

**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 3**



**ФЕДЕРАЦІЯ ВІЙСЬКОВОГО  
ХОРТИНГУ УКРАЇНИ**

**ЛЬВІВ – 2024 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 04.01.2024 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, 2024. – Вип. 3. – 967 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, 2024

---

---

## ЗАГАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕЖИМУ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ВІЙСЬКОВОГО ХОРТИНГУ

ГЕРАЩЕНКО Сергій Миколайович  
ФЕДОРЧУК Сергій Ярославович

***Анотація.** У даній науковій статті характеризувано військовий хортинг як засіб забезпечення фізичного і морально-етичного виховання особистості, проаналізовано особливості забезпечення фізичного і духовного розвитку особистості засобами військового хортингу, сутність фізичної культури особистості, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту військового хортингу та підходи до визначення змісту і завдань спортивної діяльності. Розглянуто напрями виховання фізичної культури і вдосконалення фізичних якостей спортсменів військового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром впливу на різні сторони проявів організму і особистості людини. У поведінці це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності. У психологічному аспекті переваги здорового способу життя виявляються як психічного здоров'я, гарне самопочуття, в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів; в добре вираженій вольовій організації (самовладання, цілеспрямованість, наполегливість в досягненні поставленої мети, рішучість), впевненості у своїх силах, меншій схильності депресії, іпохондрії, підозрливості. У функціональному прояві можна відзначити: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренуваності; зниження захворюваності і хворобливих відчуттів; більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної і розумової діяльності; посилення імунних механізмів захисту організму; активність обмінних процесів в організмі; посилення статевої потенції, нормалізація співвідношення маси тіла і росту; гарну поставу і легкість ходи. Надано методичні рекомендації щодо дотримання чинників здорового способу життя у системі військового хортингу, виховання фізичної культури особистості, коригування програми фізичної та функціональної підготовки школярів і студентів у процесі занять військовим хортингом у спортивних секціях закладів освіти, а також відділеннях військового хортингу дитячо-юнацьких спортивних шкіл.*

***Ключові слова:** військовий хортинг, фізичний розвиток, здоров'я людини, фізичне виховання, морально-етичне виховання особистості, здоровий спосіб життя.*

**Актуальність наукового дослідження.** Секрет довголіття криється в п'яти умовах життя: загартоване тіло, здорові нерви і хороший характер, правильне харчування, клімат, щоденна праця.

Правильний спосіб життя у медичних практиках ще називається ортобіозом («орто» – прямий, правильний; «біо» – пов'язаний з життям). Коротко розглянемо вісім найважливіших умов ортобіозу – якими вони представляються з точки зору сучасної науки [1–11; 19–32]. Перш за все, слід знову назвати *працю*, що є найважливішою умовою фізіологічного благополуччя. Органи-дармоїди швидко чахнуть.

Однією з умов ортобіозу є *нормальний сон*. Диригентом симфонії життя, що старить людину в першу чергу, є мозок. Засобом відновлення його сил, які даються самою природою, служить, у першу чергу, стан сну. Тому зрозуміло, що правильне використання цього блага абсолютно необхідне. Наступна умова – служба доброго настрою, *позитивні емоції*. Їх забезпечує доброзичливе ставлення до інших людей, гумор, оптимізм. Треба фіксувати увагу на хорошому і вміти йому радіти.

Позитивні емоції зменшують больові відчуття. Вони як би закривають «больовий шлагбаум» в сірій речовині спинного мозку, а негативні, навпаки, відкривають його. Позитивні емоції – універсальний цілитель від багатьох недуг, іноді навіть від такого важкого захворювання, як рак. Наприклад, американські вчені стверджують, що в Нью-Йорку зареєстровано 20 хворих на рак, які вилікувалися від нього, не вдаючись до допомоги ні спеціальних фармакологічних речовин, ні радіоактивного випромінювання: всього-на-всього за допомогою позитивних емоцій (нова любов, корінні зміни в житті, загальний оптимістичний настрій) [12].

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

*Уникати алкоголю і нікотину* – важлива умова ортобіозу. Алкоголь – отрута для всіх клітин тіла. Слабшають нервові процеси, особливо гальмівний. В'яне серцевий м'яз. Несприятливий вплив надає алкоголізм батьків на потомство, підвищуючи число народжених дітей з психохімічними і фізичними дефектами. Від алкоголю важко страждає печінка – вона перестає належним чином виконувати свою бар'єрну, захисну роль.

Кишкові отрути все вільніше проникають у кров, і закономірний кінець алкоголіка – важке отруєння цими отрутами, відоме під назвою «біла гарячка». Тютюнова отрута – цілий букет шкідливих речовин для організму людини. Нікотин – нервово-судинна отрута. Він б'є сучасну людину в найболючіше місце – підсилює атеросклероз. Від інфаркту міокарда курці вмирають в 11 разів частіше, від раку легень – в 13 разів частіше, ніж некурящі. Живуть вони в середньому на 10 років менше.

Дотримання режиму, тобто виконання певної діяльності організму в певний час, призводить до утворення в мозку умовних рефлексів за одиницю часу. В результаті звичний час їжі налаштовує організм на прийняття і переварювання їжі, звичний час для роботи – на відповідну форму діяльності.

Мозку не доводиться кожен раз «розгойдуватися», налаштовуючись на нову діяльність – саме час готує його до даної роботи. В силу цього, по-перше, мозок економить ресурси, по-друге – робота протікає краще. Зрозуміло, що людина, яка дотримується режиму, має більше шансів на здоров'я і довголіття.

*Загартування організму* – важлива умова ортобіозу.

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

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

**Основні поняття щодо забезпеченні фізичного і духовного здоров'я спортсмена військового хортингу**

**Здоров'я** – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій (а не тільки відсутність захворювань).

**Фізичне здоров'я** – це поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму.

**Психічне здоров'я** – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю психічних відхилень і забезпечує адекватну регуляцію поведінки в навколишніх умовах.

**Соціальне здоров'я** – це система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

**Здоровий спосіб життя** – єдність усіх форм і способів життєдіяльності особистості, її умов і факторів, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я.

Як відомо, спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 50 % її здоров'я.

**Спосіб життя** – це звички, зафіксовані роками життя. Спосіб життя – це друга натура. Він залежить від установок, характеру, позицій свідомості. Він не випадковий, а витікає з джерел свідомості та зі світогляду людини. Яка людина, такий і спосіб її життя.

