

# **БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**

*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
ДЕРЖАВНОГО ПОДАТКОВОГО УНІВЕРСИТЕТУ*



**COMBAT HORTING AND ACTIVITIES  
OF UKRAINIAN LAW ENFORCEMENT  
AUTHORITIES**

**ІРПІНЬ – 2022**

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ  
ТА МИТНОЇ СПРАВИ  
КАФЕДРА ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**



***МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ***  
**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ  
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**



**03–04 січня 2022 року  
м. Ірпінь**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією  
Національної федерації бойового хортингу України  
(протокол від 08.01.2022 № 11).*

### **Організаційний комітет конференції**

#### **Голова оргкомітету:**

**Чмелюк В. В.** – кандидат юридичних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, полковник податкової міліції, учасник бойових дій.

#### **Голова науково-методичної ради оргкомітету конференції:**

**Єрмоєнко Е. А.** – професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, кандидат педагогічних наук, президент Національної федерації бойового хортингу України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, майор десантно-штурмових військ ЗС України, учасник бойових дій.

#### **Заступники голови оргкомітету:**

**Гришук В. Л.** – кандидат юридичних наук, начальник кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій;

**Бухтіяров О. А.** – кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, учасник бойових дій.

#### **Члени оргкомітету:**

**Параниця С. П.** – кандидат юридичних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, учасник бойових дій;

**Антоненко С. А.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету;

**Бадьора С. М.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету;

**Гарбовський Л. А.** – кандидат юридичних наук, доцент кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету.

**Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України** : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – 1738 с.

*Збірник містить наукові роботи учасників конференції, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання бойового хортингу, проведені відповідно до угоди про співпрацю між Національною федерацією бойового хортингу України та Державним податковим університетом. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.*

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

---

---

## ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

ПАЛАМАРЧУК Геннадій Андрійович

***Анотація.** У даній науковій статті проаналізовано особливості формування у юного спортсмена бойового хортингу культури здорового та безпечного життя, оздоровчі процеси спортсменів бойового хортингу, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань оцінки індивідуального здоров'я в спортивній діяльності. Зазначено, що культура здоров'я спортсмена бойового 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 бойового хортингу високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їхньої особистості є: висока емоційна стійкість; впевненість у собі; незалежність, самостійність; схильність до ризику; самоконтроль; товариськість. Виділено елементи формування оздоровчих цінностей спортсменів бойового 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 бойовим хортингом у спортивних секціях закладів освіти, а також оцінки індивідуального здоров'я спортсменів різного віку.*

***Ключові слова:** культура безпечного життя, культура індивідуального здоров'я, бойовий хортинг, оздоровчі цінності, фізична культура, ціннісні орієнтації.*

**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 Національної федерації бойового 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 бойового 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 бойового хортингу на здоровий спосіб життя;

принцип народності передбачає врахування національної бойової 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 бойового 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 бойового 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 бойового 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 бойового 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 бойового 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 бойового 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 бойового 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 бойового хортингу закладені у природній поведінці людини, яка прагне до ведення здорового способу життя, що приводить до таких висновків.

1. Культура здоров'я спортсмена бойового 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 бойового 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 бойового 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 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 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, бойовий хортинг виховує людей другого більш активного і прогресивного типу.



Таке спрямоване психоемоційне напруження, таку реакцію прийнято позначати як *реакцію Прометея*, відокремлюючи її від настільки невинувато 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 кожній людині 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 бойового 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, антропологічні 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 Національної федерації бойового 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 бойового 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 Національної федерації бойового 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, 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 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 бойовим хортингом і думайте про здоров'я. Якщо у спортсмена є певна програма, потрібно неухильно дотримуватися її. Спортсмени бойового 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 бойовим 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 бойового хортингу неоціненна.

**Фізичні вправи бойового 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 схиляються 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 бойового хортингу в умовах оздоровлення організму.

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

Культура здоров'я спортсмена бойового 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 бойового хортингу високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їхньої особистості є: висока емоційна стійкість; впевненість у собі; незалежність, самостійність; схильність до ризику; самоконтроль; товарищескість. Виділено елементи формування оздоровчих цінностей спортсменів бойового хортингу і прагнення щодо виконання завдань тренера.

Метою підвищення захисних функцій організму спортсменів бойового 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 бойового 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 бойового 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.Бабанов Т. І. Якісне виконання імітаційних формальних комплексів бойового хортингу як вид змагальної програми для спортсменів / Т. І. Бабанов, Е. А. Єрьоменко, Є. М. Сокол // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1156–1173.

2.Бортничук О. О. Проведення спортивних сутичок за регламентом змагань з бойового хортингу / О. О. Бортничук, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України :

матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1070–1088.

