

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Частина 3



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

ІРПІНЬ – 2021

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ
КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**



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

Частина 3



**04-05 січня 2021 року
м. Ірпінь**

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)

ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

Є80

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією
Національної федерації бойового хортингу України
(протокол від 09.01.2021 № 8).*

Науковий керівник конференції

Пашко П. В. – ректор Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України.

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, полковник податкової міліції, учасник бойових дій.

Голова науково-методичної ради оргкомітету:

Єрмоєнко Е. А. – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, 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:

Грищук В. Л. – кандидат юридичних наук, начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій;

Бухтіяров О. А. – кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, учасник бойових дій.

Члени оргкомітету:

Параниця С. П. – кандидат юридичних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, учасник бойових дій;

Антоненко С. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України;

Бадьора С. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України;

Гарбовський Л. А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України.

Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (04–05 січня 2021 року) / уклад.: Е. А. Єрмоєнко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 3. – 1094 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 Університетом державної фіскальної служби України. 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.

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)

ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

© Університет ДФС України, 2021

Демчук С. Р., Єрмоєнко Е. А., Єрмоєнко В. Е. Чинники здорового способу життя студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом	218
Шукалюк Ю. С., Єрмоєнко Е. А., Степанюк А. В. Бойовий хортинг та основи самозахисту людини	234
Міщенко Т. В., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А. Бойовий хортинг і методи організації професійно-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів України	247
Зайдов Х. П., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Забезпечення реалізації програми національно-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу	265
Жгут А. А., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Психологічні особливості застосування співробітниками правоохоронних органів прикладних прийомів бойового хортингу у процесі службової діяльності	278
Дорошенко М. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Патріотична складова всебічного виховання учнівської та студентської молоді у процесі занять бойовим хортингом	289
Вознюк М. Г., Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М. Принципи проведення занять і характеристика фізичних вправ бойового хортингу для співробітників правоохоронних структур	300
Єрмоєнко В. Е., Ільницький І. Р., Єрмоєнко Е. А. Стоматологічний супровід та особливості використання спортивних кап спортсменами бойового хортингу під час тренувань і змагань	317
Волинець Н. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Особливості розвитку фізичних якостей у працівників правоохоронних органів за методикою бойового хортингу	337
Єрмоєнко В. Е., Кассем Л. М., Єрмоєнко Е. А. Медико-педагогічний контроль за показниками адаптації та фізіологічні особливості дозування навантаження спортсменів бойового хортингу	353
Куцкір М. С., Єрмоєнко Е. А., Марич Р. І. Види психологічної корекції процесу тренувань з бойового хортингу співробітників державних правоохоронних органів України	367
Рибалко В. Б., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Бойовий хортинг як ефективна система виховання особистісних цінностей людини	381
Зейналов О. А., Єрмоєнко Е. А., Вєхтєв В. В. Показники ефективності функціонального тренування співробітників правоохоронних органів за професійно-прикладними методиками бойового хортингу	394

ЧИННИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

ДЕМЧУК Сергій Романович

член ради Національної федерації бойового хортингу України, президент Івано-Франківської обласної федерації бойового хортингу, президент Калуської міської федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу;

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, 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 Збройних Сил України, учасник бойових дій;

СРЬОМЕНКО Вероніка Едуардівна

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, стоматологічний факультет, майстер спорту України з хортингу.

Анотація. Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування засобів формування фізичної культури та цінностей здорового життя й підвищенню рівня здоров'я у студентської молоді, які сприяють досягненню високих спортивних результатів у бойовому хортингу. Проведено аналіз теоретико-методичної літератури щодо формування фізичної культури та цінностей здорового життя студентів, визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: шкідливі звички, відсутність фізичної активності, висококалорійне незбалансоване харчування, алкогольна та наркотична залежність. Перевірено класифікацію впливу фізичних вправ спортсменів бойового хортингу на здоров'я людини. Описані результати дослідження здоров'язберігальних технологій в педагогіці бойового хортингу, протоколи реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність студентів, які займаються у спортивних секціях бойового хортингу закладів вищої освіти. Дані наукові дослідження сприяють в подальшому визначенню засобів позитивного впливу бойового хортингу на формування фізичної культури та цінностей здорового життя студентської молоді, і є передумовою досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу.

Ключові слова: бойовий хортинг, фізична культура, основи здоров'я, цінності здорового життя, спортивні успіхи, результат, здоров'я, фізичні вправи, позитивний вплив, організм людини, молодь, студенти, фактори ризику, розумова працездатність, поведінкова звичка людини, класифікація фізичних вправ, тренувальні навантаження, адаптація, фізичне відновлення, здоров'язберезувальні технології, високі спортивні результати.