У способі життя людини завжди закладені традиції сім'ї, народу. В даному плані військовий хортинг є видом спорту, що заснований на національних традиціях українського народу [13–18]. Спосіб життя людини є зліпком соціальних, психологічних та інших відносин, які панують у суспільстві. Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровою. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Ми мало звертаємо уваги на суттєві зміни в стилі, укладі самого життя сучасної людини. Тисячі поколінь наших предків жили у тісному спілкуванні з природою, жили і працювали синхронно з природними ритмами. Вони вставали з ранковою і лягали спати з вечірньою зорею. Кожна пора року мала свій трудовий настрій, свій режим життя. Тепер же люди живуть у ритмі виробничого циклу «за дзвінком» однаково в будь-яку пору року.

Ще порівняно не так давно все необхідне людині для життя мало кінець: догорала свічка, закінчувалася вода, паливо і запаси їжі. І людина повинна була відтворювати все це. Тепер усе це здається безкінечним: вода ллється з кранів, у потрібний час починає працювати центральне опалення, завжди до послуг людини електроенергія та газ. Якщо раніше людина була одночасно і виробником, і споживачем, то тепер ці функції чітко розділилися. Так само, очевидно, і зі здоров'ям. «Споживаючи» своє здоров'я у праці і в боротьбі з силами природи, людина добре усвідомлювала, що вона сама має піклуватися про його відтворення. Тепер людям здається, що здоров'я так само постійне, як електро- і водопостачання.

Потрібно зважати на те, що самі собою досягнення науково-технічної революції не зменшать відставання адаптаційних можливостей людини від змін природного і соціально-виробничого середовища існування. Чим більше будуть розвинені автоматизація виробництва і кондиціонування середовища проживання, тим менш тренуваними стануть захисні сили організму людини [33–48]. породивши своєю виробничою діяльністю екологічну проблему, схвильована збереженням природи у планетарному масштабі людина забула, що вона – частина природи, і зовсім очевидно, що біосфера не може змінюватися у зв'язку з виробничою діяльністю людей.

Побажання зберегти природу незайманою наївні, оскільки рівносильні закликам припинити людську діяльність. Стає все більш очевидним, що *валеологія* як теорія і практика формування, збереження і зміцнення здоров'я покликана забезпечити виживання людини в реальних умовах світу, що змінюється і ускладнюється.

Саме ця наука має на меті створення спеціальних програм, систем навчання для обрання такого способу життя, який би вів до профілактики численних захворювань, що підстерігають сучасну людину на теренах її буття у створеному нею самою світі.

### **Критерії ефективності використання здорового способу життя**

Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром впливу на різні сторони проявів організму і особистості людини. У *поведінці* це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

У *психологічному аспекті* переваги здорового способу життя виявляються як психічного здоров'я, гарне самопочуття, в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів; в добре вираженій вольовій організації (самовладання, цілеспрямованість, наполегливість в досягненні поставленої мети, рішучість), впевненості у своїх силах, меншої схильності депресії, іпохондрії, підозрливості.

У *функціональному прояві* можна відзначити: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренуваності; зниження захворюваності і хворобливих відчуттів; більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної і розумової діяльності; посилення імунних механізмів захисту організму; активність обмінних процесів в організмі; посилення статевої потенції, нормалізація співвідношення маси тіла і росту; гарну поставу і легкість ходи.

Наведений зміст критеріїв може бути розширено і деталізовано у залежності від потреб особистості. Крім того, організм має здатність зберігати індивідуальне існування за рахунок самоорганізації [49–52]. До проявів самоорганізації відносяться здатність до самовідновлення, самооновлення та саморегулювання.

*Самовідновлення* пов'язано з постійним взаємним обміном організму з зовнішнім середовищем, речовиною, енергією та інформацією. Організм людини – це система відкритого типу.

В процесі *самооновлення* організм підтримує свою упорядкованість і перешкоджає своєму руйнуванню.

Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до *саморегулювання*.

Досконала координація всіх функцій – наслідок того, що живий організм є саморегулюючою системою. Саморегуляція становить сутність біологічної форми розвитку, тобто, життя – це загальна властивість біологічних систем, що дозволяє встановлювати і підтримувати на певному, відносно сталому рівні ті чи інші фізіолого-біохімічні або інші біологічні показники (константи), наприклад, сталість температури тіла, рівень артеріального тиску, вмісту глюкози в крові тощо. Підтримка ступеня впорядкованості проявляється у відносній динамічній сталості внутрішнього середовища організму – **гомеостазі** (*homeostasis*; грец. *homoios* – подібний, схожий + грец. *stasis* – стояння, нерухомість).

Слід мати на увазі, що самоорганізація біологічної системи проявляється і в здатності до самовідновлення. Ця якість обумовлена, перш за все, регенерацією, а також наявністю множинних паралельних регуляторних впливів в організмі на всіх рівнях його організації. Компенсація недостатніх функцій за рахунок цих паралелей дозволяє вижити організму в умовах пошкодження. Міра компенсації при цьому відображає рівень життєздатності організму – його фізичне здоров'я.

Таким чином, фактично, **фізичне здоров'я** – це стан організму людини, що характеризується можливостями адаптуватися до різних факторів середовища проживання, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень.

До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

- 1) рівень фізичного розвитку;
- 2) рівень фізичної підготовленості;
- 3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;
- 4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різних чинників середовища проживання.

**Психічне здоров'я** – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки.

**Сексуальне здоров'я** – комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, які позитивно збагачують особистість і підвищують комунікабельність людини та її здатність до любові.

**Репродуктивне здоров'я** – компонент здоров'я, що визначає репродуктивну функцію організму.

**Моральне здоров'я** – комплекс характеристик мотиваційної і потребнісно-інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки людини у соціальному середовищі.

**Професійне здоров'я** – стан, що визначає ефективність професійної діяльності людини.

### **Складові здорового способу життя спортсмена військового хортингу**

**Здоров'я** – це такий стан організму, при якому він є біологічно повноцінним, працездатним, функції всіх його складових і систем врівноважені, відсутні хворобливі прояви. *Основною ознакою здоров'я є рівень адаптації організму до умов зовнішнього середовища, фізичних і психоемоційних навантажень.* Здоров'я є безцінним надбанням не тільки кожної людини, але і всього суспільства.

Здоров'я є основною умовою і запорукою повноцінного життя, адже воно допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо прийдеться, то й значні перевантаження. Здоров'я, розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує їй довге та активне життя. Одним з головних завдань системи військового хортингу є саме оздоровлення тих, хто займається, укріплення та стабілізація основних функцій їх організму.

На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих науковцями Федерації військового хортингу України (ФВХУ), норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші – надмірності в їжі з майже неминучим в цих випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких – цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в кінцевому підсумку призводить до численних захворювань внутрішніх органів.

