бойового хортингу у програму фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів України / С. В. Ковальов, Е. А. Єрьоменко, С. С. Полторацький // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 423–443.
52. Кравцов В. М. Підготовка спортсменів військового хортингу для проходження служби у Збройних Силах України на посадах осіб рядового, сержантського та офіцерського складу / В. М. Кравцов, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 99–116.
53. Кравцова В. В. Військовий хортинг у програмі реалізації функцій військово-патріотичного виховання учнівської молоді / В. В. Кравцова, Е. А. Єрьоменко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 388–405.
54. Кравчук А. І. Роль військово-шефської роботи та національно-патріотичного виховання юних спортсменів бойового хортингу шкільного віку / А. І. Кравчук, Е. А. 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. 750–765.
55. Красновський С. Б. Військовий хортинг як ефективний засіб формування готовності молоді до гідного служіння Батьківщині / С. Б. Красновський, Е. А. Єрьоменко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 476–494.
56. Кривенко В. П. Бойовий хортинг у методиці професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів спеціальностей правоохоронного спрямування / В. П. Кривенко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 510–525.
57. Куцкір М. С. Види психологічної корекції процесу тренувань з бойового хортингу співробітників державних правоохоронних органів України / М. С. Куцкір, Е. А. Єрьоменко, Р. Я. Марич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 367–380.
58. Лісанов С. С. Оперативний, поточний та етапний контроль за рівнем функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей у процесі занять бойовим хортингом / С. С. Лісанов, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України :



- матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 465–481.
59. Ліщенко К. О. Роль дихання для організму спортсменів бойового хортингу / К. О. Ліщенко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 734–749.
60. Малашин В. П. Методичні принципи та педагогічні умови фізичного виховання студентської і курсантської молоді засобами бойового хортингу / В. П. Малашин, Е. А. Єрмоєнко, Ю. В. Малашина // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 411–422.
61. Мельник Н. М. Військовий хортинг і системні складові здорового способу життя спортсмена / Н. М. Мельник, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 860–882.
62. Мельник Н. М. Військовий хортинг та гігієнічні основи здорового способу життя людини / Н. М. Мельник, О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 329–348.
63. Мельник Н. М. Військовий хортинг у забезпеченні єдності школи та сім'ї для військово-патріотичного виховання учнів / Н. М. Мельник, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 515–530.
64. Мельник Н. М. Військовий хортинг як система фізичної підготовки та оздоровлення / Н. М. Мельник, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 60–77.
65. Митрофанов О. С. Бойовий хортинг: характеристика та аналіз рухового досвіду спортсменів у процесі тренувальної роботи / О. С. Митрофанов, А. М. Митрофанова, Е. А. 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. 718–733.
66. Мірчев Д. В. Система бойового хортингу як бойова культура української нації та засіб підготовки кваліфікованих захисників України / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 57–68.
67. Міщенко Т. В. Бойовий хортинг і методи організації професійно-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів України / Т. В. Міщенко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 247–264.
68. Пеньков Ю. М. Ефективність прийомів бойового хортингу у системі підготовки професійних воїнів України / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 138–151.
69. Плеханов В. В. Бойовий хортинг: реалізація концепції розвитку національного професійно-прикладного виду спорту військовослужбовців та правоохоронців України / В. В. Плеханов, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 555–568.
70. Приступа Є. Н. Військовий хортинг у забезпеченні фізичного і морально-етичного виховання особистості / Є. Н. Приступа, Б. А. Виноградський, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 228–246.
71. П'ятков С. В. Методичні основи формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників державних силових структур у процесі занять бойовим хортингом / С. В. П'ятков, І. М. Сидорук, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 205–217.
72. Ребрина А. А. Сутнісна характеристика і побудова процесу військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / А. А. Ребрина, Е. А. Єрмоєнко,

С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 824–840.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

82. Сокол Є. М. Бойовий хортинг як явище традиційної військово-бойової культури українського народу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрмоєнко, В. П. Кривенко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 805–823.

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

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

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

86. Терен А. А. Особливості та методичні принципи викладання навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у системі вищої освіти / А. А. Терен, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 111–137.
87. Хатько А. В. Психологічні засади підвищення вольових здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 152–169.
88. Шевчук І. В. Бойовий хортинг у впровадженні ефективних методик військово-патріотичного виховання спортсменів / І. В. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 785–804.
89. Шило О. М. Виховання культури безпечного життя та здоров'я засобами військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 117–134.
90. Шило О. М. Військовий хортинг та його виховні можливості у військово-патріотичному вихованні учнівської молоді / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, Н. М. Мельник // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 811–823.
91. Шило О. М. Військовий хортинг у програмі початкової військової підготовки молоді до служби в Збройних Силах України / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 743–765.
92. Шило О. М. Військовий хортинг у реалізації духовних компонентів життя та здоров'я / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, Н. М. Мельник // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 531–548.
93. Шило О. М. Методи військово-патріотичного виховання учнів гуртка військового хортингу загальноосвітньої школи / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, Н. М. Мельник // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 209–227.
94. Шило О. М. Освоєння захватної техніки на тренувальних заняттях з військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 440–458.
95. Шило О. М. Оцінка показників військово-патріотичної вихованості школярів у процесі занять військовим хортингом / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, Н. М. Мельник // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 730–742.
96. Шило О. М. Патріотичне виховання школярів у процесі занять військовим хортингом / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 25–40.
97. Шишко А. П. Структура і мотиви фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / А. П. Шишко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 444–464.
98. Шукалюк Ю. С. Бойовий хортинг та основи самозахисту людини / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Степанюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 234–246.
99. Яременко П. В. Організація і проведення уроків з предмету «Захист України» за методиками військового хортингу / П. В. Яременко, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Близнюк // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 247–265.

**Melnyk N. M., Yeromenko E. A.**

Federation of Military Horting of Ukraine, Kyiv, Ukraine

**Formation of value attitudes of students of the sports section of the military horting on a healthy lifestyle**

**Abstract.** *This scientific article analyzes the peculiarities of educating a young athlete of military hortling culture of healthy and safe life, health processes of military hortling athletes, methods and forms of training athletes using modern national sport of military hortling and approaches to determining the nature, content and objectives of individual health assessment. in sports activities. It is noted that the health culture of a military hortling athlete is a complex synthetic multifaceted phenomenon that is closely linked to the life of human society and the activities of athletes, reflects a certain level of human consciousness in sports training, formation, maintenance and promotion. The culture of health has a threefold nature and includes such components as: philosophy of health, science of health and art of health. The health culture of an individual hierarchically includes: the culture of mental health and the culture of physical health. A high level of health culture is the key to achieving a state of harmonious development, dynamic balance and effective interaction between his mind and body, which is manifested in his full life self-realization and harmonious interaction with the external natural and social environment. A survey of large groups of highly qualified military hortling athletes shows that the most characteristic features of their personality are: high emotional stability; self-confidence; independence, autonomy; risk appetite; self-control; sociability. Elements of formation of health-improving values of military hortling athletes and aspiration to perform the tasks of a coach are highlighted. Methodical recommendations and the scheme of distribution of loading on trainings on the general and special physical training of sportsmen for improvement of health are offered. The directions of increase of physical training and improvement of technical skills through education of positive value orientations are shown. Examples of methods of pedagogical influence on the adjustment of the program of physical, functional and psychological training of schoolchildren and students in the process of military hortling in sports sections of educational institutions, as well as assessment of individual health of athletes of different ages.*

**Key words:** *military hortling, culture of safe life, culture of individual health, health values, physical culture, education of schoolchildren.*