Актуальність наукового дослідження. Процес формування фізичної культури та цінностей здорового життя є невід'ємним процесом виховання кожного спортсмена бойового хортингу, який планує досягти високих спортивних результатів. Це процес допомагав, допомагає і допомагатиме в подальшому молодій людині не тільки перемагати у спорті, а також вчитися, працювати, творити, перетворювати й удосконалювати світ навколо себе;

відпочивати і зміцнювати, відновлювати і оздоровлювати свій організм; удосконалювати і розвивати свої фізичні можливості та виховувати моральні якості [1–11; 18–29]. Тому від студентів, які займаються у спортивних секціях вищих навчальних закладів і є спортсменами бойового хортингу, вимагається не тільки підготовленість і ерудиція, а ще й висока працездатність, вміння зосереджуватися, націленість і пряме ефективне використання своїх резервів, наявність міцного та стабільного здоров'я.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожної людини і вона не має права перекладати цей обов'язок на оточуючих. Здоров'я – це такий стан організму, при якому функції всіх його органів і систем знаходяться у динамічній рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я лежать процеси розвитку і збереження фізіологічних, психічних і соціальних функцій. Зайнятий час студентів не повинен бути нескінченим, оскільки основна мета їхньої життєдіяльності полягає в тому, щоб у стислі і розумні терміни виконати невідкладні і життєво важливі завдання, а далі у студента має залишитися пара годин вільного часу, які молода людина може витратити на свій розсуд. Вільний час для спортсмена бойового хортингу – це час для самовдосконалення, самотворення, осмислення свого шляху. І по тому, як студентська молодь витрачає свій вільний час, можна судити про те, як вона формує цінності здорового життя [12].

Сьогодні практично кожна молода людина, яка живе в країні технічного прогресу, має безліч справ і обов'язків. У результаті, з навантаженням на людину дріб'язкових життєвих і технічних проблем, вона просто забуває головні істини і цілі: збереження свого здоров'я. А згадує про своє здоров'я, тільки у лікаря, коли багато хвороб знаходяться в прогресуючому стані, запущені, а іноді вже й невиліковуються. І запобігти цим наслідкам можливо тільки регулярно працюючи над собою, формуючи та розуміючи цінності фізичної культури та здорового способу життя, підтримуючи активний і здоровий режим, дотримуючись правил гігієни, регулярно проводячи профілактику стоматологічних захворювань і порожнини рота, систематично контролюючи своє загальне самопочуття.

У цьому плані заняття бойовим хортингом є дуже ефективним засобом поліпшення самопочуття, врегулювання в організмі людини всіх процесів у необхідному раціональному тонусі. Тому зусилля Національної федерації бойового хортингу України спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я молоді. Але проведення федерацією спортивно-масових і оздоровчих заходів не дає постійного і тривалого успіху, що викликає необхідність безперервного пошуку оптимальних шляхів щодо розширення арсеналу засобів позитивного впливу бойового хортингу на формування фізичної культури і цінностей здорового життя студентської молоді.

Використовуючи наукові праці та дослідження щодо здорового стану організму людини, накопичені століттями, сучасні вчені розглядають і впроваджують свої технології сприяння оздоровленню людини. Впровадженням у практику здорового способу життя серед студентської молоді займалися багато сучасних вчених, а саме: І. Д. Бех, В. Ф. Бойко, О. М. Докукіна, Т. Ю. Круцевич, В. Б. Нечерда, В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко та ін. Проте феномен «цінностей фізичної культури та здорового життя особистості» вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу та тіла ставилися ще в давні часи. Життя людини залежить від стану здоров'я організму і широти використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудова, соціально-економічна, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна – в кінцевому рахунку визначаються рівнем здоров'я [13–17].

Фізичне здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, найважливіша складова частина будь-якого успіху спортсмена бойового хортингу. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну і духовну цінність. Однак, спортсмени бойового хортингу, які активно тренуються і націлені на високий спортивний результат, перемогу на чемпіонаті світу та Європи, планують у свої підготовчі програми великі навантаження, і недостатньо замислюються про профілактику

захворювань і хвороб, особливо якщо не виявлені симптоми захворювання і немає больових відчуттів. На жаль, багато молодих людей починають думати про своє здоров'я тільки тоді, коли воно вже порушено. І коли це відбувається, все на цьому тлі здається порожнім і малозначним.

Тому кожному спортсмену бойового хортингу необхідно думати не тільки про перемоги на змаганнях і високий п'єдестал, а ще й про те, як зберегти здоров'я, працездатність і активність для повноцінного життя протягом довгих років після закінчення спортивної кар'єри. Одним з головних способів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану студентської молоді є формування фізичної культури та цінностей здорового життя. Національний професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг має щодо цього питання дуже зручні й ефективні методики.

Вихідні передумови. Проведений аналіз щодо засобів позитивного впливу бойового хортингу на формування фізичної культури та цінностей здорового життя студентської молоді дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше формування цих цінностей як особистісного утворення відбувається стихійно. За результатами констатувального експерименту на базі Університету державної фіскальної служби України (УДФСУ), який має офіційну угоду про спільну діяльність з Національною федерацією бойового хортингу України (НФБХУ), можна зазначити, що цілеспрямованій роботі щодо розробки та впровадження ефективних засобів позитивного впливу бойового хортингу на формування у студентів фізичної культури та цінностей здорового життя як професійної цінності постійно приділяють увагу 20 % викладачів, 50 % – лише іноді, 30 % – не надають цій проблемі значення. Питання формування ставлення студентської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. О. Єжовою, О. І. Остапенком, Ж. В. Петрочко, С. О. Сичовим, Т. В. Тарасовою, М. В. Тимчиком, К. І. Черною та ін.

Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми та питання оптимізації рухової активності студентської молоді розглядалися у роботах З. М. Діхтяренко, М. Д. Зубалія, О. А. Остряньської, С. І. Присяжнюка, А. В. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя студентської молоді порушувалися у роботах К. О. Журби, В. І. Кириченко, А. М. Литвиненка, В. М. Оржеховської. Однак, вивчення і впровадження ефективних засобів впливу бойового хортингу на формування фізичної культури та цінностей здорового життя студентської молоді не було предметом окремого дослідження вчених, педагогів, тренерів.

Мета статті – визначення та наукове обґрунтування засобів формування фізичної культури та цінностей здорового життя й підвищення рівня здоров'я в студентській молоді, які сприяють досягненню високих спортивних результатів у бойовому хортингу.

Виклад основного тексту та результатів дослідження. Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 року № 1002-р була схвалена Концепція розвитку системи громадського здоров'я. Концепція визначає засади, напрями, завдання, механізми і строки розбудови системи громадського здоров'я з метою формування та реалізації ефективної державної політики для збереження та зміцнення здоров'я населення, збільшення тривалості та покращення якості життя, попередження захворювань, продовження активного, працездатного віку та заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства [30–43]. Реалізувати цю Концепцію передбачається до 2025 року. У Концепції зазначається, що здоров'я населення є однією з найбільших цінностей, необхідною умовою для соціально-економічного розвитку країни.

Здоров'я допомагає людині виконувати свої плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Гарне здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, що забезпечує їй довге і активне життя. Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більше. На жаль, багато людей не дотримуються правил щодо збереження здоров'я і стають жертвами малорухливого способу життя (гіподинамії), деякі порушують правила і режим харчування, що призводить до ожиріння, раннього

старіння організму, атеросклерозу тощо. Так само більшість людей, підданих згубним звичкам куріння і алкоголю, скорочують собі життя.

10 основних правил щодо формування фізичної культури й основ здорового способу життя та збереження здоров'я спортсменів бойового хортингу:

1. Необхідно чергувати тренування, роботу, навчання і відпочинок, щоб не перевантажувати організм.

2. Спортсменам бойового хортингу, які живуть і тренуються у місті, необхідно частіше тренуватися та відпочивати на природі: частіше виїжджати за місто, на дачу, гуляти в парках, а головне подалі від великих скупчень машин, де повітря сильно забруднене.

3. Для спортивної підготовленості спортсмена бойового хортингу важлива наявність нормального повноцінного 8-ми годинного сну.

4. Відповідно до свого тренувального режиму, загального ритму життя, слід заздалегідь правильно формувати розпорядок дня, планувати заходи, що гармонійно впливають один із одного.

5. Необхідно систематично загартовувати організм з метою профілактики простудних захворювань (повітряні ванни, контрастний душ), включати це у тренувальні програми підготовки до змагань.

6. Раціон харчування спортсмена бойового хортингу має відповідати його енергетичним витратам.

7. Потрібно постійно стежити за станом зубів і ротової порожнини.

8. Кожний спортсмен бойового хортингу має дотримуватись правил особистої гігієни та санітарії.

9. Необхідно систематично приділяти час для занять іншими видами спорту та загальною оздоровчою фізкультурою.

10. Для досягнення високих спортивних результатів спортсмен бойового хортингу має усвідомлено відмовитися від усіх шкідливих звичок.

Режим праці і відпочинку спортсмена бойового хортингу

Правильно організована праця та спланований розклад тренувальних занять спортсмена бойового хортингу приносить йому задоволення, радість, благотворно впливає на настрій, а значить, і на здоров'я. Однак, праця на роботі та на тренуваннях – це є фізичне і психічне навантаження, що переносить організм людини. Без раціонального відпочинку рано чи пізно приходить стомлення організму: знижується працездатність, сповільнюється реакція, рухи стають менш точними. Тому потрібно після 2–2,5 годин фізичної роботи робити перерву на 7–10 хв. Якщо людина займається розумовою працею, то ці хвилини можна витратити на заняття фізичними вправами бойового хортингу [44–53]. Це стимулює роботу головного мозку, покращує надходження крові по судинах до серця, головного мозку, а також до всіх органів і тканин організму людини.

Сон. Міцний і глибокий сон відмінно відновлює сили. Спокійному сну заважає як переповнений шлунок, так і відчуття голоду. Тому їсти треба приблизно за 1,5–2 години до сну, а перед сном випити стакан кефіру або кислого молока. Шкідливо вкриватися ковдрою з головою. Кімнату, де сплять, обов'язково треба добре провітрювати, влітку краще спати з відкритим вікном. Перед сном корисно позайматися дихальними вправами бойового хортингу 10–15 хв. Це покращує роботу легень, серця, нормалізує сон.