Деякі люди, піддаючись згубним звичкам (курінню, алкоголю, наркотикам), активно вкорочують своє життя. До факторів, що визначають здоровий спосіб життя, можна віднести наступні: режим праці та відпочинку, раціональне харчування, здоровий сон, активна м'язова діяльність, загартовування організму, профілактика шкідливих звичок, знання вимог санітарії і гігієни, облік екології навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, культура сексуальної поведінки, психофізична регуляція.

### **Елементи здорового способу життя**

**Спосіб життя** – біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та соціальної поведінки. Іншими словами спосіб життя – це «обличчя» людини як індивіда, і в той же час, відображення рівня суспільного прогресу.

Спосіб життя людини значною мірою обумовлений соціальними та екологічними умовами, але, в той же час, він залежить від мотивів діяльності людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя; якість життя; стиль життя.

**Рівень життя** – це, передусім, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини.



**Якість життя** – це ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія).

**Стиль життя** характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості (соціально-психологічна категорія).

Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, то можна відзначити, що перші дві еквіпотенціальні, тому що мають суспільний характер. Звідси зрозуміло, що здоров'я людини буде залежати, насамперед, від стилю життя, який більшою мірою має персоніфікований характер і визначається історичними та національними традиціями (менталітетом), а також особистісними нахилами.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається в понятті «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження та зміцнення свого здоров'я.

Підсумовуючи сказане, можна дійти висновку, що в основі способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи.

До біологічних належать такі: спосіб життя має будуватися згідно з віком; спосіб життя має забезпечуватися енергетично; спосіб життя має бути зміцнювальним; спосіб життя має бути ритмічним; спосіб життя має бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі: спосіб життя має бути естетичним; спосіб життя має бути моральним; спосіб життя має бути вольовим.

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому, через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості. Як бачимо, визначення досить широке і передбачає не тільки існування організму людини на оптимальному рівні, а й можливість формувати внутрішній резерв здоров'я, який буде потрібен для її нормальної життєдіяльності при можливій зміні середовища або раптового виникненню екстремальних умов для адаптації.

Продовжуючи роздуми про спосіб життя людини як фактор, що обумовлює її здоров'я, відзначимо, що спосіб життя – це режим, ритм і темп життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування. У землекопа – свій заступ, у столяра – своя сокира. Рукоятку підбирають по руці. Але є люди, які схоплюють будь-який заступ, будь-яку сокиру і швидко збивають руки до крові. Так і зі способом життя – спосіб життя не змінюють без серйозних до того причин.

Його змінюють тільки в тому випадку, якщо він приводить до хвороби. Але набагато важче щось змінити, краще формувати такі норми поведінки, такий спосіб життя, який вів би до здоров'я. Можна визначити основні елементи здорового способу життя, сукупна дія яких забезпечує оздоровлення організму.

Кожна людина теоретично усвідомлює, що її спосіб життя має бути індивідуальним і здоровим. Але на практиці, зазвичай, він незручний і нездоровий, продиктований реаліями буття. Важливо зрозуміти, що все ж дуже багато залежить від самої людини, адже людина – суб'єкт і одночасно об'єкт своєї діяльності. Велику роль у цьому відіграє культура, яку потрібно розглядати як особливого роду відношення людини до самої себе. Культура – не лише сума знань, це поведінка, сума моральних начал, і у способі життя людини завжди існують деякі чинники свого, індивідуального.

Спеціалісти стверджують, що кожен 12 років, у кризовий рік початку нового життєвого циклу, а саме в 25, 37, 49 та у 61 рік, людина переглядає основи свого способу життя і вносить у нього цільові, стратегічні (новий життєвий задум), а також продиктовані віком і змінені потребами корективи. Так планується людиною період від 25 до 36 років, від 37 до 48 років, від 49 до 60 років і так далі.

І дуже прикро, коли замість коректив потрібно людині докорінно змінювати сформовані звички, спосіб життя, адже з самого початку в його формування були закладені установки, що ведуть не до здоров'я, а до хвороби. І дуже часто змінювати щось буває вже пізно.

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, змінює його і у відповідності до сезону. Так, улітку більше бережуть серце. У липні–серпні організм набагато слабший, ніж у грудні–січні. Відхилення у харчуванні, які допустимі взимку, є недопустимими влітку. Восени уникають застуди, бережуть легені. Взимку психофізичні навантаження можуть збільшуватися до максимуму.

Здорова людина здатна до форсованого темпу життя протягом декількох місяців з урахуванням рівня адаптивності. Але такий період має змінюватися відпочинком, релаксацією. Для здорового після екстремального періоду, релаксуючим є перехід на звичайний спосіб життя.

У вихідні дні та дні відпустки, у вільний від роботи час людина має жити у суворому узгодженні зі своєю натурою, компенсуючи тим самим примусовий відхід від цього принципу в робочий час дня, тижня і року.

Якщо робота сидяча, у вільний від неї час потрібно багато рухатися. Відпустка має додавати те, чого людина була позбавлена в місяці праці. Людина холеричного темпераменту, чия робота протікає за канцелярським столом, від'їздить за місто, йде в гори, живе у вихідні дні в узгодженні зі своєю холеричною сутністю. Вона займається військовим хортингом, грає у футбол, у хокей, в інші рухливі ігри. Якщо в робочий час основне навантаження припадає на очі, то у вільний час їх бережуть; якщо в робочий час основне навантаження лягає на руки, то у вільний час – на ноги. Той, хто працює з людьми, відпустку проводить на природі.

Спосіб життя має основу – життя в межах однієї доби. Людина ніби народжується вранці, і це весна дня. День–літо, вечір–осінь, ніч–зима. І доба має бути спланована, організована, як рік життя. В ній має бути все: праця і відпочинок, потрібне і бажане, «треба» і «хочу»; повсякденне і святкове, гнів і любов.

У ній не має бути лише нудьги, втрати часу. Втрачаючи добу або навіть її невелику частину, ми втрачаємо частину життя.

Плануючи свій спосіб життя, намагаючись зробити його валеогенним (здоров'ятворчим), людина має *узгоджувати його зі своєю натурою, з природними ритмами*, усвідомленим відношенням до всього, що відбувається у ній самій і навколо неї. Зазначимо це як першу умову формування здорового способу життя.

