

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:

Єршоменко 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.

УСУНЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК ТА ГІГІЄНІЧНІ ЗАХОДИ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

професор кафедри правоохоронної діяльності Навчально-наукового інституту економічної безпеки та митної справи Державного податкового університету

Анотація. У даній науковій статті охарактеризовано гігієнічні основи здорового способу життя спортсмена бойового хортингу, проаналізовано оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу, медичні, фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки спортсменів у процесі занять бойовим хортингом, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності. Зазначено, що здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, а заняття бойовим хортингом – тим більше. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну входить до числа найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, що негативно відбиваються на здоров'ї людини. Здоровий спосіб життя людини немислимий без рішучої відмови від всього того, що завдає неоправної шкоди організму. Йдеться в даному випадку про звички, які непомітно підточують здоров'я. До найпоширеніших відноситься, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотики. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що тренування активізують фізіологічні процеси і сприяють відновленню порушених функцій у людини. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики ряду функціональних розладів і захворювань, а лікувальну гімнастику бойового хортингу слід розглядати як метод відновної терапії. При виконанні фізичних вправ у м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленням потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які у процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію.

Ключові слова: гігієнічні основи, оздоровчий ефект, здоровий спосіб життя, бойовий хортинг, фізичні вправи, шкідливі звички.

Актуальність наукового дослідження. Слово «гігієна» походить від грецького «цілющий, що приносить здоров'я» [1–11; 19–32]. Як галузь медицини, вона ставить собі за мету шляхом різних профілактичних заходів зберегти здоров'я людини, зробити її красивішою, привабливішою, цікавішою.

Виклад основного матеріалу. Особиста гігієна спортсмена бойового хортингу – це догляд за шкірою, гігієна одягу, взуття, загартовування та інші моменти повсякденного побуту. Особливо важливо дотримуватися правил особистої гігієни тим, хто займається бойовим хортингом регулярно, веде активне спортивне життя, бере участь у змаганнях.

Догляд за шкірою має велике значення для збереження здоров'я. Шкіра не тільки є органом дотику, вона захищає тіло від шкідливих впливів і грає велику роль у терморегуляції організму, у процесі дихання. У шкірі знаходиться велика кількість нервових закінчень. Визначено, що на 1 см² поверхні тіла припадає близько 100 больових, 12–15 холодних, 1–2 теплових і близько 25 точок, що сприймають атмосферний тиск. Це дозволяє шкірі забезпечувати постійну інформацію організму про діючі на тіло подразники.

Всі ці функції виконуються в повному обсязі тільки здоровою, міцною, чистою шкірою. Шкірні захворювання, забрудненість послаблюють її діяльність, а це, зрозуміло, несприятливо відбивається на стані здоров'я людини. Основа догляду за шкірою – регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. Це треба робити на рідше одного

разу на 4–5 днів (приймання душу, ванни або відвідування лазні), після чого обов'язково змінюється натільна білизна [12].

Гігієнічні основи здорового способу життя. Не можна забувати про те, що мікроби і яйця гельмінтів, які знаходяться на руках, можуть переноситися на продукти харчування, посуд. Особливо багато мікробів скупчується під нігтями. Тому треба не лінуватися кожного разу регулярно мити руки – після забруднення, перед їжею, після спортивних занять бойовим хортингом, відвідування туалету тощо.

Догляд за волоссям передбачає своєчасну стрижку і миття їх, оберігання від надмірного забруднення під час виробничих робіт, спортивних занять і активного відпочинку.

Догляд за зубами і порожниною рота охороняє організм від всіляких інфекцій і порушень роботи шлунково-кишкового тракту.

Догляд за ногами полягає в їх щоденному митті з милом перед сном, використанні чистих шкарпеток, провітрюванні взуття.

Оволодіти правилами особистої гігієни і повсякденно їх дотримуватися – обов'язок кожної людини. Знання правил і вимог особистої гігієни обов'язково для кожної культурної людини.

Гігієна тіла пред'являє особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, терморегуляція тощо. В повному обсязі вони виконуються тільки при здоровій і чистій шкірі [13–18]. Шкіра здатна до самоочищення. З лусочками, секретом сальних і потових залоз видаляються різні шкідливі речовини. Мити тіло під душем, у ванній або лазні рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять фізичними вправами необхідно приймати теплий душ і міняти натільну білизна.

Гігієна одягу вимагає, щоб при її виборі керувалися не мотивами престижності, а її гігієнічним призначенням відповідно до умов і діяльності, в яких вона використовується. До спортивного одягу пред'являються спеціальні вимоги, обумовлені характером занять і правилами змагань з бойового хортингу. Вона має бути якомога легкою і не утрудняти рухів. Тому спортивний одяг виготовляється з еластичних бавовняних і вовняних тканин з високою повітропроникністю, що добре всмоктують піт і сприяють його швидкому випаровуванню.

Гігієна взуття вимагає, щоб воно було легким, еластичним добре вентиляваним, а також забезпечувало правильне положення ступні. В цьому відношенні кращими якостями володіє взуття з натуральної шкіри. Спортивне взуття, крім того, має захищати ступню від пошкоджень і мати спеціальні пристосування для занять відповідним видом спорту.

Додаткові гігієнічні засоби включають гідропроцедури, масаж, самомасаж і спрямовані на прискорення відновлення працездатності. Душ надає температурний і механічний вплив на організм: гарячий і тривалий душ знижує збудливість, підвищує інтенсивність обмінних процесів. Теплий душ діє заспокійливо. Короткочасні холодні і гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи. Контрастний душ – ефективний засіб відновлення працездатності.

З методикою проведення різних видів масажу і гігієнічних процедур можна ознайомитися на практичних заняттях і вивчаючи спеціальну методичну літературу бойового хортингу.

Загартовування організму. Важливою профілактичною мірою проти простудних захворювань є систематичне загартовування організму. Його найкраще розпочинати з дитячого віку. Найбільш простий спосіб загартовування – повітряні ванни. Велике значення у системі загартовування мають також водні процедури. Вони зміцнюють нервову систему, надають благотворний вплив на серце і судини, нормалізують

артеріальний тиск, покращують обмін речовин. Спочатку рекомендується протягом декількох днів розтирати оголене тіло сухим рушником, потім переходити до вологих обтирань.