Режим харчування. Щоб бути здоровим і сильним, необхідна різноманітна їжа. Здорова їжа і велика кількість рідини забезпечують організм енергією, необхідною для росту та розвитку. Їсти корисно в один і той же час. Їжа, з'їдена без суєти і поспіху, добре пережована, легше перетравлюється і засвоюється організмом. Їсти краще 3–4 рази на добу з перервами в 4–4,5 години. Після їжі заняття бойовим хортингом потрібно відкласти на 1,5–2 години, так як переповнений шлунок не дає можливості ефективно виконувати прийоми бойового хортингу та фізичні вправи в повному обсязі; відчувається важкість у животі. Це завдає шкоди організму.

Шкідливі звички. На перший погляд куріння здається досить нешкідливим, на думку багатьох курців, воно заспокоює, стимулює працездатність і розумову діяльність. Але це думка помилкова. Під впливом шкідливих речовин, що утворюються при згорянні тютюну, організм швидше зношується і старіє, скорочується тривалість життя людини, збільшується вірогідність захворювання на рак і туберкульоз. У спортсменів бойового хортингу від куріння послаблюється увага, погіршується пам'ять, знижується успішність у виконанні та освоєнні прийомів. Відстають вони і в фізичному розвитку, програють на змаганнях і після цього кидають заняття спортом [54–67]. Важливо знати, що алкоголь також впливає на здоров'я. Від нього порушується робота печінки та нирок, крім того, жовтіє шкіра, з'являються набряки, волосся січеться і ламається. Ще від алкоголю сповільнюється фізіологічний розвиток, знижується пам'ять.

Заняття бойовим хортингом як важлива складова формування фізичної культури та цінностей здорового життя

Кожна людина хоче себе добре відчувати і мати хороші зовнішні дані – здорову шкіру, красиві форми. Але чомусь мало хто із самого початку замислюється над тим, що потрібно багато працювати над силою волі (формувати вольові якості), врешті-решт, над самим собою, щоб досягти бажаних результатів. Дуже часто ми чуємо однакові фрази, які належать слабким людям, не здатним взяти себе в руки і привести в порядок. Одні скаржаться постійно на стан здоров'я, іншим здається, що вони занадто товсті. Загалом, кожна людина знаходить у собі недоліки і це нормальне явище.

У процесі занять бойовим хортингом, через тренування та навантаження практично усі спортсмени поступово починають розуміти, що вони самі є хранителями здоров'я свого організму. Адже якщо не докладати ніяких зусиль для його оздоровлення, він просто непомітно почне деградувати, з чого випливає багато негативних наслідків – хвороби, недоліки шкіри, пошкодження внутрішніх органів, стоматологічні захворювання. Щоб уникнути таких моментів, необхідно знаходити час не тільки для тренувань з бойового хортингу, а також для відпочинку і вести здоровий спосіб життя. Адже про розуміння цінностей здорового життя, користь краси здорового тіла ми чуємо з самого раннього дитинства, починаючи з садочка, дітям прищеплюється любов до фізичної культури.

Здорове життя є важливою складовою занять бойовим хортингом. Не зрозуміло чому в сучасних джерелах досить часто пишуть про шкоду фізичних навантажень на організм. Це абсолютно неправильна думка. Фізичні навантаження продовжують життя, надовго зберігають молодість і здоров'я кожного з нас. Якщо регулярно займатися бойовим хортингом, то значно знижується ймовірність інсультів, і навіть деяких різновидів раку. Фізичні навантаження у процесі занять бойовим хортингом допомагають надовго зберегти струнку фігуру, і ніякі дієти не допоможуть так схуднути, як справжні тренування, відпрацювання прийомів бойового хортингу, спеціальні спортивні вправи згідно правильних методик. Під час занять бойовим хортингом у студентської молоді підвищується витривалість і сила, і це ще більше наповнює організм спортсмена необхідною життєвою енергією. До того ж, бойовий хортинг робить кістки людини сильними і міцними, особливо якщо спортсмена бойового хортингу чергує спеціальні заняття бойовим хортингом з бігом, плаванням, спортивною ходьбою, прогулянками у лісі, виїздами на велосипеді тощо.

Сучасному суспільству часто не вистачає вільного часу для занять спортом. Однак, спортсмени бойового хортингу починають ранок з зарядки. Це дуже просто, головне не лінуватися. Адже вона заряджає організм енергією на цілий день, і піднімає настрій, стимулюючи органи відчуттів. Замість поїздки у тролейбусі чи на метро, спортсмен бойового хортингу запросто може пройтися додому з роботи пішки. Це теж є корисним для всіх груп м'язів. У вихідний день спортсмени не сидять біля екрану телевізора або комп'ютера, краще візьмуть друзів, пограють у футбол, теніс або зроблять додаткове тренування з бойового хортингу, попрацює над технікою прийомів. Бойовий хортинг вносить у життя людини величезний корисний внесок. Людина свідомо відмовляється від шкідливих звичок, ширше бачить прекрасний навколишній світ.

Проблема нинішньої студентської молоді полягає в тому, що її стан здоров'я є гіршим, ніж у покоління попереднього. Це обумовлено багатьма факторами, такими як екологічні проблеми, зміна кліматичних умов, неякісне харчування, куріння, алкоголь, наркотики, малорухливий спосіб життя, та ще й негативний вплив деяких засобів масової інформації з рекламою некорисних напоїв тощо [68–79]. Не можна сказати що цих шкідливих факторів не було раніше, одне або два покоління назад. Однак статистика нам чітко показує, що здоров'я у наших батьків і дідів було на порядок міцніше нашого. У чому ж проблема і як її вирішувати? Бойовий хортинг є національним професійно-прикладним видом спорту України, що заснований на бойових та оздоровчих традиціях українського народу, і в методиках бойового хортингу справедливо зазначається про те, що потрібно повернутися до цінностей здорового життя і традицій, що перевірені часом.