Виходячи з порад спеціалістів із проблем формування здорового способу життя, сформулюємо другу умову: *висока рухова активність без примусу*. Навіть 30 хв щоденної фізичної активності підвищують життєздатність, підсилюють компенсаторні можливості організму, збільшують його захисні сили. Це може бути і оздоровчий біг, і велосипедний туризм, і гімнастичні вправи, і прогулянки на лижах, і плавання. Але слід пам'ятати, що ефективність оздоровчих заходів залежить від індивідуального вибору і дозування навантажень, які можуть завдати шкоди здоров'ю, особливо коли мова йде про немолодий вік і не дуже здорову людину.

Третя умова полягає у *збалансованому харчуванні*. Організація такого харчування передбачає прийом великої кількості овочів, фруктів і клітковини, зменшення у раціоні тваринних жирів, борошняного і солодкого, а при надмірній вазі – і повну відмову від них. Поєднання малої рухливості з переїданням веде до надлишкової маси і передчасного руйнування організму.

*Відмова від шкідливих звичок* може бути четвертою умовою формування основ здорового способу життя. Багато людей витрачають своє здоров'я задарма, не задумуючись про наслідки.

Однією з найбільш розповсюджених звичок є куріння. За даними вчених, третина онкологічних захворювань безпосередньо пов'язана з курінням. Вживання алкоголю, наркотичних речовин також є величезною перепорою на шляху до здоров'я людини, часом призводить до повної його втрати.

П'ятою умовою можна назвати *сприятливий психологічний клімат* у мікро- і макросоціальному оточенні. Реалізація цієї умови передбачає створення в сім'ї, робочому колективі (мікросоціальне оточення), в суспільстві (макросоціальне оточення) відносин між людьми, в яких домінує чуйність, великодушність, співчуття, милосердя, доброзичливість, привітність, повага, порядність, інтелігентність і ряд інших якостей, які б створювали позитивний психологічний настрій у кожної людини.

Крім перерахованих умов можна назвати і такі сильні оздоровчі впливи, як загартовування, харчові «вихідні» і «голодування», лікувальний масаж тощо. Розглянемо перераховані вище фактори, що визначають здоровий спосіб життя, більш докладно.

До основних *складових здорового способу життя* відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, особистої гігієни та загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуляцію організму; культуру сексуальної поведінки; безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі; духовне виховання.

**Режим праці та відпочинку спортсмена військового хортингу.** Праця – основа режиму здорового способу життя людини. Існує неправильна думка про шкідливу дію

праці, при якій нібито відбувається знос та виснаження організму, надмірна витрата сил і ресурсів, передчасне старіння. Праця як фізична, так і розумова нібито зашкодить організму, але, навпаки, систематичний, посильний і добре організований трудовий процес надзвичайно благотворно впливає на нервову систему, серце і судини, кістково-м'язовий апарат, на весь організм людини в цілому.

Довго живе той, хто багато і добре працює протягом всього життя. І навпаки, неробство призводить до млявості мускулатури, порушення обміну речовин, ожиріння і передчасного старіння. У випадках перенапруження і перевтоми людини винна не сама праця, а неправильний режим праці. Потрібно правильно і вміло розподіляти сили під час виконання роботи, як фізичної, так і розумової. Рівномірна, ритмічна робота продуктивніше і корисніше для здоров'я працюючих, ніж зміна періодів простою перестановкою завдань напруженої, нагальної роботи.

Цікава та улюблена робота виконується легко, без напруги, не викликає втоми і перевтомлення. Важливий правильний вибір професії відповідно до індивідуальних особливостей і схильностей людини. Для працівника важлива зручна робоча форма, він має бути гарно проінструкований з питань техніки безпеки, безпосередньо до початку роботи важливо організувати своє робоче місце: прибрати все зайве, найбільш раціонально розмістити всі інструменти тощо. Освітлення робочого місця має бути достатнім і рівномірним. Виконання роботи краще починати з самого складного.

Необхідною умовою збереження здоров'я у процесі праці є чергування роботи і відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стан повного спокою. Лише при дуже великому стомленні може йти мова про пасивний відпочинок. Бажано, щоб характер відпочинку був протилежний характеру роботи людини («контрастний» принцип побудови режиму роботи і відпочинку).

Людам фізичної праці необхідний відпочинок, не зв'язаний з додатковими фізичними навантаженнями, а працівникам розумової праці є необхідним в години дозвілля певне фізичне навантаження. Таке чергування фізичних і розумових навантажень корисно для здоров'я. Людина, яка багато часу проводить у приміщенні, має хоча б частину часу відпочинку проводити на свіжому повітрі. Розуміння важливості добре організованого режиму праці і відпочинку засноване на закономірності перебігу біологічних процесів в організмі.

Людина, дотримуючись усталеного і найбільш доцільного режиму життєдіяльності, краще пристосовується до течії найважливіших фізіологічних процесів. У тому випадку, якщо резерви нашої адаптації вичерпуються, ми починаємо відчувати дискомфорт, стомлюваність, а то і хворіємо.

Отже, необхідно вести чітко організований спосіб життя, дотримуватися постійного режиму в навчальній праці, професійній діяльності, відпочинку, харчування, сну і займатися фізичними вправами.

Військовий хортинг у цьому питанні є реальним рекреаційним засобом. При щоденному повторенні традиційного укладу життя, досить швидко між цими процесами встановлюється взаємозв'язок, закріплений ланцюгом умовних рефлексів. Завдяки такій фізіологічній властивості, попередня діяльність є як би поштовхом до

подальшої діяльності, готуючи організм до легкого і швидкого переключення на новий вид діяльності, що забезпечує її краще виконання.

Режим дня – нормативна основа життєдіяльності для всіх спортсменів військового хортингу. У той же час він має бути індивідуальним, тобто відповідати конкретним умовам, стану здоров'я, рівню працездатності, особистим інтересам і нахилам людини. Важливо забезпечити сталість того чи іншого виду діяльності в межах доби, не допускаючи значних відхилень від заданої норми. Режим буде реальним і здійсненим, якщо він динамічний і будується з урахуванням усіх можливих непередбачених обставин.

Спортсмену військового хортингу для досягнення високих результатів однозначно необхідно навчитися розробляти для себе науково обґрунтований, корисний і ефективний режим дня. Спочатку необхідно проаналізувати витрати навчального, позанавчального, тренувального і вільного часу у відповідності з наведеними гігієнічно допустимими нормами.

Відповідно до них, добовий бюджет часу спортсмена військового хортингу орієнтовно складається з двох половин – 12 год навчальних занять (6 год аудиторних і 4–6 год самостійно) і 12 год, відведених на відновлення організму (навчально-тренувальні заняття військовим хортингом у спортивному залі, сон, відпочинок, самообслуговування) і особистий розвиток (заняття за інтересами, громадська діяльність, побутове та дружнє спілкування).