Після вологого обтирання необхідно енергійно розтерти тіло сухим рушником. Починати обтиратися слід теплою водою (35–36°C), поступово переходячи до прохолодної, а потім до обливання. Влітку водні процедури краще проводити на свіжому повітрі після ранкової зарядки. Корисно якомога більше бувати на свіжому повітрі, загоряти, купатися.

Фізично здоровим і загартованим людям при дотриманні визначених умов можна проводити водні процедури поза приміщеннями і взимку [33–48]. До основних принципів загартовування відносяться: систематичність, поступовість, облік індивідуальних особливостей організму.

Гігієнічні основи загартовування. Загартовування – важливий засіб профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур. Систематичне застосування процедур, що гартують, знижує число простудних захворювань в 2–3 рази, а в окремих випадках майже повністю виключає їх. Загартовування може бути специфічним (підвищується стійкість до певного фактору) і неспецифічним (підвищується загальна стійкість до ряду факторів).

Загартовування повітрям. Повітря впливає на організм своєю температурою, вологістю і швидкістю руху. Дозування повітряних ванн здійснюється поступовим зниженням температури повітря або збільшенням тривалості процедури при одній і тій же температурі. Сигналами несприятливого впливу на організм при теплих ваннах є – різке почервоніння шкіри і рясне потовиділення, при прохолодних і холодних – поява «гусячої шкіри» і озноб. У цих випадках повітряна ванна припиняється. Холодні ванни можуть приймати лише добре загартовані люди і тільки після лікарського обстеження.

Загартовування сонцем. Сонячні ванни. Кожен вид сонячних променів надає специфічну дію на організм. Світлові промені підсилюють протікання біохімічних процесів в організмі, підвищують його імунобіологічну реактивність. Інфрачервоні промені надають теплову дію, ультрафіолетові мають бактерицидні властивості, під їх впливом утворюється пігмент меланін, в результаті чого шкіра набуває смаглявого кольору – загару, що оберігає організм від надлишкової сонячної радіації і опіків.

Ультрафіолетові промені необхідні для синтезу в організмі вітаміну Д, без якого порушується ріст і розвиток кісток, нормальна діяльність нервової і м'язової систем. Ультрафіолетові промені в малих дозах збуджують, а у великих – пригнічують центральну нервову систему (ЦНС), можуть призвести до опіку. Якщо після прийому сонячних ванн спортсмен бадьорий і життєрадісний, у нього хороший апетит, міцний, спокійний сон, значить, вони пішли йому на користь [49–62]. Якщо спортсмен стає дратівливим, млявим, погано спить, пропав апетит, значить, навантаження було великим і потрібно на кілька днів виключити перебування на сонці, а в подальшому скоротити тривалість сонячних ванн.

Загартовування водою – це потужний засіб, що володіє яскраво вираженим охолоджуючим ефектом, оскільки теплоємність і теплопровідність води у багато разів більше, ніж повітря.

Обтирання – є початковим етапом загартовування водою. Його проводять рушником, губкою або просто рукою, змоченою водою. *Обтирання* проводять послідовно: шия, груди, руки, спина, потім витирають їх насухо і розтирають рушником до почервоніння. *Обливання* – наступний етап загартовування. *Душ* – ще більше ефективна водна процедура.

Для загартовування рекомендується поруч із загальними, також застосовувати і місцеві водні процедури. Найбільш поширені з них – обмивання ступнів і полоскання горла холодною водою, оскільки при цьому гартуються найуразливіші для охолодження

частини організму. *Обмивання* ступнів проводиться протягом усього року перед сном водою з температурою спочатку 26–28°C, а потім знижуючи її до 12–15°C. Після обмивання ступні ретельно розтирають до почервоніння. *Полоскання горла* проводиться щодня вранці і ввечері. Спочатку використовується вода з температурою 23–25°C, поступово щотижня знижуючись на 1–2°C і доводиться до 5–10°C.

Профілактика шкідливих звичок. Здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, а заняття бойовим хортингом – тим більше. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну входить до числа найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, що негативно відбиваються на здоров'ї людини.

Здоровий спосіб життя людини немислимий без рішучої відмови від всього того, що завдає непоправної шкоди організму [63–78]. Йдеться в даному випадку про звички, які непомітно підточують здоров'я. До найпоширеніших відноситься, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотики.

Шкідлива звичка: вживання алкогольних напоїв. Чим небезпечний алкоголь? Він руйнує найважливіші органи і системи людського організму, в тому числі і центральну нервову систему. Погано очищений спирт, який отримують шляхом бродіння з хлібних крохмаломістких злаків і овочів або синтетично, містить отруйні домішки.

Людина, яка звикла до вживання спиртних напоїв, не може швидко і точно мислити, стає неуважною, допускає багато помилок. А якщо до цього додати, що в стані сп'яніння людина втрачає над собою контроль, поводить розв'язано, неадекватно і здатна скоїти різні антисуспільні вчинки, то стає абсолютно ясно, що алкоголь несумісний з поняттям щодо здорового способу життя.

Алкоголь – це речовина наркотичної дії; він володіє всіма характерними для даної групи речовин особливостями. Тривале і систематичне вживання алкоголю дратівливо діє на провідну систему серця, а також порушує нормальний процес обміну речовин. Страждають також органи травлення. Дратуючи органи шлунково-кишкового тракту, алкоголь викликає порушення секреції шлункового соку і виділення ферментів, що призводить до розвитку гастритів, виразки шлунку і навіть злоякісних пухлин. Розвивається ожиріння печінки, потім її цироз, який в 50 % випадків завершується появою ракового захворювання.

Стиль життя, пов'язаний із вживанням алкоголю, неминуче призводить до втрати соціальної активності, замикання в колі своїх егоїстичних інтересів. Знижується якість життя людини в цілому, її головні життєві орієнтири спотворюються і не збігаються із загальноприйнятими; робота, що вимагає вольових та інтелектуальних зусиль, стає скрутною, виникає конфліктний характер взаємовідносин із суспільством.

