

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Частина 2



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 2



**04–05 січня 2021 року
м. Ірпінь**

*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 юридичних 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 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – 1560 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

ЗМІСТ

Кукушкін К. М., Єрмоєнко Е. А., Самоха І. М. Виховне та оздоровче призначення програми бойового хортингу	10
Єрмоєнко Е. А. Ціннісні орієнтації спортсменів бойового хортингу на здоровий спосіб життя	25
Зверєв А. В., Єрмоєнко Е. А., Вєхтєв В. В. Інноваційні підходи до освоєння оздоровчих цінностей бойового хортингу	43
Єрмоєнко Е. А. Фізична культура спортсмена бойового хортингу	61
Кайдаш О. Ю., Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К. М. Бойовий хортинг і мотиви фізичного виховання спортсменів	81
Карасєвич С. А., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А. Оцінка здоров'я і формування характеру спортсмена бойового хортингу	97
Грек Т. В., Єрмоєнко Е. А., Дорошенко М. М. Гармонізація ціннісних переконань юного спортсмена бойового хортингу у сімейному виховному середовищі	125
Єрмоєнко Е. А. Особливості виховання юних спортсменів бойового хортингу в різних за структурою сім'ях	143
Єрмоєнко Е. А. Виховний ідеал як орієнтир педагога з бойового хортингу	162
Самоха Д. М., Єрмоєнко Е. А., Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг та здоров'яорієнтований світогляд учнів	182
Сазонова Т. В., Єрмоєнко Е. А., Каменюка О. В. Елементи здорового способу життя у системі бойового хортингу	202
Самоха І. М., Єрмоєнко Е. А., Кіблицький Р. В. Профілактика шкідливих звичок особистості у системі бойового хортингу	224
Карасєвич С. А., Єрмоєнко Е. А., Близнюк О. В. Бойовий хортинг та біологічне значення рухової активності спортсменів	245
Сокол Є. М., Єрмоєнко Е. А., Гречаний О. М. Бойовий хортинг як середовище здорового способу життя	265
Єрмоєнко Е. А. Воля до перемоги як фундамент бойового хортингу	283
Шевчук І. В., Єрмоєнко Е. А., Вознюк М. Г. Форми організації навчання та класифікація методів тренування в бойовому хортингу	301
Єрмоєнко В. Е., Кіблицький Р. В., Єрмоєнко Е. А. Оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу	322
Дорошенко М. М., Єрмоєнко Е. А., Вєхтєв В. В. Вправи для розвитку правильного дихання у юних спортсменів бойового хортингу	342
Єрмоєнко Е. А. Організація тренувань спортсменів бойового хортингу в оздоровчому режимі	358

ЕЛЕМЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СИСТЕМІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

САЗОНОВА Тетяна Віталіївна

*віце-президент Луганської обласної федерації бойового хортингу,
заступник офіційного представника Національної федерації бойового хортингу України
в Луганській області, неодноразова чемпіонка України та володарка Кубка України,
суддя національної категорії, майстер спорту України з хортингу;*

ЄРЬОМЕНКО 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;*

КАМЕНЮКА Олександр Віталійович

*віце-президент Національної федерації бойового хортингу по східному регіону України,
президент Луганської обласної федерації бойового хортингу,
офіційний представник Національної федерації бойового хортингу України
в Луганській області, голова Лисичанського клубу бойового хортингу в Луганській області,
суддя міжнародної категорії, майстер спорту України з хортингу.*

Анотація. У даній статті визначено основні елементи здорового способу життя у системі бойового хортингу, виховання морально-вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом, проаналізовано методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань прояву спортивних здібностей. Розглянуто напрями виховання і застосування в роботі тренера елементів здорового способу життя у системі бойового хортингу, вдосконалення вольових якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що здоров'я це безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я є основною умовою і запорукою повноцінного життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо прийдеться, то й значні перевантаження. Здоров'я, розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує їй довге та активне життя. Одним з головних завдань системи бойового хортингу є саме оздоровлення тих, хто займається, укріплення та стабілізація основних функцій організму. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми фізичної підготовки школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом у спортивних секціях закладів освіти із застосуванням методики оздоровлення та виховання особистості.

Ключові слова: елементи здорового способу життя, морально-вольові якості особистості, бойовий хортинг, підготовка спортсменів, методика тренування, здоров'я людини.