Вихідні дні містять 12 год резервних (замість часу, що витрачається на навчальну діяльність). Потім слід розподілити різні види діяльності в межах конкретного дня, встановити постійне і правильне чергування праці і відпочинку, загальний режим дня у залежності від змінності, навчального розкладу, умов праці.

**Режим сну.** Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Сон – це свого роду гальмування, яке оберігає нервову систему від надмірного напруження і стомлення. Сон має бути досить тривалим і глибоким. Якщо людина мало спить, то вона встає вранці роздратованою, розбитою, а іноді – з головним болем. Визначити час, необхідний для сну, всім без винятку людям не можливо. Потреба уві сні у різних людей неоднакова. У середньому ця норма становить близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих чи інших справ. Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

Щоб створити умови для нормального, міцного і спокійного сну, необхідно за 1–1,5 год до сну припинити напружену розумову роботу. Вечеряти треба не пізніше, ніж за 2 год до сну. Це важливо для повноцінного перетравлення їжі. Спати слід у добре провітреному приміщенні, непогано привчити себе спати при відкритій квартирці. Нічна білизна має бути вільною, не ускладнювати кровообігу.

Не можна спати у верхньому одязі. Не рекомендується закриватися ковдрою з головою, спати вниз обличчям, що перешкоджає нормальному диханню.

Бажано лягати спати в один і той же час – це сприяє швидкому засинанню. Нехтування цими найпростішими правилами гігієни сну викликає негативні явища. Сон стає неглибоким, неспокійним, внаслідок чого з часом розвивається безсоння, відбуваються розлади у діяльності нервової системи.

Сон – обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Для спортсмена військового хортингу необхідно вважати звичайною нормою нічного монофазного сну 7,5–8 год. Години, призначені для сну, не можна розглядати як якийсь резерв часу, який можна часто і безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, відбивається на продуктивності розумової праці і психоемоційному стані. Безладний сон може привести до безсоння, інших нервових розладів.

Напружену розумову роботу необхідно припинити до відходу до сну, оскільки вона створює в корі головного мозку замкнуті цикли збудження, що відрізняються великою стійкістю.

Інтенсивна діяльність мозку триває навіть тоді, коли людина закінчила займатися. Тому розумова праця, що виконується безпосередньо перед сном, ускладнює засинання, призводить до ситуативних сновидінь, млявості і поганого самопочуття після пробудження. Перед сном необхідно провітрити кімнату, а ще краще сон при відкритій квартирці або відкритому вікні.

Людям, які мало сплять, для гарного самопочуття і високої працездатності достатньо 5–6 год сну. Це, як правило, люди енергійні, вони активно долають труднощі, не затримують увагу на неприємних переживаннях. Люди, які сплять багато, потребують 9 год сну, а також більше. Це переважно люди з підвищеною емоційною чуйністю. Найбільш поширений розлад сну, коли людина мало і погано спить, називають безсонням. Іноді не дають заснути справи, які хвилюють або турбують людину. Таке безсоння називають ситуативним.

Зазвичай воно проходить разом із зникненням причин занепокоєння або конфлікту. Трапляється, що кризова ситуація проходить, але залишає шкідливу звичку занадто сильно прагнути заснути. Вона може викликати зворотну реакцію – розвиток стійкого безсоння від боязні безсоння. Причиною стійкого розладу сну можуть стати заспокійливі і снодійні засоби, якщо їх довго або нераціонально приймати. Снодійні ліки вимикають механізм сну, ламають і перекроюють його фази.

**Активна м'язова діяльність (фізичне навантаження).** М'язова діяльність є неодмінною умовою розвитку рухових і вегетативних функцій організму людини на всіх етапах її життєдіяльності. Значення м'язової діяльності в біології і фізіології людини настільки велике, що її зовсім справедливо розцінюють як чільну ознаку життя. Науково-технічний прогрес зовсім не позбавляє людину фізичної активності, а навпаки, надає їй можливість робити це в самій доцільній і концентрованій формі – у формі фізичної культури. Заняття військовим хортингом максимально повноцінно заповнюють цю нішу, а також сприяють розвитку фізичних якостей людини.

Це в першу чергу відноситься до молоді, оскільки відомо, що причини більшості захворювань дорослого населення, особливо серцево-судинних, формуються в учнівському і студентському віці. Відомо, що після 25 років максимальне споживання

кисню знижується кожні 10 років на 8 %, що обумовлено, головним чином, обмеженням фізичної активності.

У спортсменів військового хортингу, фізично активних людей цей показник може обмежитися до 4 %, тобто у них гальмуються процеси старіння.

Окрім цього, регулярне використання засобів військового хортингу з метою фізичної та медичної реабілітації дозволяє знизити число хронічних захворювань на 15–25 %.

Також звернення за медичною допомогою в 2–4 рази, у порівнянні з іншою частиною населення.

У механізмі адаптації до фізичних навантажень має значення посилене утворення метаболітів і гормонів, а також адаптивний синтез білка. Завдяки цьому збільшується функціональна потужність працюючих клітинних структур, що вказує на перехід від термінової до стійкою, довгострокової, неспецифічної адаптації. При систематичному впливі фізичних вправ військового хортингу їх дія поступово слабшає у зв'язку з підвищенням стійкості центральних регуляторних механізмів, а також периферичних клітинних структур (зміна біохімічних і біофізичних властивостей клітин), розширенням резерву функціональних систем і адаптаційних можливостей організму.

Спеціальні дослідження показали, що ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50 %, при цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервова напруга, істотно збільшується час вирішення завдань, швидко розвивається стомлення, апатія і байдужість до виконуваної роботи, людина стає дратівливою, запальною.

Чому саме фізичні вправи військового хортингу є в цьому випадку найкращими ліками від втоми? Справа в тому, що імпульси від опорно-рухового апарату різко підвищують тонус клітин кори головного мозку за рахунок поліпшення в них обмінних процесів. Одночасно істотно зростає викид у кров гормонів ендокринних залоз, що також підсилює обмінні процеси в усіх органах.

Нарешті, при активній роботі м'язів у спортсмена військового хортингу швидко поліпшується кровообмін, а разом з ним дихання, робота печінки та нирок щодо виведення з крові токсичних шлаків, гнітюче діючих на нервові клітини.

Таким чином, найвірніший і ефективний шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості і довголіття – заняття військовим хортингом, висока фізична активність під контролем об'ємів тренувального навантаження. Фізичне навантаження у процесі занять військовим хортингом, підвищуючи окисні обмінні процеси в організмі, затримує розвиток атеросклерозу. Лікарські спостереження показують, що атеросклероз судин головного мозку, судин, що забезпечують харчуванням м'язи серця, у людей фізичної праці, а також у осіб, які займаються військовим хортингом, зустрічається порівняно рідко, як і підвищений вміст холестерину в крові.