Нинішнє життя пропонує студентській молоді дуже багато систем для проведення часу і дуже мало для розвитку. Молодь часто відвідує гральні заклади, проводить багато часу в мережі Інтернет, збирається з товаришами в кафе, ресторанах, нічних клубах або просто у кіоску для дружньої бесіди за келихом пива. Не шкодує вона часу і на те, щоб годинами сидіти перед телевізором, опромінюючи свій організм шкідливими променями. Це далеко не все, чим сучасна людина губить себе навіть того не помічаючи.

Запитайте у свого батька, діда, прадіда чим вони займалися в свої молоді роки, як проводили вільний час, як розважалися? І зрозумієте, що те, чим займалися вони, зараз втратило свою популярність. Дуже мало хто в юному віці з ранку до вечора проводить час на вулиці, граючи у різні спортивні ігри, хованки; нинішня дитина або підліток швидше з ранку до вечора буде сидіти вдома перед комп'ютером, граючи в якусь онлайн гру або гортаючи сторінки соціальних мереж. Спорт в їхньому житті посідає останнє місце. І це дуже погано. Почастішали випадки, коли українські школярі помирають на уроках фізкультури. Їх організми не витримують таких навантажень, хоча, у порівнянні з бойовим хортингом, навантаження на уроках фізичної культури в школах, дуже незначні.

Все це є наслідком того, що нинішнє покоління веде сидячий, малорухливий спосіб життя. За статистикою в Україні майже кожен четвертий підліток захоплюється алкоголем і курінням. І найцікавіше, що всі ми знаємо до чого все це може призвести. Однак так само, всі ми знаємо що спорт – це здорове життя, але одні йдуть правильним шляхом, хочуть займатися спортом, а інші ні, чому так? Відповідь на це питання очевидна, це не тільки педагогічне питання, а ще й психологічне. Нинішнє життя ламає силу духу багатьох людей. Величезна кількість місць розваг робить людей залежними. Поява інтернету несе в собі як великі плюси, так і не менш великі мінуси. Раніше лікарі лікували або кодували від алкоголізму та куріння, зараз же в їхню діяльність увійшли нові методики лікування комп'ютерної залежності та ігроманії. За останні кілька років у декілька разів збільшилися показники серцево-судинних, психічних, неврологічних, стоматологічних, венеричний захворювань серед студентської молоді [80–91]. Якщо раніше, наприклад, серцево-судинними захворюваннями страждали люди, яким за 50, то зараз такі хвороби спостерігаються і у людей віком від 30 років.

Проблеми не здорового способу життя можна розглядати дуже довго, однак і цієї інформації достатньо, щоб задуматися про найдорожче що у людини є – про здоров'я. Студентській молоді, яка займається бойовим хортингом, або тільки планує прийти у спортивний зал, слід розпочати вести здоровий спосіб життя, налагодити режим дня, заздалегідь відмовитися від вживання алкоголю, треба включити свій мозок і зрозуміти, що куріння губить людину і нічого крім шкоди не приносить. Досить сидіти на одному місці, встаньте пробіжіться, подихайте свіжим повітрям, підтягніться на перекладині, відіжміться на брусах, почніть відвідувати секцію бойового хортингу, басейн, спортзал фітнесу тощо. Адже бойовий хортинг і здорове життя, це поняття тісно пов'язані між собою. Бойовий хортинг – значить здорове життя, а здорове життя, значить прекрасне життя. Заняття бойовим хортингом допомагають студентській молоді зрозуміти корисність справжніх

цінностей здорового життя та міцно сформувати їх як для гарного самопочуття, так і для досягнення високих спортивних результатів, перемог на змаганнях.

Цінності здорового життя і бойовий хортинг: взаємозв'язок режиму дня і фізичних навантажень

Під поняттям «цінностей здорового життя» кожний спортсмен бойового хортингу має на увазі щось своє – хтось вважає, що це психологічна рівновага, хтось – відмова від шкідливих звичок, хтось – особливий режим харчування, хтось – рухову активність. Однак правильніше буде сказати, що цінності здорового життя, як поняття включають у себе не один якийсь напрям самовдосконалення, а це є цілий комплекс одночасно працюючих заходів, спрямованих на поліпшення стану організму. Таким чином, бойовий хортинг і здорове життя – це два нерозривно пов'язаних між собою поняття.