Актуальність наукового дослідження. Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій (а не тільки відсутність захворювань) [1–12; 19–31].

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

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

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

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

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

Спосіб життя – це звички, зафіксовані роками життя. Спосіб життя – це друга натура. Він залежить від установок, характеру, позицій свідомості. Він не випадковий, а витікає з джерел свідомості та зі світогляду людини. Яка людина, такий і спосіб її життя [13].

Виклад основного матеріалу. У способі життя завжди закладені традиції сім'ї, народу. Спосіб життя людини це зіп'як соціальних, психологічних та інших відносин, які панують у суспільстві. Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровим. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Бойовий хортинг у забезпеченні здоров'я людини. Ми звертаємо мало уваги на суттєві зміни в стилі, укладі самого життя сучасної людини. Тисячі поколінь наших предків жили у тісному спілкуванні з природою, жили й працювали синхронно з природними ритмами. Вони вставали з ранковою і лягали спати з вечірньою зорею.

Кожна пора року мала свій трудовий настрій, свій режим життя. Тепер же люди живуть у ритмі виробничого циклу «за дзвінком» однаково в будь-яку пору року.

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

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

Бажання зберегти природу незайманою наївне, оскільки рівносильне заклинам припинити людську діяльність. [14–18] Стає все більш очевидним, що оздоровчий напрям бойового хортингу як теорія і практика формування, збереження і зміцнення

здоров'я покликана забезпечити виживання людини в реальних умовах світу, що змінюється і ускладнюється.

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

Критерії ефективності використання здорового способу життя. Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром впливу на різні сторони проявів організму і особистості людини. У поведінці це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності. У психологічному аспекті переваги здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, гарне самопочуття: у нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів; в добре вираженій вольовій організації (самовладання, цілеспрямованість, наполегливість у досягненні поставленої мети, рішучість), впевненості у своїх силах; меншій схильності до депресії, іпохондрії, підозрливості.

У функціональному прояві можна відзначити: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренованості; 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; нормалізацію співвідношення маси тіла і росту; гарну поставу і легкість ходи.

Наведений зміст критеріїв може бути розширено і деталізовано в залежності від потреб особистості. Крім того, організм має здатність зберігати індивідуальне існування за рахунок самоорганізації. До проявів самоорганізації відносяться здатність до самовідновлення, саморегулювання і самовідновлення.

Самовідновлення пов'язано з постійним взаємним обміном організму з зовнішнім середовищем, речовиною, енергією та інформацією. Організм людини – це система відкритого типу. В процесі самооновлення організм підтримує свою упорядкованість і перешкоджає своєму руйнуванню.

Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до саморегулювання. Досконала координація всіх функцій – наслідок того, що живий організм є саморегулюючою системою. Саморегуляція становить сутність біологічної форми розвитку, тобто, життя – це загальна властивість біологічних систем, що дозволяє встановлювати і підтримувати на певному, відносно сталому рівні ті чи інші фізіолого-біохімічні або інші біологічні показники (константи), наприклад, сталість температури тіла, рівень артеріального тиску, вмісту глюкози в крові тощо [32–46]. Підтримка ступеня впорядкованості проявляється у відносній динамічній сталості внутрішнього середовища організму – гомеостаз (*homeostasis*; грец. *homoiios* – подібний, схожий + грец. *stasis* – стояння, нерухомість).

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

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

До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

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

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

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

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

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

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

Цінності здорового життя учнівської молоді. Здоров'я – це такий стан організму, при якому він є біологічно повноцінним, працездатним, функції всіх його складових і систем врівноважені, відсутні хворобливі прояви [47–62]. Основною ознакою здоров'я є рівень адаптації організму до умов зовнішнього середовища, фізичних і психоемоційних навантажень.

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я є основною умовою і запорукою повноцінного життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо прийдеться, то й значні перевантаження.

Здоров'я, розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує їй довге та активне життя. Одним з головних завдань системи бойового хортингу є саме оздоровлення тих, хто займається, укріплення та стабілізація основних функцій організму.

На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих науковцями Національної федерації бойового хортингу України, норм здорового способу життя.

Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші – надмірності в їжі з майже неминучим у цих випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких – цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в кінцевому підсумку призводить до численних захворювань внутрішніх органів.