Тонус і працездатність мозку підтримується протягом тривалих проміжків часу, якщо скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергується з їх подальшим розтягуванням і розслабленням [53; 54]. Такий режим рухів спостерігається під час фізкультурно-тренувальних та оздоровчих занять військовим хортингом, ходьби на

лижах, бігу, катання на ковзанах і багатьох інших фізичних вправ, що виконуються ритмічно з помірною інтенсивністю.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Для спортсмена військового хортингу вона має стати такою ж звичною, як і умивання вранці.

Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом не менше 1–1,5 години є однією з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі у закритому приміщенні особливо важлива прогулянка у вечірній час перед сном. Така прогулянка, як частина необхідного денного тренування, корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збудженість нервових центрів, регулює дихання.

Для спортсменів військового хортингу, з метою підтримання фізичної підготовленості, такі прогулянки краще здійснювати за принципом кросової ходьби.

Краще виконувати: 0.5–1 км повільним прогулянковим кроком, потім стільки ж – швидким спортивним кроком тощо.

Організація рухової активності у цьому сенсі має велике оздоровче значення. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя спортсменів військового хортингу – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я використання фізичних навантажень. Вони являють собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях військовим хортингом, об'єднаних терміном «рухова активність».

У багатьох людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці, рухова активність обмежена. Це властиво практично усім учням школи і студентам закладів освіти. Тому виникає найважливіше соціально-педагогічне завдання Федерації військового хортингу України – визначити оптимальні, а також мінімально і максимально можливі режими рухової активності спортсменів. Слід враховувати сезонні коливання рухової активності – взимку вона знижується на 5–15 % по відношенню до літа.

Важливий фактор оптимізації рухової активності спортсменів – самостійні заняття військовим хортингом (тренування у спортивному залі), фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи в навчальній праці з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо).

Необхідні умови самостійних занять військовим хортингом – вільний вибір засобів і методів їх використання, висока мотивація і позитивний емоційний і функціональний ефект від витрачених фізичних, вольових, емоційних зусиль.

**Висновок.** Спрямованість і функціонування системи військового хортингу протягом попередніх років визначалася утилітарною спрямованістю (фізична підготовка до праці, захисту Батьківщини), а також престижної функцією українського військового хортингу на міжнародній арені. Водночас, зараз спостерігається зміщення мети військового хортингу як засобу виховання фізичної культури людини в бік пріоритету психофізичного розвитку особистості, формування її фізичної культури.

Основні положення державної політики в галузі фізичної культури і спорту в Україні та спортивного руху України визначені в Законі України «Про фізичну культуру і спорт» і Концепції розвитку фізичної культури і спорту в Україні.



У Концепції розвитку фізичної культури і спорту в Україні дана характеристика сучасного стану фізичної культури і спорту в нашій країні і визначено основну мету держави в галузі фізичної культури і спорту – оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення, гармонійне виховання здорового, фізично міцного покоління, а також гідний виступ українських спортсменів на найбільших міжнародних спортивних змаганнях.

Мабуть, немає необхідності пояснювати, що краще не бігати за здоров'ям у 40–60 років підтюпцем, а краще постійно займатися фізичними вправами. Ці заняття повинні стати звичкою, як миття рук і обличчя, як чищення зубів. Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то завдання оздоровлення людей не вирішиться.

І ще хочеться відзначити – рухи, змагання, самоствердження – природна суть військового хортингу як національного виду спорту України. Вони допомагають людині позбутися шкідливих звичок, розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості, про які ми тільки можемо здогадуватися. І не треба забувати про те, що здоров'я одне, і дається на все життя, тому берегти його треба від самого початку життя.

Таким чином, у даному науковому дослідженні проаналізовано особливості забезпечення фізичного і духовного розвитку особистості засобами військового хортингу, сутність фізичної культури особистості, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного військового хортингу та підходи до визначення змісту і завдань спортивної діяльності.

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

Наголошується на тому, що здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром впливу на різні сторони проявів організму і особистості людини. У поведінці це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

У психологічному аспекті переваги здорового способу життя виявляються як психічного здоров'я, гарне самопочуття, в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів; в добре вираженій вольовій організації (самовладання, цілеспрямованість, наполегливість в досягненні поставленої мети, рішучість), впевненості у своїх силах, меншої схильності депресії, іпохондрії, підозрливості.

У функціональному прояві можна відзначити:

більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренуваності;

зниження захворюваності і хворобливих відчуттів;

більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної і розумової діяльності;

посилення імунних механізмів захисту організму;

активність обмінних процесів в організмі;

посилення статевої потенції, нормалізація співвідношення маси тіла і росту;

гарну поставу і легкість ходи.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота в напрямі забезпечення фізичного і духовного розвитку особистості засобами військового хортингу, вивчення елементів здорового способу життя у системі військового хортингу, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них здоров'яорієнтованого світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів військового хортингу.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асташевський С. В. Особливості вивчення прийомів рукопашної сутички за методиками військового хортингу / С. В. Асташевський, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 29–45.

2. Бабанов Т. І. Якісне виконання імітаційних формальних комплексів бойового хортингу як вид змагальної програми для спортсменів / Т. І. Бабанов, Е. А. Єрмоєнко, 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.

3. Бортничук О. О. Проведення спортивних сутичок за регламентом змагань з бойового хортингу / О. О. Бортничук, 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. 1070–1088.

4. 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.

5. 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.

6. Величко А. В. Особливості планування та структура занять бойовим хортингом для школярів з ослабленим здоров'ям / А. В. Величко, 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. 538–556.

7. 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.

8. Вирупаєв В. М. Основи самостійного визначення кількості спеціальних вправ та фізичного навантаження у процесі планування занять з бойового хортингу / В. М. Вирупаєв, 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. 481–500.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. Єрмоєнко В. Е. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до використання національних засобів хортингу у професійній діяльності : кваліфікаційна робота / В. Е. Єрмоєнко ; наук. кер. Н. Ю. Довгань ; Мін-во фінансів України, Держ. податковий ун-т, Ф-т соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, Каф. фізичного виховання, спорту та здоров'я. — Ірпінь, 2023. – 90 с.

15. Єрмоєнко В. Е. Планова підготовка майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту до впровадження національних засобів українського хортингу у професійній діяльності / В. Е. Єрмоєнко // Експериментальна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Державний податковий університет, 2023. – 9 с.