Бойовий хортинг повинен стати тією самою важливою сходинкою в житті студентської молоді, яка змінить людину на краще, змусить відмовитися від шкідливих звичок, стати на шлях саморозвитку. Багато хто помилково вважає, що для того щоб займатися цією справою треба мати відповідну підготовку і море часу. Це дуже помилкове переконання, і все зводиться тільки до власної лінії і небажання змінити себе на краще. Завдяки бойовому хортингу людина сповільнює процеси старіння організму, підтримує баланс роботи органів. Для того, щоб поєднати корисне з приємним, потрібно правильно визначити і вибрати той напрям бойового хортингу, який буде приносити певній людині як фізичне, так і психологічне задоволення і дарувати позитив. Не варто лізти в ту область, до якої людина не готова і апріорі не зможе досягти якихось результатів, наприклад, виходити на спортивну сутичку на змаганнях з бойового хортингу, коли спортсмен ще до цього не готовий і не вивчив необхідну кількість прийомів, не підготував себе фізично та психологічно.

Якщо хочете розпочати процес тренування, це питання поступовості. Почніть з якихось простих ігор (футбол, баскетбол, волейбол, рухливі ігри), степ аеробіки, піших прогулянок, бігу підтюпцем і поступово розширюйте свій спортивний кругозір, доповнюючи його новими спортивними захопленнями, не зупиняйтеся на досягнутому і поступово переходьте до спеціальних тренувань за методиками бойового хортингу [92–95]. В єдиноборстві бойовий хортинг важливо завжди крокувати вперед, але повільно і обдумуючи кожний крок.

Після занять бойовим хортингом не забувайте віддати час на відновлення організму після навантажень і на відпочинок, тільки це має бути не вживання алкогольних напоїв і поглинання їжі в несумірних розмірах, а заняття для вашої розумової системи, на зразок читання, прослуховування музики, масажу, або спілкування з цікавими людьми. Ваше основне завдання занять бойовим хортингом полягає у планомірному зміні способу життя. Необхідно зробити бойовий хортинг нерозлучним супутником і другом на все життя, що безумовно дозволить прожити довше і більш функціонально у порівнянні з людьми, які не приділяють належної уваги заняттям спортом. Вам може знадобитися відчутний поштовх, який зрушить вас з мертвої точки, змусить поглянути на себе з різних боків і дозволить зрозуміти, скільки років прекрасного життя у вас відібрали шкідливі звички і нераціональний режим.

Бойовий хортинг можна розділити на два види, це професійний і любительський.

У першому випадку, спортсмен відчуває на собі великі фізичні навантаження, вживає, якщо це буде потрібно стимулюючі речовини. Тренувальний план спортсмена розписаний похвилинно, він прагне до вищих спортивних досягнень, тобто стати чемпіоном світу чи Європи з бойового хортингу, виконати спортивний розряд майстра спорту і вище.

У другому випадку, людина займається бойовим хортингом у своє задоволення, не ставлячи собі за мету глибоко знати прийоми бойового хортингу, досконало ними володіти, встановити рекорди, домогтися того, чого інші не можуть; людина займається бойовим хортингом для здоров'я.

Кожен сам вибирає собі розділ бойового хортингу, але в будь-якому випадку запам'ятайте, будь-який розділ бойового хортингу дисциплінує людину, загартовує її як фізично, так і

духовно, тому регулярні заняття згідно тренувального режиму так корисні і важливі для людини.

Так склалося завдяки природі, природному відбору, що сильніший завжди буде правий, завжди буде першим, завжди буде цінуватися вище, ніж усі інші, більш слабкі суперники. Сила може бути не тільки фізичною, але й розумовою, духовною, психологічною. Це стосується абсолютно будь-яких сфер діяльності, в даному випадку ми розглядаємо два різні варіанти: професійний спортивний і любительський бойовий хортинг. Знання про те, як правильно тренуватися, харчуватися, відновлюватися принесе людині успіх, вона буде знати більше, а значить буде сильнішою.

Сам по собі бойовий хортинг може кардинальним чином змінити життя людини, якщо вона цього дійсно захоче. Якщо людина раніше не мала ніякого відношення до спорту, але при цьому має якісь заслуги на роботі, то це теж буде вважатися здобутком, що подібний успіху на шляху бойового хортингу. Слід розуміти, що бойовий хортинг – це, перш за все боротьба з собою, боротьба зі своїми недоліками, спосіб самоствердження у суспільстві, досягнення того, чого інші не можуть. Ось і виходить, що відповідально і ефективно працюючи на своїй роботі, людина теж прагне до певної мети розвинення, в кінці кінців, досягає її, отримує заслужену нагороду [96–99]. Так і в бойовому хортингу: виявляєш наполегливість, цілеспрямованість, отримуєш і перевіряєш на практиці знання, і ти вже на шляху до успіху. Якщо ви ніколи, не займалися бойовим хортингом, то зараз саме той, день, коли треба піднятися з дивана і піти у спортивний зал, почати бігати, ходити в тренажерний зал, басейн, і ви зрозумієте всю корисність формування у людини цінностей здорового життя, які загартують тіло і дух.

Взаємозв'язок режиму і фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу

Фізичне навантаження є безперечним компонентом загальних цінностей здорового життя. Без помірної і правильно організованої рухової активності неможливо досягти не тільки позитивного впливу на організм у фізичному сенсі, а й душевної гармонії. Тому бойовий хортинг є одним з найважливіших фундаментів, на якому будується душевне і фізичне благополуччя студентської молоді, яка займається у спортивних секціях. Тренування серцево-судинної системи, скидання зайвої ваги, підвищення силових показників, зміцнення імунітету, покращення настрою та емоційного стану, все це дають регулярні заняття бойовим хортингом при правильному підході до тренувань. А найголовніше те, що піднімається ступінь вашої самооцінки і самоповаги, ви вже розумієте, що ви не проводите час дарма, п'є пиво і курите цигарки, тобто всіляко деградуєте. Якщо людина це зрозуміла – вона стала на шлях саморозвитку особистості, і таким чином сформувала одну з основних цінностей здорового життя.