Деякі люди, піддаючись згубним звичкам (куріння, алкоголь, наркотики), активно вкорочують своє життя. До факторів, що визначають здоровий спосіб життя, можна

віднести наступні: режим праці та відпочинку, раціональне харчування, здоровий сон, активна м'язова діяльність, загартовування організму, профілактика шкідливих звичок, знання вимог санітарії і гігієни, облік екології навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, сексуальної поведінки, психофізична регуляція.

Елементи здорового способу життя

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

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

Спосіб життя включає три категорії:

- рівень життя;
- якість життя;
- стиль життя.

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

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

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

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

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

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

До біологічних належать такі:

- спосіб життя має будуватися згідно з віком;
- спосіб життя має забезпечуватися енергетично;
- спосіб життя має бути зміцнювальним;
- спосіб життя має бути ритмічним;
- спосіб життя має бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі:

- спосіб життя має бути естетичним;
- спосіб життя має бути моральним;
- спосіб життя має бути вольовим.

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому, через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості [63–76]. Як бачимо, визначення досить широке і передбачає не тільки існування організму людини на оптимальному рівні, а й можливість формувати внутрішній резерв здоров'я, який буде потрібен для її нормальної життєдіяльності при можливій зміні середовища або раптовому виникненні екстремальних умов для адаптації.

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

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

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

Спеціалісти Національної федерації бойового хортингу України стверджують, що кожні 12 років, у кризовий рік початку нового життєвого циклу, а саме в 25, 37, 50 та у 60 років, людина переглядає основи свого способу життя і вносить у нього цільові, стратегічні (новий життєвий задум), а також продиктовані віком і змінені потребами корективи. Так планується людиною період від 25 до 37 років, від 37 до 50 років, від 50 до 60 років і так далі.

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

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

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

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

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

Спосіб життя має основу – життя в межах однієї доби. Людина ніби народжується вранці, і це – весна дня. День-літо, вечір-осінь, ніч-зима. Навіть доба повинна бути спланована, організована, як рік життя. В ній повинно бути все: праця і відпочинок, потрібне і бажане, «треба» і «хочу»; повсякденне і святкове, гнів і любов. У ній не повинно бути лише нудьги, втрати часу. Втрачаючи добу або навіть її невелику частинку, ми втрачаємо частинку життя.

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

Виходячи з порад спеціалістів Національної федерації бойового хортингу України з проблем формування здорового способу життя, сформулюємо другу умову: *висока рухова активність без примусу*. Навіть 30 хв щоденної фізичної активності підвищують життєздатність, підсилюють компенсаторні можливості організму, збільшують його захисні сили [77–89]. Це може бути і оздоровчий біг, і велотуризм, і гімнастичні вправи, і прогулянки на лижах, і плавання. Але слід пам'ятати, що ефективність оздоровчих заходів залежить від індивідуального вибору і дозування навантажень, які можуть завдати шкоди здоров'ю, особливо коли мова йде про немолодий вік і не дуже здорову людину.

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

Відмова від шкідливих звичок може бути четвертою умовою формування основ здорового способу життя. Багато людей витрачають своє здоров'я задарма, не задумуючись про наслідки. Однією з найбільш розповсюджених звичок є куріння. За даними вчених науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, третина онкологічних захворювань безпосередньо пов'язана з курінням. Вживання алкоголю, наркотичних речовин також є величезною перепоною на шляху до здоров'я людини, часом призводить до повної його втрати.

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

Крім перерахованих умов можна назвати і такі сильні оздоровчі впливи, як загартовування, харчові «вихідні» і «голодування», лікувальний масаж тощо.

Означені умови будуть розглянуті і детально висвітлені у подальших дослідженнях фахівців Національної федерації бойового хортингу України.

Розглянемо перераховані вище фактори, що визначають здоровий спосіб життя, більш докладно.

До основних складових здорового способу життя відносять:

режим праці та відпочинку;

організація сну;

режим харчування;

організація рухової активності;

виконання вимог санітарії, особистої гігієни та загартовування;

профілактика шкідливих звичок;

культура міжособистісного спілкування;

психофізична регуляція організму;

культура сексуальної поведінки;

безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі;

духовне виховання.

Режим праці та відпочинку

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

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

Цікава й улюблена робота виконується легко, без напруги, не викликає втоми і перевтомлення. Важливий правильний вибір професії відповідно до індивідуальних особливостей і схильностей людини.