Шкідлива звичка: куріння. Вплив тютюнового диму на органи дихання призводить до подразнення слизових оболонок дихальних шляхів, викликаючи в них запальні процеси, супроводжувані кашлем, особливо вранці, хрипотою, виділенням мокротиння брудно-сірого кольору. Згодом порушується еластичність легеневої тканини і розвивається емфізема легень. Саме тому курці набагато частіше хворіють на рак легень.

Помиляється той, хто вважає, що куріння без шкоди, що воно навіть стимулює розумову діяльність, додає бадьорості. Як показали наукові медичні дослідження, в перший час при курінні спостерігається підвищення збудливості кори головного мозку, яке змінюється пригніченням нервових клітин, що вимагає повторного вживання тютюну. Дим сигарети є дуже небезпечним тому, що разом з ним в організм надходить більше тридцяти шкідливих речовин: нікотин, сірководень, оцтова, мурашина і синильна кислота, етилен, ізопрен, чадний та вуглекислий газ, різні смоли, радіоактивний полоній.

Аргументів проти куріння дуже багато. Але, мабуть, самий вагомий – висока ймовірність виникнення раку дихальних шляхів. Щорічно рак легень забирає мільйони

життів. Рак дихальних шляхів, згідно наукових даних, у курців виникає в 20 разів частіше, ніж у некурящих людей.

Шкідлива звичка: вживання наркотичних речовин. Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічних розладів, погіршення пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, подібних шизофренії, деградації особистості, безпліддя. Загальна деградація особистості настає в 5–10 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем. Лікувати від наркоманії дуже складно, кращий варіант – навіть не пробувати наркотики.

Спортсмену бойового хортингу взагалі пробувати наркотики заборонено як з точки зору спортивних досягнень, так і з позиції дотримання вимог етичного кодексу виду спорту. Взагалі, кожна розсудлива людина має розглядати наркотики як надзвичайно небезпечного ворога. Пристрасть до них, навіть епізодична, може привести до тяжкого захворювання – наркоманії [79–88]. Підступна дія наркотиків полягає в тому, що непомітно розвивається нездоланна тяга до них, і це характеризується рядом ознак: звичні дози вже не дають бажаного ефекту; виникає непереборний потяг до даного препарату і прагнення отримати його за всяку ціну; при позбавленні наркотику розвивається важкий стан (так звана фізична ломка).

При тривалому вживанні наркотиків відбувається хронічне отруєння організму з глибокими порушеннями в різних органах. Поступово настає психічне і фізичне виснаження. Закоренілим наркоманам притаманні такі ознаки: підвищена дратівливість, нестійкий настрій, порушення координації рухів, тремтіння рук, пітливість. У них помітно знижуються розумові здібності, погіршується пам'ять, різко падає працездатність, слабшає воля, втрачається почуття обов'язку.

Отже, здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, і ця несумісність принципова.

Раціональне харчування та його режим

Культура харчування відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя спортсменів бойового хортингу. Кожен спортсмен має знати принципи раціонального харчування, регулювати нормальну масу свого тіла. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінний прийом їжі людьми з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших чинників.

Харчування будується на наступних принципах: досягнення енергетичного балансу; встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами, вуглеводами, між рослинними і тваринними білками і жирами, простими і складними вуглеводами; збалансованості мінеральних речовин і вітамінів; ритмічності прийому їжі.

Важливими аспектами культури харчування є: *режим харчування*, і *розподіл калорійності їжі протягом доби*.

До режиму харчування слід підходити строго індивідуально. При заняттях бойовим хортингом приймати їжу слід за 2–2,5 год до і через 30–40 хв після їх завершення. При руховій діяльності, пов'язаній з інтенсивним потовиділенням, слід збільшити добову норму споживання кухонної солі з 15 до 20–25 м. Корисно вживати мінеральну або злегка підсолену воду.

Усі життєві процеси в організмі людини знаходяться у великій залежності від того, з чого складається її харчування з перших днів життя, а також від режиму харчування. Кожен живий організм у процесі життєдіяльності безперервно витрачає енергію, що надходить у результаті переробки продуктів харчування, речовин, що входять до його складу. Значна частина цих речовин «спалюється» (окислюється) в організмі, у результаті чого звільняється ця енергія.

Дану енергію організм використовує для підтримки постійної температури тіла, для забезпечення нормальної життєдіяльності внутрішніх органів (серця, дихального апарату, органів кровообігу, нервової системи тощо) і особливо для виконання фізичної роботи. Крім того, в організмі постійно протікають творчі процеси, пов'язані з формуванням нових клітин, тканин [89–94]. Для підтримки життя необхідно, щоб всі ці витрати організму повністю відшкодовувалися. Джерелами такого відшкодування є речовини, що надходять з їжею.

Харчування будується на наступних **принципах**: досягнення енергетичного балансу (споживаємо стільки, скільки витрачаємо); визначення якісного складу їжі (правильне співвідношення між основними харчовими речовинами: білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами і вітамінами); ритмічність прийому їжі.

Встановлено, що за енергійністю витрат доросле населення можна розділити на 4 групи: в першу групу (витрата 3000 ккал на добу) включаються особи, які пов'язані з фізичною працею і працюють головним чином у сидячому положенні; до другої групи відносяться робочі механізованої праці (витрата 3500 ккал на добу); до третьої групи – зайняті немеханізованою працею, як, наприклад, ковалі, теслі, водопровідники (витрат 4500–5000 ккал на добу); до четвертої групи належать люди, які активно займаються спортом, їх енергетичні витрати, особливо в період тренувань і змагань, можуть зростати до 6000–7000 ккал на добу.

Частина енергії йде на основний обмін, необхідний для підтримання життя в стані спокою (для чоловіків з масою тіла 70 кг він складає в середньому 1700 ккал, а у жінок – 1600 ккал). Але для правильної побудови харчування недостатньо визначити тільки калорійність їжі. Потрібно знати також, які харчові речовини і в якій кількості можуть задовольнити цю калорійність, тобто визначити якісний склад їжі.

При окисленні в організмі 1 г білків і 1 г вуглеводів утворюється 4,2 ккал, при окисленні 1 г жиру – 9,3 ккал. У разі необхідності вуглеводи і жири частково можуть замінити один одного. Що стосується білкових речовин, то вони не можуть бути замінені ніякими іншими харчовими речовинами.