3. Буртненко С. О. Вдосконалення та розвиток координаційних здібностей учнів спортивної секції бойового хортингу / С. О. Буртненко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1261–1275.

4. Ващенко О. Д. Система виховання рухових здібностей учнів спортивної секції бойового хортингу / О. Д. Ващенко, Е. А. Єрмоєнко, І. І. Дмитрук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1196–1211.

5. Вехтев В. В. Умови виховного родинного оточення для успішної спортивної діяльності школяра у системі бойового хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, Р. В. Полоз // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 116–132.

6. Вирський Б. С. Програмні вимоги і зміст спеціальних вправ для проведення заліку на підвищення кваліфікаційного ступеня у системі бойового хортингу / Б. С. Вирський, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1003–1023.

7. Герасимчук С. А. Впровадження і проведення туристичних походів з метою військово-патріотичного виховання старшокласників засобами бойового хортингу / С. А. Герасимчук, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 792–802.

8. Гречаний О. М. Показники військово-спортивної готовності учнів спортивної секції бойового хортингу до захисту інтересів України / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 812–824.

9. Димитренко В. Б. Бойовий хортинг як гідний наступник оборонного звичаю українського народу / В. Б. Димитренко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 693–713.

10. Доброгорський С. В. Суддівська термінологія та класифікація суддівських жестів на змаганнях з бойового хортингу / С. В. Доброгорський, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1108–1128.

11. Дяченко С. В. Вдосконалення провідних фізичних якостей спортсменів бойового хортингу за рахунок координації вправ і навантаження / С. В. Дяченко, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Шевчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1174–1195.

12. Ельконін Д. С. Основи вдосконалення швидкісних якостей в учнів спортивної секції бойового хортингу / Д. С. Ельконін, Е. А. Єрмоєнко, С. Я. Федорчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1230–1245.

13. Єрмоєнко Е. А. Бігові та стрибкові тренувальні вправи для підготовки ударів ногами в стрибку та підвищення рівня стрибучості / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 275–281.

14. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – система вдосконалення особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2020. – 508 с.

15. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 71–84.
16. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 567 с.
17. Єрмоєнко Е. А. Вибіркова програма уроку фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 5-6 класів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 137–143.
18. Єрмоєнко Е. А. Види основних формувань і методика зміцнення ударних та блокуючих частин рук під час проведення спортивного поєдинку / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 290–310.
19. Єрмоєнко Е. А. Визначальні показники самоконтролю під час занять бойовим хортингом в підготовчому періоді тренувань / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 427–438.
20. Єрмоєнко Е. А. Вправи бойового хортингу, спрямовані на розвиток рухових здібностей / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 380–388.
21. Єрмоєнко Е. А. Гігієнічна ранкова гімнастика в загальному режимі дня спортсмена бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 207–212.
22. Єрмоєнко Е. А. Головні завдання діючого тренера з бойового хортингу при здійсненні контролю тренувального навантаження / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 408–418.
23. Єрмоєнко Е. А. Забезпечення жорсткості хватів та укріплення м'язів рук для проведення змагальних сутичок / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 325–338.
24. Єрмоєнко Е. А. Забезпечення процесу оптимізації та розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу як основи тренувальної роботи / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 38–50.
25. Єрмоєнко Е. А. Завдання програми варіативного модуля вивчення бойового хортингу з учнями 5-9 класів закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 476–491.
26. Єрмоєнко Е. А. Загальні вимоги програми занять варіативного модуля бойового хортингу для школярів 10 класу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 175–181.
27. Єрмоєнко Е. А. Загальні підходи щодо виховання фізичної готовності спортсменів бойового хортингу різних вікових груп / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 5–13.
28. Єрмоєнко Е. А. Загальні форми і методи організації навчання здоров'ю спортсменів бойового хортингу різного віку / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 236–244.
29. Єрмоєнко Е. А. Засоби загальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу різного віку / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 14–76.
30. Єрмоєнко Е. А. Засоби оптимізації фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу в процесі тренувальної роботи / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної



- готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 14–20.
31. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методика розвитку спритності (координаційних здібностей) у спортсменів бойового хортингу різних вікових груп / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 65–72.
32. Єрмоєнко Е. А. Заснування школи та витоки спортивних традицій бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 459–466.
33. Єрмоєнко Е. А. Захисти та нанесення ударів ліктем у процесі спортивних змагань з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 310–325.
34. Єрмоєнко Е. А. Зміст шкільної програми з фізичної культури та бойового хортингу для проведення занять з учнями 7-8 класів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 152–159.
35. Єрмоєнко Е. А. Комбінації повних і фіксуєчих захватів руками в кулаку і відкритою долонею у спортивній сутичці / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 349–357.
36. Єрмоєнко Е. А. Комплексна програма тренувальних занять з бойового хортингу для студентів та курсантів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 4–20.
37. Єрмоєнко Е. А. Комплексна робоча програма спортивно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей та юнацтва / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 66–93.
38. Єрмоєнко Е. А. Конспекти уроків для навчальних занять з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 511–525.
39. Єрмоєнко Е. А. Критерії освоєння знань та завдання програми варіативного модуля з бойового хортингу для школярів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 492–510.
40. Єрмоєнко Е. А. Методи розвитку спрямованої влучності ударів ногами і точності ударних рухів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 248–252.
41. Єрмоєнко Е. А. Методика використання спеціальних комплексів вправ для розвитку гнучкості у спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 72–76.
42. Єрмоєнко Е. А. Методика застосування дихальних вправ у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 182–193.
43. Єрмоєнко Е. А. Методика імплементації комплексних фізичних вправ для розвитку витривалості у спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 60–65.
44. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення навчальних сутичок для вдосконалення кидкової техніки спортсменів у боротьбі / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 388–398.
45. Єрмоєнко Е. А. Методики виду спорту бойового хортингу для забезпечення фізичного і духовного розвитку учнів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 140–144.

46. Єрмоєнко Е. А. Методичні вказівки щодо виконання та постановки ударів руками в системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 244–248.
47. Єрмоєнко Е. А. Оптимізація спеціальної гнучкості та координації спортсмена бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 252–257.
48. Єрмоєнко Е. А. Основна навчальна програма варіативного модуля бойового хортингу для учнів старшої школи 11 класу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 182–188.
49. Єрмоєнко Е. А. Основна навчальна програма практичних занять для учнів секції бойового хортингу зі спеціальної фізичної підготовки / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 77–104.
50. Єрмоєнко Е. А. Основні поняття про фізичні якості людини та методи їх розвитку / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 20–38.
51. Єрмоєнко Е. А. Основні результати самостійної тренувальної діяльності в системі бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 439–452.
52. Єрмоєнко Е. А. Основні системні функції бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 126–140.
53. Єрмоєнко Е. А. Основні тренувальні вправи для вдосконалення базової техніки ніг у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 257–264.
54. Єрмоєнко Е. А. Особистісно орієнтована робоча програма оздоровчих занять з бойового хортингу для усіх вікових груп / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 94–113.
55. Єрмоєнко Е. А. Особливості методики підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 77–458.
56. Єрмоєнко Е. А. Оцінка реакції серцево-судинної системи спортсмена на коригування обсягів тренувального навантаження / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 452–452.
57. Єрмоєнко Е. А. Параметри рухової активності у процесі спеціальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу різних вікових категорій / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 162–173.
58. Єрмоєнко Е. А. Планування, регламентація та спрямованість рухової активності за методиками спеціальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 145–162.
59. Єрмоєнко Е. А. Принципи формування мотивів та управління процесом самостійних занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 418–426.
60. Єрмоєнко Е. А. Програма варіативного модуля навчально-виховних занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 5-9 класів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 114–128.

61. Єрмоєнко Е. А. Програма для проведення навчальних занять з фізичної культури з елементами бойового хортингу для старшокласників / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 129–136.
62. Єрмоєнко Е. А. Програма фізкультурних тренувань з бойового хортингу для юнаків та дівчат / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 21–65.
63. Єрмоєнко Е. А. Програмні змістові вимоги з фізичної культури варіативного модуля бойового хортингу для учнів 9 класу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 169–174.
64. Єрмоєнко Е. А. Програмування обсягів тренувальних навантажень відповідно до фізичного стану спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 173–182.
65. Єрмоєнко Е. А. Рекомендована інформація щодо організації тренувального процесу з бойового хортингу у спортивному колективі / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 459–525.
66. Єрмоєнко Е. А. Рекомендовані методичні принципи укріплення ударно-блокуючих частин тіла спортсмена для проведення двоюбою / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 281–290.
67. Єрмоєнко Е. А. Різновиди і спрямованість дихальних вправ у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 193–207.
68. Єрмоєнко Е. А. Розвиток і вдосконалення швидкості у спортсменів бойового хортингу різного віку / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 55–60.
69. Єрмоєнко Е. А. Спеціальна фізична підготовка для вдосконалення кидкової техніки бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 357–366.
70. Єрмоєнко Е. А. Спортивні спеціальні вправи для вдосконалення ударів ногами та зміцнення робочих м'язів ніг / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 265–274.
71. Єрмоєнко Е. А. Спортивно-тренувальні методи впливу спеціальних фізичних вправ бойового хортингу на організм спортсмена / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 104–114.
72. Єрмоєнко Е. А. Структура програми з елементами бойового хортингу для школярів 8-9 класів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 160–168.
73. Єрмоєнко Е. А. Термінологія кидкової техніки бойового хортингу та методи самостраховок у боротьбі / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 366–380.
74. Єрмоєнко Е. А. Тренований організм спортсмена бойового хортингу як система взаємопов'язаних фізіологічних функцій / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 114–126.
75. Єрмоєнко Е. А. Тренування в умовах здоров'язберігальної педагогіки спортивного досвіду бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 112–235.