Для працівника важлива зручна робоча форма одягу. Він має бути гарно проінструкований з питань техніки безпеки, безпосередньо до початку роботи важливо організувати своє робоче місце: прибрати все зайве, найбільш раціонально розмістити всі інструменти тощо [90–94]. Освітлення робочого місця повинно бути достатнім і рівномірним. Виконання роботи краще починати з самого складного.

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

Людям фізичної праці необхідний відпочинок, не зв'язаний з додатковими фізичними навантаженнями, а працівникам розумової праці необхідне в години дозвілля певне фізичне навантаження. Таке чергування фізичних і розумових навантажень корисно для здоров'я. Людина, яка багато часу проводить у приміщенні, повинна хоча б частину часу відпочинку проводити на свіжому повітрі.

Розуміння важливості добре організованого режиму праці і відпочинку засноване на закономірності перебігу біологічних процесів в організмі.

Людина, дотримуючись усталеного і найбільш доцільного режиму життєдіяльності, краще пристосовується до течії найважливіших фізіологічних процесів. У тому випадку, якщо резерви нашої адаптації вичерпуються, ми починаємо відчувати дискомфорт, стомлюваність, а то і хворіємо. Отже, необхідно вести чітко організований спосіб життя, дотримуватися постійного режиму в навчальній праці, відпочинку, харчування, сну і займатися фізичними вправами.

При щоденному повторенні традиційного укладу життя, досить швидко між цими процесами встановлюється взаємозв'язок, закріплений низкою умовних рефлексів. Завдяки такій фізіологічній властивості попередня діяльність є як би поштовхом до подальшої діяльності, готуючи організм до легкого і швидкого переключення на новий вид діяльності, що забезпечує її краще виконання.

Розуміння важливості добре організованого режиму праці та відпочинку засноване на закономірностях перебігу біологічних процесів в організмі.

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

Яким чином можна розробити науково та природно обґрунтований режим дня? Спочатку необхідно проаналізувати витрати навчального, позанавчального і вільного часу у відповідності з наведеними гігієнічно допустимими нормами. Відповідно до них добовий бюджет часу спортсмена складається з двох половин – 12 год навчальних занять (6 год аудиторних і 4–6 год самостійного навчання) і 12 год, відведених на відновлення організму (сон, відпочинок, самообслуговування) і особистий розвиток (заняття бойовим хортингом за інтересами, громадська діяльність, побутове та дружнє спілкування, фізична культура, музика, мистецтво).

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

Режим сну

Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Сон – це свого роду гальмування, яке оберігає нервову систему від надмірного напруження і стомлення.

Сон має бути досить тривалим і глибоким. Якщо людина мало спить, то вона встає вранці роздратованою, розбитою, а іноді – з головним болем.

Визначити час, необхідний для сну, всім без винятку людям не можна. Потреба уві сні у різних людей неоднакова. У середньому ця норма становить близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих чи інших справ.

Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

Щоб створити умови для нормального, міцного і спокійного сну, необхідно за 1–1,5 год до сну припинити напружену розумову роботу. Вечеряти треба не пізніше, ніж за 2–2,5 год до сну. Це важливо для повноцінного перетравлення їжі.

Спати слід у добре провітреному приміщенні, непогано привчити себе спати при відкритій квартирці. Нічна білизна повинна бути вільною, не ускладнювати кровообігу. Не можна спати у верхньому одязі. Не рекомендується закриватися ковдрою з головою, спати вниз обличчям, що перешкоджає нормальному диханню. Бажано лягати спати в один і той же час – це сприяє швидкому засипанню.

Нехтування цими найпростішими правилами гігієни сну викликає негативні явища. Сон стає неглибоким, неспокійним, внаслідок чого з часом розвиваються безсоння, розлади у діяльності нервової системи.

Сон – обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Для спортсмена необхідно вважати звичайною нормою нічного монофазного сну 7,5–8 годин. Години, призначені для сну, не можна розглядати як якийсь резерв часу, який можна часто і безкарно використовувати для інших цілей.

Це, як правило, відбивається на продуктивності розумової праці і психоемоційному стані. Безладний сон може привести до безсоння, інших нервових розладів.