Розбираючись у тому, як взаємопов'язані цінності здорового життя і бойовий хортинг, у першу чергу потрібно чітко запам'ятати – заняття фізичними вправами, відпрацювання базової техніки бойового хортингу, основних прийомів сутички повинні бути регулярними. Неважливо, яку фізичну активність ви вибрали, наприклад не тільки бойовий хортинг, нехай це буде гра в футбол або теніс, чи прості фізичні вправи – ви повинні присвячувати цьому заняттю якусь певну частину вашого часу. Хаотичні заняття бойовим хортингом час від часу не принесуть стабільного і потрібного ефекту, а часом навіть і шкоду – різкий перехід від фізичної бездіяльності до навантажень може спровокувати непідготовлений організм до будь-яких несподіваних порушень. Обирайте для себе те навантаження, до якого у вас найбільше лежить душа – спортивні заняття бойовим хортингом крім навантаження на організм повинні приносити радість і задоволення, що також дуже важливо.

Як скласти графік тренувальних занять

Формування цінностей здорового життя у процесі занять бойовим хортингом припускає правильний розподіл фізичних навантажень. Тренування потрібно будувати таким чином, щоб не перебільшити навантаження. Перевантаження не потрібно організму для здоров'я.

Якщо ви обрали собі такі спортивні заняття, в яких присутні елементи силових вправ, будьте уважні – перетренованість може лише зашкодити. Не соромтеся звертатися до

досвідченого тренера з бойового хортингу або лікаря за консультацією – ваше завдання отримати позитивний ефект від спортивних занять, а не завдати організму шкоди.

Навіть банальні вправи у вигляді присідань, нахилів, гантелей хоча б 15–20 хвилин у день несуть безліч корисних дійств та емоцій, покращують процеси кровообігу, мозкової діяльності, борються із застоями в організмі, підвищують настрій. Зовсім не обов'язково пітніти на тренажерах по 2–3 години 6–7 разів на тиждень, працюючи на знос. Досить просто почати з простої зарядки і виконання загальнорозвивальних вправ, щоб почати змінювати своє життя на краще та поступово втягувати організм у стабільний тренувальний режим спортсмена бойового хортингу.

Дуже правильно буде, якщо вам вдасться вибудувати графік спортивних занять бойовим хортингом таким чином, щоб вони проходили регулярно у певні години. Тоді, звиклий до такого розкладу організм вже буде чекати корисних навантажень, і позитивно відгукуватися на них. Взагалі, правильний розподіл усіх занять, не тільки бойовим хортингом, і не тільки спортивних, є дуже важливим елементом того, що ми називаємо формуванням цінностей здорового життя. Безладний спосіб ведення абияких життєвих справ жодним чином не сприяє тому, щоб ви відчували себе краще як з фізичної, так і душевної сторони.

Висновки. Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що бойовий хортинг має ефективні засоби позитивного впливу на формування цінностей здорового життя студентської молоді, а спортивні результати спортсменів бойового хортингу від цього підвищуються, і це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети й розв'язання основних завдань дослідження:

1. Визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички студентської молоді, яка займається у спортивних секціях бойового хортингу закладів вищої освіти, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння (скорочення тривалості життя, серцево-судинні захворювання, виникнення раку легень, хронічне захворювання легень, хронічне запалення дихальних шляхів (від носової порожнини до альвеол легень), склеротичні ураження стінок судин, звуження судин (гіпертонія), погіршення пам'яті, запаморочення, поява недокрів'я, погіршення стану імунної системи, руйнування кісткової та хрящової тканини, гальмування судинних і дихальних центрів, виникнення некрозів, що є наслідком появи тромбів через запалення судин, погіршення стану вегетативної нервової системи, погіршення роботи всіх органів і систем організму, негативний вплив на процес розмноження та дозрівання статевих клітин, ускладнення внутрішньоутробного розвитку, ускладнення пологів, поява спадкових хвороб), відсутність фізичної активності (погіршення сну, збільшення вісцерального жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів, розвиток остеоартриту, серцево-судинні захворювання, м'язи атрофуються, виникнення раку, поява остеопорозу, виникнення діабету, виведення з організму токсинів через піт, підтримка ваги в нормі, покращення опору організму до інфекційних захворювань, порушення роботи мозку, погіршення загального стану організму), висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі (скорочення тривалості життя, скорочення активного життя, погіршення адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища, серцево-судинні захворювання, припинення росту організму, виникнення раку, погіршення функції їжі в організмі, виникнення діабету, негативний вплив на формування характеру харчування, уповільнене відновлення працездатності організму, уповільнене забезпечення нормальної репродуктивної функції, незахищеність від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих і побутових чинників, зниження функцій організму до профілактики захворювань), алкогольна та наркотична залежність (серцево-судинні захворювання, загроза для нервової системи, погіршення пам'яті, сну, рухової координації, розумових здібностей, порушення ходи, втрата апетиту, зниження ваги, виникнення раку, пошкодження печінки, почуття божевілля, депресії, страху, тривоги, агресії, панічної атаки, відчуття заціпеніння, поява гнійного руйнування кісткової системи, травм, думки про суїцид, ослаблений імунітет, виникнення остеомієліту, парентеральний вірусний гепатит, параліч дихальних шляхів), туберкульозу, гепатитів, виникнення раку, інфекцій, які передаються статевим шляхом, загроза статевого та