Білки. Білки – найважливіші харчові речовини. Вони, перш за все, є необхідними для пластичних функцій: побудови та постійного оновлення різних тканин і клітин організму. Білки входять до складу багатьох гормонів, і таким чином беруть участь в обміні речовин. При нестачі білків порушується діяльність центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції, печінки та інших органів, знижуються захисні сили організму та працездатність, а в дітей уповільнюється зріст і розвиток тканин.

Особливу цінність мають білки, що містяться в продуктах тваринного походження (молоко, сир, м'ясо, риба, птиця, яйця). І тому не менше 60 % добової норми білків в раціоні має бути саме тваринного походження. З рослинних продуктів найбільш багаті білками: квасоля, горох, соя, вівсяна і гречана крупи, рис, хліб. Продукти, що містять білки, протягом дня бажано розподіляти так: м'ясо, м'ясні продукти, сири – на сніданок і обід; рибу, сир, каші з молоком – на вечерю.

Жири. Жири виконують різноманітні складні фізіологічні функції. Вони є концентрованими джерелами енергії, входять до складу протоплазми клітин і беруть активну участь в обміні речовин, покращують смак їжі і підвищують почуття ситості. Жир, що не використаний організмом, накопичується в підшкірній клітковині, зменшуючи тепловтрати організму, а також в сполучній тканині, що оточує внутрішні органи, для запобігання їх від ударів і струсів. Цей жир називають резервним або запасним.

У жирах містяться важливі вітаміни – А, Д, Е, К, а також цінні поліненасичені жирні кислоти. Вони нормалізують холестеринний обмін, підвищують стійкість до токсичних факторів. Найбільш багаті цими цінними речовинами: риб'ячий жир і рослинні жири (кукурудзяне, оливкове, соняшникове масло тощо). Потреба в поліненасичених жирах

практично забезпечується 20–30 г рослинного масла, що вживається в добу з салатами, вінегретами та іншими закусками. У раціоні людини мають міститися 75–80 % жирів тваринного, і 20–25 % рослинного походження. Найбільша кількість жиру міститься в рослинних оліях, вершковому маслі, майонезі, печінці тріски, свинині.

Вуглеводи. Вуглеводи – основні джерела енергії в організмі. Вони є необхідними для нормальної діяльності м'язів, центральної нервової системи, серця, печінки [95–99]. Важливу роль відіграють вуглеводи у регуляції обміну білків і жирів: при достатньому надходженні в організм вуглеводів витрата білків і жирів обмежується, і навпаки. У певних умовах вуглеводи можуть перетворюватися в жир, який відкладається в організмі.

Вуглеводи поділяються на прості (цукор) і складні (крохмаль). Доцільно вводити основну масу вуглеводів у вигляді крохмалю, якого багато, наприклад, у картоплі. Безпосередньо у вигляді цукру рекомендується вводити лише 20–25 % від загальної кількості вуглеводів, що містяться в добовому раціоні харчування.

Якщо вуглеводи надходять з їжею в достатній кількості, вони відкладаються головним чином в печінці і м'язах у вигляді особливого тваринного крохмалю – глікогену. При надмірному ж харчуванні вуглеводи переходять в організмі в жир. Тому людям, схильним до повноти, не можна зловживати борошняними виробами, солодощами та іншими легкозасвоюваними вуглеводами.

До вуглеводів зазвичай відносять і клітковину (оболонку рослинних клітин), яка мало використовується організмом людини, але необхідна для правильних процесів травлення. Клітковина посилює перистальтику кишечника і сприяє його нормальному спорожненню. Велика кількість клітковини міститься в бобових, буряках, капусті, моркві, редьці, чорносливі, а також у хлібі з муки грубого помелу. Найбільша кількість вуглеводів міститься в цукровому піску, цукерках, меді, зефірі, печиві, макаронах, фініках, родзинках, пшоні, гречаній і вівсяній крупах, урюку, чорносливі.

Вітаміни. Вітаміни є каталізаторами обмінних процесів. Вони беруть участь в обміні речовин і регулюють багато фізіологічних та біохімічних процесів. Більшість вітамінів не синтезуються організмом і доставляються йому з продуктами рослинного і тваринного походження. При нестачі вітамінів в раціоні може виникнути стан гіповітамінозу: погіршується самопочуття, настає швидка стомленість, падає працездатність, знижуються захисні сили організму. При надмірному надходженні вітамінів в організмі розвивається стан гіпервітамінозу. Це відбувається в основному при надмірному вживанні синтетичних вітамінних препаратів.

Всі вітаміни діляться на дві групи: розчинні у воді і в жирах. До жиророзчинних вітамінів відносяться А, Д, Е, К. До групи водорозчинних вітамінів відносяться всі інші вітаміни. Для більш точного добового дозування вітамінів слід розраховувати їхню кількість з урахуванням енерговитрат на кожную 1000 ккал: вітамін С – 35 мг, вітамін В1 – 0.7 мг, вітамін РР – 7 мг, вітамін А – 2 мг; на 3000 ккал йде додатково 0.5 мг на кожную наступну 1000 ккал. Тепер коротко охарактеризуємо найбільш важливі вітаміни.

Вітамін С (аскорбінова кислота) відіграє важливу роль в окислювально-відновних процесах і покращує працездатність, підвищує міцність стінок судин, покращує кровотворення, активізує дію ферментів і гормонів, підвищує захисні властивості організму при великому фізичному і психічному навантаженні, а також в умовах холодного і жаркого клімату. Найбільший вміст вітаміну С – в сушеній шипшині, чорній смородині, зеленій петрушці, кропі, цвітній капусті, апельсині, лимоні, зеленій цибулі.

Вітамін В (тіамін) має велике значення для роботи нервової системи. Підвищує працездатність. Відіграє важливу роль у вуглеводному обміні. Найбільша кількість вітаміну В – у дріжджах пресованих, горосі, горіхах арахісу, квасолі, свинині, вівсяних пластівцях, гречаній крупі, волоських горіхах, печінці яловичій.

Вітамін В1 (рибофлавін) – відіграє важливу роль у регуляції окислювально-відновних процесів. Сприяє зростанню і регенерації тканин організму, синтезу гемоглобіну. Нормалізує дію на зоровий аналізатор. Найбільший вміст вітаміну В2 – в печінці, нирках, дріжджах пресованих, яйцях, сирі, нежирному сирі, телятині, яловичині, молоці.