Напружену розумову роботу необхідно припиняти за 1,5 год до відходу до сну, оскільки вона створює в корі головного мозку замкнуті цикли збудження, що відрізняються великою стійкістю. Інтенсивна діяльність мозку триває навіть тоді, коли людина закінчила займатися справами [95–99]. Тому розумова праця, що виконується безпосередньо перед сном, ускладнює засинання, призводить до ситуативних сновидінь, млявості і поганого самопочуття після пробудження. Перед сном необхідно провітрити кімнати, а ще краще сон при відкритій квартирці, або взагалі на відкритому повітрі, природі.

Людям, які мало сплять, для гарного самопочуття і високої працездатності достатньо 5–6 год сну. Це, як правило, люди енергійні, вони активно долають труднощі, не затримують увагу на неприємних переживаннях. Люди, які сплять багато, потребують 9 год сну, а також більше. Це переважно люди з підвищеною емоційної чуйністю.

Найбільш поширений розлад сну, коли людина мало і погано спить, називають *безсонням*. Іноді не дають заснути справи, які хвилюють або турбують людину. Таке безсоння називають *ситуативним*. Зазвичай воно проходить разом зі зникненням причин занепокоєння або конфлікту. Трапляється, що кризова ситуація проходить, але залишає шкідливу звичку занадто сильно прагнути заснути. Вона може викликати зворотну реакцію – розвиток стійкого безсоння від боязні безсоння. Причиною стійкого розладу сну можуть стати заспокійливі і снодійні засоби, якщо їх довго приймати. Снодійні ліки вимикають механізм сну ламають і переक्रоюють його фази.

Активна м'язова діяльність (фізичне навантаження)

М'язова діяльність є неодмінною умовою розвитку рухових і вегетативних функцій організму людини на всіх етапах її життєдіяльності. Значення м'язової діяльності в біології і фізіології людини настільки велике, що її зовсім справедливо розцінюють як чільну ознаку життя.

Науково-технічний прогрес зовсім не позбавляє людину фізичної активності, а навпаки, надає їй можливість робити це в самій доцільній і концентрованій формі – у формі фізичної культури.

Це в першу чергу відноситься до молоді, оскільки відомо, що причини більшості захворювань дорослого населення, особливо серцево-судинних, формуються в підлітковому і юнацькому віці.

Відомо, що після 25 років максимальне споживання кисню знижується кожні 10 років на 8 %, що обумовлено головним чином обмеженням фізичної активності.

У фізично ж активних людей цей показник може обмежитися 4 %, тобто у них гальмуються процеси старіння. Регулярне використання засобів бойового хортингу з метою фізичної та медичної реабілітації дозволяє знизити число хронічних захворювань на 15–25 %, а також звернення за медичною допомогою в 2–4 рази у порівнянні з іншою частиною населення.

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

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

Чому саме фізичні вправи є в цьому випадку найкращими ліками від втоми? Справа в тому, що імпульси від опорно-рухового апарату різко підвищують тонус клітин кори головного мозку за рахунок поліпшення в них обмінних процесів.

Одночасно істотно зростає викид у кров гормонів ендокринних залоз, що також підсилює обмінні процеси в усіх органах. Нарешті, при активній роботі м'язів швидко поліпшується кровообмін, а разом з ним дихання, робота печінки та нирок щодо виведення з крові токсичних шлаків, гнітюче діючих на нервові клітини.

Таким чином, найвірніший і ефективний шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості і довголіття – висока фізична активність.

Фізичне навантаження, підвищуючи окисні обмінні процеси в організмі, затримує розвиток атеросклерозу. Лікарські спостереження показують, що атеросклероз судин головного мозку, судин, що забезпечують харчуванням м'язи серця, у людей фізичної праці, а також в осіб, які займаються бойовим хортингом, зустрічається порівняно рідко, як і підвищений вміст холестерину в крові.

Тонус і працездатність мозку підтримується протягом тривалих проміжків часу, якщо скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергується з їх подальшим розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час ходьби на лижах, бігу, катання на ковзанах і багатьох інших фізичних вправ, що виконуються ритмічно з помірною інтенсивністю.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати такою ж звичною, як і умивання вранці.

Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1–1.5 години є однією з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі у закритому приміщенні особливо важлива прогулянка у вечірній час перед сном. Така прогулянка як частина необхідного денного тренування корисна всім.

Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збудженість нервових центрів, регулює дихання. Прогулянки краще здійснювати за принципом кросової ходьби: 0.5–1 км повільним прогулянковим кроком, потім стільки ж – швидким спортивним кроком тощо.