репродуктивного здоров'я, загроза безпліддя, проблеми у становленні особистості, поява шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики).

2. Перевірена і адаптована під певний вік спортсменів бойового хортингу класифікація фізичних вправ, які сприяють гармонійному розвитку організму, формуванню цінностей здорового життя студентської молоді, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять бойовим хортингом).

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над формуванням фізичної культури і цінностей здорового життя студентської молоді засобами бойового хортингу, розробкою комплексів фізичних вправ, що сприяють досягненню високих спортивних результатів у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження та опублікована у фахових виданнях.

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. 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. 200–214.

9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Е. 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. – 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. Грищук // 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. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць // 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.
13. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // 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.
14. 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.
15. 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.
16. Грищук 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. Грищук, 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.
17. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрмоєнко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.
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. Бутко // 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. 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.
21. 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.
22. 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.
23. Єрмоєнко Е. А. Аналіз навчально-тренувального арсеналу бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 435 с.

24. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єршменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
25. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єршменко, 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. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єршменко // 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. 28–40.
27. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг у школі : монографія / Е. А. Єршменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 240 с.
28. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єршменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
29. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єршменко // 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. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єршменко, 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. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єршменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
32. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єршменко // 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. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єршменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
34. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єршменко // 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. Єршменко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єршменко, 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. Єршменко Е. А. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. А. Єршменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
37. Єршменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єршменко // *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.
38. Єршменко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єршменко // 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.
39. Єршменко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єршменко ; Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.

40. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
41. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.
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. 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.
45. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К. : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.
46. 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-конфе., 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.
47. 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.
48. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
49. 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.
50. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.
51. Єрмоєнко Е. А. Методичні плани навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 75 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.
53. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3(123). – С.47–56. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
54. Єрмоєнко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.
55. Єрмоєнко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць.* К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
56. 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.
57. 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.
58. 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.
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 навчально-тренувальних занять з бойового хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 84 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. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.
63. 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.
64. 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.
65. Єрмоєнко Е. А. Тренувальні засоби системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 668 с.
66. Єрмоєнко Е. А. Удосконалення професійних компетентностей тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 274 с.
67. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
68. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // 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. 377–385.
70. 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.
71. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – виховна система особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 627 с.
72. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
73. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у житті школяра : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 500 с.
74. 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.

75. 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.
76. 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.
77. Карасевич С. А. Дитячо-юнацька програма оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 188 с.
78. 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.
79. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, 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.
80. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидко-силово 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.
81. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
82. 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.
83. 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.
84. 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.
85. 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.
86. 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.
87. Петрочко Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрочко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
88. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
89. 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.
90. 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.

91. 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.

92. 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.

93. 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.

94. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Бутко // 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.

95. 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.

96. 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.

97. 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.

98. 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.

99. 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.

Demchuk S. R., Yeromenko E. A., Yeromenko V. E.

Factors of a healthy way of life of students and cadets who are engaged in combat horting

***Abstract.** The purpose of the study is to identify and scientifically substantiate the means of forming physical culture and values of healthy living and improving the level of health of student youth, which contribute to the achievement of high sports results in combat horting. The analysis of theoretical and methodological literature on the formation of physical culture and values of healthy life of students, identified the main risk factors, which are based on behavioral habits, and their possible consequences for health: bad habits, lack of physical activity, high-calorie unbalanced diet, alcohol and drug addiction. The classification of the impact of physical exercises of combat horting athletes on human health is checked. The results of research of health-saving technologies in pedagogy of combat horting, protocols of registration of results of influence of small forms of active rest on a state of health and mental working capacity of students who are engaged in sports sections of combat horting of higher education institutions are described. These scientific studies contribute to the further determination of the means of positive influence of combat horting on the formation of physical culture and values of healthy life of student youth, and are a prerequisite for achieving high sports results in combat horting.*

***Key words:** combat horting, physical culture, basics of health, values of healthy life, sports successes, result, health, physical exercises, positive influence, human body, youth, students, risk factors, mental capacity, human behavioral habit, classification of physical exercises, training loads, adaptation, physical recovery, health-preserving technologies, high sports results.*

Наукове видання

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, російською та англійською мовами)

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.

04-05 січня 2021 р., м. Ірпінь, Університет ДФС України

Частина 3

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: Е. А. Єрмоменко

Підписано до друку 12.01.2021 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 114,87

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0239
Наклад 50 пр.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром Університету ДФС України.
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна.
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 5104 від 20.05.2016 р.)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**