Вітамін РР (нікотинова кислота) – забезпечує процес енергетворення. Він необхідний для нормального функціонування центральної нервової системи, органів травлення, печінки, шкіри. Звичайні харчові раціони містять необхідну кількість вітаміну РР за рахунок м'яса, злаків, овочів.

Вітамін А (ретинол) і каротин – регулюють обмінні процеси в епітеліальній тканині, стимулюють ріст організму, беруть участь у забезпеченні нормального зору, зміцнюють захисні сили організму. Вітамін А надходить в організм з продуктами тваринного походження. Найбільший вміст вітаміну А в печінці тріски, яловичій печінці, вершковому маслі, яйцях, сирі. Разом з цим в організмі вітамін А може синтезуватися з провітамінами пігментів каротиноїдів. Серед них головну роль грає Р-каротин, який знаходиться в овочах і фруктах. Найбільша кількість Р-каротину в моркві, шпинаті, солодкому перці, зеленій цибулі, салаті, в зеленій петрушці, обліпісі, помідорах.

Мінерали. Мінеральні речовини відіграють важливу роль в харчуванні людини. Вони беруть участь у пластичних процесах, формуванні і побудові тканин організму, в синтезі білка, в різних ферментативних процесах, роботі ендокринних залоз, а також регулюють обмін речовин, кислотно-лужну рівновагу і водний обмін. Найбільше значення серед них мають макроелементи: кальцій, фосфор, натрій.

Кальцій входить до складу опорних тканин і має важливе значення для формування скелета. Він істотно впливає на обмін речовин і роботу серцевого м'язу, сприяє підвищенню захисних сил організму, бере участь у процесах згортання крові і володіє протизапальною дією. Достатня кількість кальцію в харчуванні сприяє нормальній збудливості нервової системи і нервово-м'язового апарату. Добова потреба кальцію – 800–1400 мг. Особливо багате кальцієм молоко і молочні продукти.

Фосфор, як і кальцій, необхідний для утворення кісток. Важливий він і для діяльності нервової системи. Органічні сполуки фосфора беруть участь у скороченні м'язів, а також в біохімічних процесах, що протікають в мозку, печінці, нирках та інших органах. Добова потреба у фосфорі – 2000–2500 мг. Найбільша кількість фосфору міститься у сирі, печінці, горосі, вівсяній і гречаній крупах, пшеничному хлібі, жирному сирі, яловичині, свинині.

Натрій надає багатоаспектну біологічну дію. Підтримує нормальний осмотичний тиск в крові і тканинних рідинах, забезпечує кислотно-лужну рівновагу, регуляцію водного обміну і кров'яного тиску. Необхідний для нормального функціонування нервової і м'язової систем. Активізує травні ферменти. Людина отримує натрій головним чином з кухонною сіллю, що додається в їжу.

Мікроелементи утворюють групу мінеральних речовин – залізо, кобальт, йод, фтор та інші, які знаходяться в харчових продуктах в дуже малих дозах. Однак слід враховувати, що їм відводиться помітна біологічна роль.

Вода. Вода – один з основних факторів зовнішнього середовища. Без неї не можна задовольнити фізіологічні, санітарно-гігієнічні та господарські потреби людини. Вода входить до складу тканин і органів людини, бере участь у всіх фізико-хімічних процесах в організмі, видаленні з організму кінцевих продуктів обміну, регуляції віддачі тепла тілом шляхом випаровування.

Таким чином, підбиваючи підсумки вищесказаного, під здоровим способом життя ми розуміємо діяльність, спрямовану на зміцнення фізичного, психічного і морального здоров'я, налагодження процесу раціонального та збалансованого харчування.

Культура міжособистісного спілкування

Спілкування, ефективність якого визначається, розвиненістю комунікативної культури його учасників, – провідний вид взаємодії людей між собою і один з важливих компонентів здорового способу життя. Культура міжособистісного спілкування включає систему знань, норм, цінностей і зразків поведінки, прийнятих у суспільстві, де живе людина, які органічно і невимушено реалізуються нею в діловому та емоційному спілкуванні. Це важлива умова задоволеності її відносин з навколишнім життям у цілому, одна із заporук психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості.

В даний час соціально-психологічна ситуація істотно загострила проблему емоціонального спілкування людей. У розвиненому і диференційованому суспільстві зростають вимоги, які люди свідомо чи несвідомо пред'являють до реальних і потенційних партнерів по спілкуванню. А задовольняти їх тим важче, чим менше розвинена комунікативна культура кожного учасника цього процесу.

Розвиток комунікативної культури передбачає, перш за все, розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей. Виходячи з цього, слід уміти застосовувати адекватний стиль і тон спілкування з оточуючими. Адже одні і ті ж жести, слова, цілком доречні в розмові з людиною спокійною і доброзичливою, можуть визвати небажану реакцію у співрозмовника з порушеною психікою. Важливо також уміти спілкуватися в різних ситуаціях. Серйозна розмова передбачає одні вимоги; невимушена розмова відпочинку – інші; весела бесіда в гостях на святі – треті; з людьми різного віку і різної міри близькості (батьки, знайомі, приятелі, друзі) – четверті.

Важливе також уміння співпрацювати з людьми у різних видах діяльності. Розвиток комунікативної культури спирається на розвиток ряду психічних властивостей, мови, особливостей мислення, специфічних соціальних установок і комунікативного вміння. Це, в першу чергу, потреба у глибокому емоційному і змістовному спілкуванні, яке в нормі притаманне кожному, але міра його розвиненості неоднакова у зв'язку зі статевими, соціокультурними, віковими особливостями людини. Цю потребу можна задовольнити тоді, коли спортсмен бойового хортингу володіє емпатією – здатністю емоційно відгукуватися на переживання інших людей, проникати в їх внутрішній світ, розуміти їх переживання, думки, почуття – співпереживати і співчувати їм.

Важливо розвивати рефлексії, тобто готовність до самоаналізу та застосування його навичок. Така готовність є передбаченням здатності до саморегуляції. Культура спілкування спирається на такі особливості мислення, як відкритість (тобто вміння бачити ряд рішень одного і того ж завдання), гнучкість, нестандартність плану дій. Своєрідність володіння промовою передбачає наявність великого запасу слів, образності і правильності мови, точне сприйняття усного слова і точну передачу ідей партнерів своїми словами; вміння виділяти з почутого суть справи; коректну постановку питань; стислість і точність формулювань відповідей на питання партнерів, логічність побудови і викладу висловів.