Організація рухової активності. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя спортсменів – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я використання фізичних навантажень. Вони являють собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами і спортом, об'єднаних терміном «рухова активність».

У багатьох людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці, рухова активність обмежена. Це властиво і учням, і студентам. Тому виникає найважливіше соціально-педагогічне завдання – визначити оптимальні, а також мінімально і максимально можливі режими рухової активності.

Слід враховувати сезонні коливання рухової активності – взимку вона знижується на 5–15 % по відношенню до літа.

Важливий фактор оптимізації рухової активності – самостійні заняття людиною бойовим хортингом, фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи в навчальній праці з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо). Необхідні умови самостійних занять – вільний вибір засобів і методів їх використання, висока мотивація і позитивний емоційний і функціональний ефект від витрачених фізичних, вольових, емоційних зусиль.

Гігієнічні основи здорового способу життя

Гігієна – від грецького «цілющий, що приносить здоров'я». Як галузь медицини, вона ставить собі за мету шляхом різних профілактичних заходів зберегти здоров'я людини, зробити її красивішою, привабливішою, цікавішою.

Особиста гігієна – це догляд за шкірою, гігієна одягу, взуття, загартовування та інші моменти повсякденного побуту. Особливо важливо дотримуватися правил особистої гігієни тим, хто займається бойовим хортингом.

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.

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 бойовим хортингом і активного відпочинку.

Правильний 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. 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 білизну.

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.

Він має бути по можливості легким, 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 вентильованим, а також забезпечувало правильне положення ступні. У 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.

Короточасні 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. 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 2–5 разів, 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 або 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, у 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 ви бадьорі і життєрадісні, у вас хороший апетит, міцний, спокійний сон, значить, вони пішли вам на користь.

Якщо ви стаєте дратівливим, млявим, погано спите, пропав апетит, значить, навантаження було великим і потрібно на кілька днів виключити перебування на сонці, а в подальшому – скоротити тривалість сонячних ванн.

Загартовування водою – 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 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 °С, а потім знижуючи її до 12–15 °С. Після обмивання ступні ретельно розтирають до почервоніння. Полоскання горла проводиться щодня вранці і ввечері. Спочатку використовується вода з температурою 23–25 °С, поступово щотижня знижуючись на 1–2 °С і доводиться до 5–10 °С.

Висновок. Дане наукове дослідження доповнює уявлення про елементи здорового способу життя у системі бойового хортингу, психологію вольових процесів і способів розвитку вольових якостей спортсменів у процесі оздоровлення, і за підсумками проведеної роботи й аналізу матеріалів і методик, можна підвести підсумки і зробити висновки про те, що методика укріплення здоров'я спортсменів бойового хортингу передбачає дотримання вимог здорового способу життя, поступове збільшення ступеня труднощів, які повинні долатися спортсменами під час занять, тренування і виступів на змаганнях.

Для того щоб стимулювати зусилля на дотримання вимог здорового способу життя у тренувальному процесі з бойового хортингу застосовується ряд методів психологічного впливу. За допомогою цих методів тренер не тільки стимулює оздоровчі переконання та вольові якості спортсмена, а й виробляє у нього відповідні установки, створює такі оптимальні стани, які сприяють досягненню оптимальної працездатності або відпочинку.

Їх можна розділити на 2 групи: методи словесного і методи змішаного впливу.

До методів словесного впливу відносяться: роз'яснення, переконання, схвалення, похвала, вимоги, наказ, приклади зі спортивного життя тренера та інших спортсменів, критика тощо.

До методів змішаного впливу відносяться: заохочення, нагородження, схвалення, покарання, термінова інформація про результати дії, спеціальні вправи для самонастроювання, вправи для відволікання від неприємних думок.

Ефективність методів словесного впливу, залежить багато в чому від авторитету тренера-викладача, його вміння підібрати потрібні слова і приклади, які надають на них, емоційний вплив, логічності і образності мови, правильності зауважень.

Застосовуючи методи змішаного впливу, тренер-викладач, крім слів використовує наочний показ, відгуки інших людей, різні вправи тощо. Він може заохотити спортсмена, похвалити його від імені колективу.

Тренер дитячо-юнацької спортивної школи, керівник дитячого шкільного гуртка з бойового хортингу може використовувати деякі методики і системи методик, розроблені для фізичної підготовки професійних спортсменів у роботі зі школярами.