16. Єрмоєнко Е. А. Багаторічна підготовка атестованих спортсменів / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 285–303.

17. Єрмоєнко Е. А. Біологічний потенціал спортсмена та соціальні умови його здоров'я / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 164–184.

18. Єрмоєнко Е. А. Бойове корення і сучасне призначення школи бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 21–236.

19. Єрмоєнко Е. А. Бойове коріння і сучасне призначення бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 82–145.

20. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективна система вдосконалення особистості бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 237–398.

21. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військової підготовки та явище бойової культури українців / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 65–82.

22. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як спорт – фактор миру та дружби між народами / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 145–161.

23. Єрмоєнко Е. А. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 52–65.

24. Єрмоєнко Е. А. Впровадження дитячого гуртка з бойового хортингу для молодших школярів у закладі загальної середньої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – 106 с.

25. Єрмоєнко Е. А. Дослідно-експериментальні шляхи перевірки рівня працездатності м'язів великих м'язових масивів кваліфікованих спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 603–615.
26. Єрмоєнко Е. А. Дослідження висококонкурентного виду національного єдиноборства бойового хортингу щодо засобів підготовки військовослужбовців України / 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. 761–796.
27. Єрмоєнко Е. А. Дослідження показників функціональних резервів організму учнів спортивних секцій та коригування тренувального режиму фізичного навантаження учнів / 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. 714–760.
28. Єрмоєнко Е. А. Досліджувана система самозахисту на генетичній пам'яті українського народу у вигляді бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 714–760.
29. Єрмоєнко Е. А. Елементи бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі. 5 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2023. – 124 с.
30. Єрмоєнко Е. А. Загальна робоча програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Повний збірник навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для різних груп населення / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – С. 22–67.
31. Єрмоєнко Е. А. Загальна робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для різних груп населення / Е. А. Єрмоєнко // Повний збірник навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для різних груп населення / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – С. 96–115.
32. Єрмоєнко Е. А. Загальна робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // Повний збірник навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для різних груп населення / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – С. 68–95.
33. Єрмоєнко Е. А. Засоби навчання в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – 519 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Зміст програми теоретичних занять з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – С. 243–258.
35. Єрмоєнко Е. А. Коригування фізичних можливостей осіб з інвалідністю та адаптація до можливих навантажень на заняттях з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 557–571.
36. Єрмоєнко Е. А. Критерії високої професійної готовності співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 34–46.
37. Єрмоєнко Е. А. Медико-педагогічні аспекти впливу бойового хортингу на організм спортсмена / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – С. 228–236.
38. Єрмоєнко Е. А. Методи медичного обстеження учнів шкільної спортивної секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 523–537.
39. Єрмоєнко Е. А. Методика оцінювання показників тестувальних анкет учнів спортивної секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України

: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 588–602.

40. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для проведення занять у позакласний час з молодшими школярами 1–4 класів / Е. А. Єрмоєнко // Повний збірник навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для різних груп населення / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – Ч. 1. – С. 4–54.

41. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для проведення занять у позакласний час з учнями середнього шкільного віку 5–9 класів / Е. А. Єрмоєнко // Повний збірник навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для різних груп населення / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – Ч. 1. – С. 55–117.

42. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для проведення занять у позакласний час з учнями старшого шкільного віку 10–11 класів / Е. А. Єрмоєнко // Повний збірник навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для різних груп населення / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – Ч. 1. – С. 118–159.

43. Єрмоєнко Е. А. Оздоровча програма спортивних занять з бойового хортингу для представників різних груп населення / Е. А. Єрмоєнко // Повний збірник навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для різних груп населення / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – С. 96–115.

44. Єрмоєнко Е. А. Основні аспекти бойового хортингу як професійно-прикладного виду єдиноборства / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 258–269.

45. Єрмоєнко Е. А. Основні орієнтири програми щодо організації тренувальної роботи з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Програмний матеріал з бойового хортингу для організації занять ; Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС НФБХУ, 2023. – С. 3–34.

46. Єрмоєнко Е. А. Передумови виникнення та філософське підґрунтя бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 21–52.

47. Єрмоєнко Е. А. Повний збірник навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для різних груп населення : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – 205 с.

48. Єрмоєнко Е. А. Популяризація здорового способу життя у середовищі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 219–228.

49. Єрмоєнко Е. А. Прадавній традиційний звичай проведення сутичок як підґрунтя формування системи українського бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 635–650.

50. Єрмоєнко Е. А. Програма і практичні завдання щодо викладання бойового хортингу на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2023. – 153 с.

51. Єрмоєнко Е. А. Програма секційних занять з бойового хортингу для дитячих груп : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – 188 с.

52. Єрмоєнко Е. А. Програма тренувальних занять спортивної секції з бойового хортингу для студентів і курсантів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Повний збірник навчально-тренувальних програм з бойового хортингу для різних груп населення / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – С. 4–21.

53. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал з бойового хортингу для організації занять : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС НФБХУ, 2023. – 444 с.

54. Єрмоєнко Е. А. Розділ змагань «Борцівська сутичка» / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 371–379.

55. Єрмоєнко Е. А. Розділ змагань «Рукопашна сутичка» / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 322–371.
56. Єрмоєнко Е. А. Розділ змагань «Самозахист» / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 379–385.
57. Єрмоєнко Е. А. Розділ змагань «Форма» / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 385–396.
58. Єрмоєнко Е. А. Складові здорового способу життя спортсмена бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 184–214.
59. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна / Е. А. Єрмоєнко // Засоби навчання в бойовому хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 237–243.
60. Єрмоєнко Е. А. Учасники змагань з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 316–322.
61. Єрмоєнко Е. А. Характеристика правил спортивних змагань з бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – С. 303–316.
62. 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.
63. Карасевич С. А. Класифікація базової та індивідуальної техніки бойового хортингу у програмі вдосконалення технічної готовності учнів / С. А. Карасевич, 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. 1276–1291.
64. 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.
65. Кондратюк О. І. Формування у школярів патріотичних якостей виховними засобами військового хортингу / О. І. Кондратюк, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 67–82.
66. 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.
67. Костенко Р. І. Застосування дихальної гімнастики бойового хортингу для профілактики захворювань та оздоровлення / Р. І. Костенко, 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. 332–347.
68. 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.
69. 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.
70. Литовченко Д. М. Сутичка 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.