76. Єрмоєнко Е. А. Характеристика стану і концепція розвитку виду спорту бойового хортингу в Україні / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 467–475.

77. Єрмоєнко Е. А. Шкільна програма з фізичної культури для учнів 6-7 класів для проведення занять з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 144–151.

78. Єрмоєнко Е. А. Шляхи оптимального збільшення функціональних резервів старшокласників і студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 399–408.

79. Єрмоєнко Е. А. Шляхи розвитку силових та швидкісно-силових здібностей спортсменів у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 50–55.

80. Іванченко А. А. Основи всебічної підготовки хортингіста до змагальної діяльності / А. А. Іванченко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 64–77.

81. Калинко О. Р. Критерії суддівських оцінок та визначення загального результату змагальної сутички з бойового хортингу / О. Р. Калинко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1089–1107.

82. Ковтун В. В. Прояв функціональних аспектів раціонального і здорового способу життя учня спортивної секції з бойового хортингу / В. В. Ковтун, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 923–936.

83. Короленко Ю. Ю. Професійні обов'язки судді в роботі суддівської колегії змагань з бойового хортингу / Ю. Ю. Короленко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1036–1052.

84. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // 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. 840–852.

85. Кузьмук М. І. Моральні підстави формування сильного характеру учня спортивної секції бойового хортингу / М. І. Кузьмук, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 825–839.

86. Лисенко В. Р. Основні показники і характеристика позитивного впливу від тренувальних занять бойовим хортингом / В. Р. Лисенко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 909–922.

87. Литовченко Д. М. Суть з боротьби у вигляді основної програми спортивних змагань з бойового хортингу / Д. М. Литовченко, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Палій // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1129–1142.

88. Марченко В. В. Основні показники і характеристика позитивного впливу від тренувальних занять бойовим хортингом / В. В. Марченко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 890–908.

89. 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. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 4–5 січня

2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2021. Ч. 3. С. 57–68.

90. Норенко В. С. Розвиток тренувально-підготовчих методик спортивної системи бойового хортингу під впливом козацької військової традиції народу / В. С. Норенко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 651–673.

91. Онопченко І. Б. Структура основної частини змагальної програми бойового хортингу з рукопашної сутички / І. Б. Онопченко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1053–1069.

92. Пащенко П. Л. Система підготовки курсантів до служби в силових структурах держави / П. Л. Пащенко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 19–33.

93. Поливняний С. А. Основні параметри самоконтролю у процесі фізичних тренувань в системі хортингу / С. А. Поливняний, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 47–63.

94. Радченко Б. І. Укріпленість спортивних і культурних звичаїв бойового хортингу як національного односторонства українського народу / Б. І. Радченко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 969–985.

95. Римарчук І. В. Загальні особливості виховного процесу особистості учня спортивної секції бойового хортингу / І. В. Римарчук, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 840–854.

96. Романко М. І. Виховна спрямованість формування у школярів відчуття патріотичного служіння українському народові / М. І. Романко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 797–811.

97. Стадник Д. М. Теоретичні та практичні засади виду спорту бойового хортингу як впливого засобу формування фізичної культури людини / Д. М. Стадник, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 953–968.

98. Степаненко С. С. Використання провідних засобів удосконалення силових якостей учнів у процесі занять бойовим хортингом / С. С. Степаненко, Е. А. Єрмоєнко, С. Я. Федорчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1212–1229.

99. Фалєєв Р. Суддівство змагань у хортинг фехтуванні / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрмоєнко // Змагальна діяльність у хортинг фехтуванні. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – С. 54–79.

## **Palamarchuk, Gennadiy**

State Tax University, Irpin, Ukraine

### **Basics of training and improving the health of children by means of combat horting**

***Abstract.** This scientific article analyzes the peculiarities of the young athlete's combat horting formation of a culture of healthy and safe life, health processes of combat horting athletes, methods and forms of training athletes using modern national sport of combat horting 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 combat horting athlete is a complex synthetic multifaceted phenomenon that is closely related 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 skilled combat horting 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 athletes of combat horting and aspiration concerning performance of tasks of the trainer are allocated. 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 combat horting in sports sections of educational institutions, as well as assessment of individual health of athletes of different ages.*

***Key words:** safe living culture, individual health culture, combat horting, health values, physical culture, value orientations.*