Але у вихованні вольових якостей за допомогою занять бойовим хортингом, так і в спортивній підготовці, потрібно слідувати важливим принципам: підхід до оцінки стану здоров'я, ступеня розвиненості волі і виховання вольових якостей, як у віковому, так і в індивідуальному аспекті має бути диференційованим, виходячи з багатокомпонентної структури волі.

У міру розвитку психіки спортсмена бойового хортингу, його загальнопідготовча регуляція змінюється, так само вона змінюється в залежності від емоційної структури і рівня інтелекту особистості спортсмена.

Тому при застосуванні методів розвитку вольових якостей і мотивації у заняттях бойовим хортингом, педагог має застосовувати індивідуальний підхід, заснований на ретельному виявленні та обліку всіх перерахованих вище факторів.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, 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. 52–62.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, 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. 343–353.
3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, 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. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко, 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. 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. 226–242.
7. Боднарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, 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. Вехтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтєв, 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. 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.

14. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, 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. 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. 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. Єрьоменко, 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. Єрьоменко // 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. Грищук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // 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. 80–101.
19. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, 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.
20. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
21. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
22. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, 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. 195–215.
23. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
24. Єрьоменко Е. А. Аналіз навчально-тренувального арсеналу бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 435 с.
25. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
26. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, 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.
27. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
28. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.

29. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
30. 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.
31. 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.
32. 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.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. 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 національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/». – 2020. – Вип. 8 (128) 20. – С. 61–69.
37. 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.
38. 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.
39. 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.
40. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
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. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. 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, 2016. - Вип. 10 (80) 16. - С. 38-44.

45. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються 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/». – Вип. 11 (119). – 2019. – С. 71-79.
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. 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.
51. 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-ps.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.3(123).09).
52. Єрмоєнко Е. А. Організація дитячого гуртка з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 5–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.
53. Єрмоєнко Е. Основоволожні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
54. 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.
55. 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.
56. 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.
57. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для спортсменів юнацького, кадетського та юніорського віку / Е. А. Єрмоєнко // Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – С. 52–127.
58. 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.
59. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.

60. 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.
61. 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.
62. 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.
63. 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.
64. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
65. 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.
66. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
67. 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.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для здоров'я учнівської молоді : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 611 с.
70. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.
71. 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.
72. 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.
73. Зуб Р. В. Бойовий хортинг та його духовно-виховне призначення / Р. В. Зуб, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 873–893.
74. 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.
75. 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.
76. 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.
77. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, 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.
78. 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.
79. 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.
80. 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.
81. 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.
82. 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.
83. 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.
84. 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.
85. 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.
86. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
87. 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.
88. 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.
89. 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.
90. 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.
91. 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.
92. 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.
93. 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.

94. 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.

95. 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.

96. 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.

97. 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.

98. 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.

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

Sazonova T. V., Yeromenko E. A., Kameniuca O. V.

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Elements of a healthy lifestyle in the system of combat horting

***Abstract.** This article identifies the main elements of a healthy lifestyle in the system of combat horting, education of moral and volitional qualities of the individual in the process of combat horting, analyzes methods and forms of training athletes using modern national sport of combat horting and approaches to defining the essence, content and objectives manifestation of sports abilities. The directions of education and application of elements of a healthy way of life in the system of combat horting, improvement of volitional qualities of athletes of combat horting of different age groups and level of preparation in the process of training work are considered. It is emphasized that health is an invaluable asset not only of each person, but of the whole society. Health is the main condition and guarantee of a full life. Health helps us to fulfill our plans, successfully solve basic life tasks, overcome difficulties, and if necessary, significant overload. Health, intelligently preserved and strengthened by the person, provides him with a long and active life. One of the main tasks of the combat horting system is the recovery of those involved, strengthening and stabilizing the basic functions of the body. Methodical recommendations on adjustment of the program of physical training of schoolboys and students in the course of employment by fighting horting in sports sections of educational institutions with application of a technique of improvement and education of the person are given.*

***Key words:** elements of a healthy way of life, moral and volitional qualities of personality, combat horting, training of athletes, training methods, human health.*

Наукове видання

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, англійською та російською 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 2

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: Е. А. Єрмоменко

Підписано до друку 12.01.2021 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 163,80

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 МІЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**