Розвиток комунікативної культури передбачає, перш за все, розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей. Комунікативна культура спортсмена бойового хортингу передбачає наявність таких соціальних установок, які стверджують спілкування як діалог, який вимагає вміння слухати, проявляти терпимість до ідей і недоліків партнера, враховувати, що треба не тільки щось отримати самому, але і можливо більше віддавати іншим. Розвитку комунікативної культури, безперечно, сприяє різноманітна і різнобічна фізкультурно-спортивна діяльність у бойовому хортингу з її численними міжособистісними контактами гуманістичного характеру.

Психофізична регуляція організму. Всі суб'єктивні сприйняття різноманітних життєвих ситуацій, явищ, їх оцінка (бажаність, корисність) пов'язані з емоціями. Вони допомагають мобілізувати сили організму для екстреного подолання будь-яких

труднощів. Негативні емоції призводять до підвищення вмісту в крові ацетилхоліну, який викликає звуження артерій серця. Спортсмену бойового хортингу необхідно позбутися від надмірних хвилювань, подолати негативні емоції.

Позбутися від них можна, перемикаючи увагу на інший предмет або вид діяльності. Чим більше значить для нас будь-яка подія, тим сильніше реакція на неї. Тому звичка тверезо оцінювати обставини корисна для здоров'я спортсмена бойового хортингу. Під впливом сильних емоційних впливів виникає стан стресу (напруги).

Запобігання зривів при стресах забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження на заняттях з бойового хортингу, що володіє антистресовою дією, а також знижує тривогу і пригніченість. Важливо тільки, щоб тренування, фізичні вправи доставляли задоволення, а не були гіркими ліками.

До числа негативних факторів, що викликають стрес у спортсменів бойового хортингу, можна віднести проблеми в родині, у закладі, тугу, невлаштованість у житті, пригнічений гнів, незаслужену образу, сильний страх, дефіцит часу, різкі зміни в умовах життя, до яких не можна швидко пристосуватися. Але не всякий стрес шкідливий. Існує еустрес – позитивний стрес, мобілізуючий організм для пристосування до нових умов. «Поганий» стрес – дистрес є головною причиною виникнення неврозів. Виникнення неврозів залежить і від того, як стрес-фактори сприймаються особистістю.

Аналіз даних щодо виникнення і перебігу захворювань, пов'язаних зі стресами, показав, що основну роль грає не сам стрес, а відсутність активності, спрямованої на зміну ситуації, що виникла. У подоланні стресу можна виділити два підходи: порочний і дієвий.

Порочний підхід, де небажання зусиль (фізичних, розумових, зусиль з переробки самого себе) підвищує стресогенність життя і зменшує можливість впоратися зі стресом.

Дієвий підхід, де готовність до зусиль знижує ймовірність стресу, а розвивальна активність його подолання не тільки змінює потрібні образи, а й пом'якшує стрес, якщо він все ж пробився.

Негативний вплив стресу посилюється, якщо спортсмен бойового хортингу більше зосереджений на оцінці того, що трапилося і чим це загрожує, ніж на тому, що можна зробити для виправлення ситуації. Запобігання зривів при стресах забезпечують заняття бойовим хортингом. У методиці психорегуляції спортсменів Національної федерації бойового хортингу України є окремі нормування та ефективні методи боротьби зі стресом. Вченими федерації був досліджений і виявлений тісний взаємозв'язок між рівнем стану спортсмена і ступенем реакції на нього різних систем організму.

Виходячи з отриманих даних, у рамках загальної системи психологічних заходів щодо збереження психічного здоров'я, стали розроблятися різні системи, методики, прийоми ліквідування несприятливих емоційних станів та їх наслідків за допомогою свідомого впливу на ті чи інші функції організму. Ефективність впливів ставала значно вище, якщо прийоми виконувались на тлі глибокого м'язового розслаблення (релаксації).

При використанні аутотренінгу деякі спортсмени бойового хортингу невиправдано ототожнюють ці засоби з прийомами психічного самовпливу – самонавіювання і самопереконання, тоді як прийоми аутотренінгу засновані лише на самопереконанні, що робить особистість сильніше та активізує її. Аутогенне тренування майже не має протипоказань.

Різновидом аутотренінгу є психогігієнічна гімнастика бойового хортингу. Ця система вправ, які використовуються з психогігієнічними цілями, відрізняється меншим об'ємом. Вона має такі особливості – застосовується як вранці для створення психофізіологічного налаштування спортсмена бойового хортингу на майбутній день, так і ввечері, після тренування, перед сном.

У системі аутогенного тренування бойового хортингу важливу роль виконує дихальна гімнастика. Правильно поставлене черевне дихання залучає до дихального акту всі

частини легень, підвищує насичення крові киснем і збільшує життєву ємність легень. При цьому також за рахунок рухів діафрагми масажуються органи черевної порожнини, в першу чергу, печінка, поживляється їх кровопостачання. У системі психотренінгу бойового хортингу використовуються також і вправи, що тренують увагу та розвивають самоконтроль, словесний самонаказ, аутогенне занурення тощо. Необхідні методичні відомості можна отримати на практичних заняттях Національної федерації бойового хортингу України і вивчаючи спеціальну методичну літературу.

Культура сексуальної поведінки

Сексуальна поведінка – один з аспектів загальної соціальної поведінки людини. Культура особистості формує еротичний ритуал залицяння і сексуальної техніки. Регламентуючи найбільш важливі аспекти сексуальної поведінки, культура залишає місце для індивідуальних або ситуативних варіацій, зміст яких може істотно варіюватися. Соціокультурні зрушення впливають на сексуальну поведінку, ритм сексуальної активності, її інтенсивність і соціальні форми. Молодь раніше починає статеве життя, дошлюбні зв'язки стали допустимі для обох статей при наявності і відсутності любові.