71. Марченко В. В. Основні показники і характеристика позитивного впливу від тренувальних занять бойовим хортингом / В. В. Марченко, 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. 890–908.
72. Мельник Н. М. Набуття ціннісних орієнтацій особистості спортсмена у результаті занять військовим хортингом / Н. М. Мельник, Е. А. Єрьоменко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 83–101.
73. Мельник Н. М. Формування ціннісних установок учнів спортивної секції військового хортингу на здоровий спосіб життя / Н. М. Мельник, Е. А. Єрьоменко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 175–192.
74. Мунтян І. В. Демонстрація вправ і прийомів бойового хортингу на шкільному уроці фізичної культури / І. В. Мунтян, 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. 412–427.
75. Норенко В. С. Розвиток тренувально-підготовчих методик спортивної системи бойового хортингу під впливом козацької військової традиції народу / В. С. Норенко, 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. 651–673.
76. Онопченко І. Б. Структура основної частини змагальної програми бойового хортингу з рукопашної сутички / І. Б. Онопченко, 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. 1053–1069.
77. Пашенко П. Л. Система підготовки курсантів до служби в силових структурах держави / П. Л. Пашенко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 19–33.
78. Поливняний С. А. Основні параметри самоконтролю у процесі фізичних тренувань в системі хортингу / С. А. Поливняний, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 47–63.
79. Приходько О. І. Складання регламенту занять та планування самостійних тренувань з метою освоєння прийомів бойового хортингу / О. І. Приходько, 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. 501–522.
80. Радченко Б. І. Укріпленість спортивних і культурних звичаїв бойового хортингу як національного односторонства українського народу / Б. І. Радченко, 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. 969–985.
81. Римарчук І. В. Загальні особливості виховного процесу особистості учня спортивної секції бойового хортингу / І. В. Римарчук, 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. 840–854.
82. Романко М. І. Виховна спрямованість формування у школярів відчуття патріотичного служіння українському народові / М. І. Романко, 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. 797–811.
83. Сафонов І. Р. Методи організації розвивального і здоров'язберігального середовища у процесі занять з бойового хортингу / І. Р. Сафонов, 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. 463–480.
84. Стадник Д. М. Теоретичні та практичні засади виду спорту бойового хортингу як впливового засобу формування фізичної культури людини / Д. М. Стадник, 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. 953–968.

85. 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.

86. Тодорук С. І. Виховна система хортингу на захисті інтересів України / С. І. Тодорук, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 5–18.

87. Трощенко В. Ю. Біологічні та соціальні умови укріплення здоров'я учнів спортивної секції бойового хортингу / В. Ю. Трощенко, 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. 855–871.

88. Турчинський В. Є. Критерії оцінювання якості демонстрації техніки прийомів самозахисту на змаганнях з бойового хортингу / В. Є. Турчинський, Е. А. Єрмоєнко, В. П. Кривенко // 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. 1143–1155.

89. Устименко І. В. Засоби розвитку вольових якостей для вдосконалення спеціальної витривалості учнів спортивної секції бойового хортингу / І. В. Устименко, Е. А. Єрмоєнко, В. П. Голуб // 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. 1246–1260.

90. Федина Ю. О. Теоретичні та практичні засади виду спорту бойового хортингу як впливого засобу формування фізичної культури людини / Ю. О. Федина, 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. 937–952.

91. Федорчук С. Я. Впровадження спортивної секції з бойового хортингу в середній школі : метод. посіб. / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2023. – 120 с.

92. Хоружевський О. Д. Основні показники і характеристика позитивного впливу від тренувальних занять бойовим хортингом / О. Д. Хоружевський, 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. 872–889.

93. Цуркан Ю. М. Експериментальний аналіз тестування показників навантаження для визначення рівня працездатності учнів спортивної секції бойового хортингу / Ю. М. Цуркан, 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. 572–587.

94. Шило О. М. Основні орієнтири здорового способу життя спортсмена військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 6–28.

95. Шило О. М. Особливості виконання військового обов'язку в запасі після служби в армії / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 193–208.

96. Шило О. М. Принципи фізичної підготовки та оздоровлення спортсменів засобами військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 102–119.

97. Щербаков А. А. Порядок і структура проведення атестації на підвищення ступеня з бойового хортингу / А. А. Щербаков, 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. 986–1002.



98. Ющенко С. Л. Опанування падіннями та страхуваннями тіла за методиками виду спорту бойового хортингу на уроці фізичної культури / С. Л. Ющенко, Е. А. Єршоменко // 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. 428–445.

99. Ярошевський Д. М. Відновлення та реабілітація фізичної та психічної активності людини методами бойового хортингу / Д. М. Ярошевський, Е. А. Єршоменко // 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. 616–634.

## **Gerashchenko S. M., Fedorchuk S. Y.**

Federation of Military Horting of Ukraine, Kyiv, Ukraine

### **GENERAL CHARACTERISTICS OF THE TRAINING AND RECOVERY REGIME OF MILITARY HORTING ATHLETES**

***Abstract.** This scientific article characterizes military horting as a means of physical and moral and ethical education of the individual, analyzes the features of physical and spiritual development of the individual by military horting, the essence of physical culture, methods and forms of training athletes using modern national sport of military horting and approaches to determining the content and objectives of sports activities. The directions of education of physical culture and improvement of physical qualities of athletes of military horting of different age groups and level of preparation in the course of training work are considered. It is emphasized that a healthy lifestyle has a wide positive range of effects on various aspects of the manifestations of the human body and personality. In behavior it is manifested in greater vital energy, concentration, good sociability; feeling of the physical and psychoemotional attractiveness, optimistic mood, ability to provide the high-grade and pleasant rest, integral culture of vital activity. In the psychological aspect, the benefits of a healthy lifestyle are manifested as mental health, well-being, neuro-psychological stability, the ability to successfully tolerate the effects of mental stress; in a well-expressed volitional organization (self-control, purposefulness, persistence in achieving the goal, determination), self-confidence, less prone to depression, hypochondria, suspicion. In the functional manifestation it is possible to note: higher quality of health, improvement of adaptive processes, increase of working capacity and fitness; reduction of morbidity and painful sensations; faster and fuller course of recovery processes after physical and mental activity; strengthening the body's immune defense mechanisms; activity of metabolic processes in the body; strengthening of sexual potency, normalization of a ratio of body weight and growth; good posture and ease of gait. Methodical recommendations on observance of factors of a healthy way of life in system of military horting, education of physical culture of the person, adjustment of the program of physical and functional preparation of schoolboys and students in the course of employment by military horting in sports sections of educational institutions, and also departments of military horting of children's and youth sports schools.*

***Key words:** military horting, physical development, human health, physical education, moral and ethical education of a person, healthy lifestyle.*