Дослідження науковців Національної федерації бойового хортингу України показують, що мотивація залицяння, кульмінацією якого є інтимна близькість, сьогодні значною мірою автономна і навіть незалежна від матримоніальних (шлюбних) планів. Так, 4000 студентам з 20 закладів вищої освіти було поставлено питання: «Як ви думаєте, з якою метою хлопець і дівчина вступають сьогодні в інтимні стосунки?».

Основні мотиви (у відсотках до загальної кількості респондентів) розподілилися так: взаємна любов – 38,3 %; приємне проведення часу – 14,8 %; прагнення отримати задоволення – 13,7 %; бажання емоційної взаємодії – 8,9 %; передбачуваний вступ в шлюб – 8,4 %; цікавість – 15,9 %. Очевидно, що любов займає провідне місце. Тим часом виникає питання: наскільки серйозно і глибоко молоді люди зважають свої почуття і засновані на них рішення.

Лібералізація статевої моралі, часта зміна партнерів, у поєднанні з низькою сексуальною культурою породжують ряд серйозних наслідків – аборти, поширення венеричних захворювань, СНІД, зростає число розлучень. Жити тільки для себе – це значить гнатися за все новими задоволеннями. Секс стає розвагою, розглядається як сфера індивідуального самоствердження. Дівчина шукає багатих прихильників заради соціального престижу. Хлопець зближується з дівчиною не тільки тому, що йому цього хочеться, а ще й тому, що «у справжніх хлопців так прийнято».

Таким чином, збільшилася можливість молодій особистості самій обирати найбільш відповідний їй стиль сексуальної поведінки. Але чим менше зовнішніх заборон, тим важливішим є здатність особистості до індивідуального самоконтролю і вище відповідальність за свої рішення, тим вище значення морального вибору.

Молодіжний вік 17–25 років – це вік максимальної активності статевих гормонів. «Бомбардування» ними мозкових емоційних зон викликає бурхливий прояв емоцій любові, які вимагають відповідної вольової та етичної поведінки, змушують молодих людей бути більш активними і цілеспрямованими. Однак, сексуальні емоції керовані, і за допомогою вольових зусиль їх можна, якщо вони надмірні і нездорові, переключити на інший вид активності – інтелектуальну, фізичну, естетичну.

Необхідною передумовою гармонізації сексуального стилю є здоровий спосіб життя, з його руховою активністю, регулярними фізичними навантаженнями тощо. Сексуальне життя завжди було тісно пов'язане зі станом фізичного і психічного здоров'я, ним багато в чому визначається тривалість та інтенсивність сексуального збудження і фізіологічних реакцій. Сексуальні можливості у осіб з ослабленим здоров'ям знижені. Під час сексуального контакту спалюється близько 500 ккал, деякі коливання залежать від

тривалості любовної гри та ентузіазму партнерів, але витрата енергії відповідає приблизно півгодинній пробіжці або 40 хв безперервних фізичних вправ.

Фізична привабливість лежить в основі статевої уваги (гарна фігура, постава, стрункі ноги, легкість ходи тощо), і тому необхідно приділяти, особливо в молоді роки, увагу культурі фізичної та її складової частини – тілесної, формувати і покращувати свою статуру в необхідному напрямі. Відзначається прямий зв'язок між відповідністю соматичного вигляду і здоров'я.

Жінки, які, наприклад, регулярно займаються фізичними вправами, спортом, набувають таких якостей, як змагальність, завзятість, безкомпромісність у боротьбі, що робить багатшими їх поведінковий репертуар, психічне благополуччя, вони краще відчують себе в сексуальній сфері. У період молодіжної гіперсексуальності використання правильно дозованих фізичних вправ дозволяє направити сексуальну енергію на інший вид діяльності або раціонально її розподілити.

Активне сексуальне життя вимагає дотримання здорового способу життя. Так, у осіб, які зловживають алкоголем, сексуальне життя поступово порушується, його розлади зустрічаються в 40 % випадків. Надмірне куріння – у 10 % випадків призводить до розвитку імпотенції; нікотин пригнічує вплив на центри ерекції, викликаючи її ослаблення, а у жінок явище – фригідності. Сексуальна задоволеність підвищує самоповагу і самооцінку. Висока самооцінка і впевненість у власній привабливості надзвичайно важливі для молоді.

Сексуальна задоволеність у молодих людей позитивно корелює з задоволеністю іншого характеру (інтелектуальною, спортивною, естетичною тощо), захопленнями, товариськістю, життєрадісністю, і цим сприяє їх загальнокультурному розвитку. Тому питання розвитку бойового хортингу безпосередньо пов'язані з питаннями сексуальності спортсменів, оскільки саме у цьому віці молоді люди визначаються у статевих партнерах та організують своє особисте життя.

Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі освіти. Безпечна поведінка людини, яка знає як діяти у тій чи іншій ситуації, впливає на процес збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром дії 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 гідності здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, гарне самопочуття в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів, у добре вираженій вольовій організації (самовладанні, цілеспрямованості, наполегливості, досягненні поставленої мети, рішучості), впевненості в своїх силах, меншого впливу депресії, іпохондрії, підозрливості.

У функціональному виявленні 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 розширений і деталізований у залежності від потреб особистості. Особливо важливо знати правила безпечної поведінки для спортсменів і привчати їх до дотримання певного набору цих правил.

Поради для спортсменів бойового хортингу щодо правильної безпечної поведінки:
пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг;
не розважайтесь, не грайтесь на тротуарі, біля доріг;

дотримуйтеся правил посадки в електропоїзд, автобус;
на зупинці не стійте близько біля дороги;
не беріть в руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити відповідні органи безпеки;
не можна безконтрольно розпалювати вогнища і кидати у вогонь карбід, солярку, бензин тощо;
не підходьте до ліній електромереж. Якщо дріт обірваний, повідомте відповідні органи безпеки;
не грайтеся біля залізничного полотна, не кладіть на залізничні рельси предмети, не кидайте нічого у вікна потягу;
не лазьте по ярках і на будівельних майданчиках;
обережно користуйтеся побутовими електричними приладами: комп'ютером, телевізором, праскою, холодильником;
не грайтеся з бродячими собаками і кішками. Мийте руки після навчання, перед вживанням їжі;
будьте обережні на тонкій кризі. Не катайтесь на санчатах, ковзанах та лижах біля водоймищ з тонкою кригою;
не катайтесь на ковзанках біля проїжджої частини вулиці;
не торкайтеся вологими руками металевих предметів на морозному повітрі;
дотримуйтеся відповідних правил поведінки в громадських місцях;
не використовуйте піротехнічні засоби без вивчення інструкції – це небезпечно;
не використовуйте відкритий вогонь (свічки, бенгальські вогні тощо) у приміщеннях біля новорічної ялинки та на інших святах – це може призвести до пожежі;
для прогулянок та поїздок вдягайся зручно і тепло, щоб не застудитися.

Висновок. У даний час вивчення гігієнічних основ здорового способу життя спортсмена бойового хортингу, оздоровчого ефекту фізичних вправ бойового хортингу, планування вдосконалення майстерності спортсменів бойового хортингу здійснюється з урахуванням повноцінної реалізації можливостей і особливостей організму кожного з спортсмена в конкретних умовах підготовки. Навантаження, що задаються спортсменам, повинні відповідати спадковій схильності організму до конкретної тренувальної діяльності, до рівня тренуваності в бойовому хортингу, поточному стану, умовам підготовки з встановленням напрямів, принципів, критеріїв і факторів її індивідуалізації.

Таким чином, у даному науковому дослідженні визначено гігієнічні основи здорового способу життя спортсмена бойового хортингу, проаналізовано оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу, медичні, фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки спортсменів у процесі занять бойовим хортингом, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності. Зазначено, що здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, а заняття бойовим хортингом – тим більше. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну входить до числа найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, що негативно відбиваються на здоров'ї людини.

Здоровий спосіб життя людини немислимий без рішучої відмови від всього того, що завдає непоправної шкоди організму. Йдеться в даному випадку про звички, які непомітно підточують здоров'я. До найпоширеніших відноситься, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотики. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що тренування активізують фізіологічні процеси і сприяють відновленню порушених функцій у людини.

Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики ряду функціональних розладів і захворювань, а лікувальну гімнастику бойового хортингу слід розглядати як метод відновної терапії. При виконанні фізичних вправ у м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленням потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які у процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію.

Встановлення відповідності індивідуальних можливостей організму спортсменів заданим навантаженням і умовам їх виконання, є одним з перспективних напрямів оптимізації процесу спортивної підготовки учнів спортивних секцій.

Індивідуалізація – провідний принцип спортивної підготовки у системі бойового хортингу, в основі якого лежить облік і реалізація особливостей і можливостей конкретних спортсменів при виконанні тренувальних навантажень у різних структурах багаторічної підготовки.

Це дозволяє виявити схильність і перспективність спортсменів до конкретного виду діяльності, розробити моделі різного рівня, вирішити питання відбору та професійної орієнтації, структури і змісту етапів багаторічної підготовки, макроциклів і періодів річної підготовки, мезоциклів, мікроциклів, тренувальних занять і їх частин.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота в напрямі вивчення гігієнічних основ здорового способу життя спортсмена бойового хортингу, оздоровчого ефекту фізичних вправ бойового хортингу, особливостей бойового хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів бойового хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
5. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
6. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
7. Боднарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Боднарчук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та

- діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.
8. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.
10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
11. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
12. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДПФКіС, 1996. – С. 57–72.
13. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломєєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
14. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.
15. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
16. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.
17. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.
18. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // 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. 384–403.
19. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
20. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
21. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
22. Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України :

- матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.
23. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
24. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.
25. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.*
26. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
27. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
29. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.*
30. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.*
31. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
32. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.*
33. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.*
35. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.
36. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
37. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.
38. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/»*. – 2019. – Вип. 10 (118). – 2019. – С. 49-56.

39. Єрмоєнко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 156–171.
40. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
41. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
42. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
46. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
47. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
48. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К. : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
49. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфологічні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
50. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
51. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
53. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 3 (123). – С. 47-56. – DOI 10.31392/NPU-ps.series15.2020.3(123).09.
54. Єрмоєнко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
55. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.

56. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.
57. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
58. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
59. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.
60. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
61. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 187–205.
62. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
63. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
64. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
65. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
66. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
67. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
70. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
71. Івашковський В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. Івашковський, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
72. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
73. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
74. Кібліцький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних

- органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.
75. Коломоець Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоець, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Деревянко // 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. 776–793.
76. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // 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. 493–502.
77. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // 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.
78. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.
79. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
80. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.
81. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
82. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.
83. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
84. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
85. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.
86. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
87. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
88. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.
89. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

90. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.

91. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.

92. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // 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. 173–188.

93. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.

94. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.

95. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

96. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // 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. 8–23.

97. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

98. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.

99. Savchenko, A. (2017). Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

Yeromenko E. A.

State Tax University, Irpin, Ukraine

ELIMINATION OF HARMFUL HABITS AND HYGIENE MEASURES OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE SPORTS SECTION OF THE COMBAT HORTING

***Abstract.** This scientific article describes the hygienic foundations of a healthy lifestyle of a combat horting athlete, analyzes the health effects of physical exercises of combat horting, medical, physiological and biochemical aspects of physical training of athletes in the process of combat horting, methods and forms of training athletes for national athletes. horting and approaches to defining the essence, content and objectives of sports activities. It is noted that a healthy lifestyle is incompatible with bad habits, and combat horting - even more so. Alcohol, drugs, and tobacco use are among the most important risk factors for many diseases that adversely affect human health. A healthy lifestyle is inconceivable without a decisive rejection of all that causes irreparable damage to the body. In this case, we are talking about habits that subtly undermine health. The most common are, above all, alcohol, smoking, drugs. The directions of education and improvement of physical*

qualities of athletes of combat horting of different age groups and level of preparation in the course of training work are considered. It is emphasized that training activates physiological processes and helps to restore impaired functions in humans. Therefore, exercise is a means of non-specific prevention of a number of functional disorders and diseases, and therapeutic gymnastics of combat horting should be considered as a method of rehabilitation therapy. When exercising, heat is generated in the muscles, to which the body responds by increased sweating. During exercise, blood flow increases: the blood brings oxygen and nutrients to the muscles, which in the process of life break down, releasing energy.

Key words: *hygienic bases, health-improving effect, healthy way of life, combat horting, physical exercises, bad habits.*