

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



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**



**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. – 1738 с.

Збірник містить наукові роботи учасників конференції, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання бойового хортингу, проведені відповідно до угоди про співпрацю між Національною федерацією бойового хортингу України та 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.

Шевчук І. В., Єрмоєнко Е. А., Вознюк М. Г.	
Громадянське та військово-патріотичне виховання молоді в бойовому хортингу	298
Єрмоєнко В. Е., Кіблицький Р. В., Єрмоєнко Е. А.	
Гігієнічні основи здорового способу життя спортсмена бойового хортингу	321
П'ятіков С. В., Єрмоєнко Е. А., Вехтєв В. В.	
Формування патріотичної свідомості у вихованців бойового хортингу	341
Єрмоєнко Е. А.	
Фізичний стан учнів бойового хортингу як основа програмування занять	361
Ковальчук О. В., Єрмоєнко Е. А., Вехтєв В. В.	
Реалізація функцій військово-патріотичного виховання школярів, які займаються бойовим хортингом	378
Єрмоєнко Е. А.	
Організація навчання здоровому способу життя школярів засобами бойового хортингу	396
Шило О. М., Єрмоєнко Е. А.	
Особливості проведення занять з бойового хортингу військово-патріотичної спрямованості	414
Гречаний О. М., Єрмоєнко Е. А., Мазур А. А.	
Методика вивчення захватної техніки бойового хортингу	430
Єрмоєнко Е. А.	
Техніка самостраховки при падіннях на тренуванні з бойового хортингу	448
Змієвський В. В., Єрмоєнко Е. А., Самоха І. М.	
Формування готовності учнів бойового хортингу до гідного служіння Батьківщині	465
Єрмоєнко Е. А., Самоха Д. М.	
Характеристика захватних дій руками в сутичці бойового хортингу	483
Дорошенко М. М., Єрмоєнко Е. А., Кузора І. В.	
Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичному вихованні спортсменів бойового хортингу шкільного віку	503
Шукалюк Ю. С., Єрмоєнко Е. А., П'ятіков С. В.	
Духовні чинники як важливі компоненти здоров'я і благополуччя спортсменів бойового хортингу	518
Єрмоєнко В. Е., Єрмоєнко Е. А.	
Медичний контроль за функціональними проявами здоров'я спортсменів бойового хортингу у різних сферах життєдіяльності	535
Єрмоєнко Е. А.	
Бойовий хортинг для учнів з ослабленим здоров'ям та осіб з інвалідністю	549
Літеров М. В., Єрмоєнко Е. А., Бабурнич С. А.	
Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання та формування почуття патріотизму школярів	568
Єрмоєнко Е. А.	
Фізіологічний аналіз захватних дій спортсмена бойового хортингу	584
Шило О. М., Єрмоєнко Е. А., Кузора І. В.	
Дослідження військово-патріотичної вихованості учнів бойового хортингу	602

ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

ЄРЬОМЕНКО Вероніка Едуардівна

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, стоматологічний факультет, військова кафедра Всеукраїнської військової медичної академії, майстер спорту України з хортингу, член національної збірної команди України з хортингу, чемпіонка України з хортингу;

КІБЛИЦЬКИЙ Руслан Валерійович

лікар вищої категорії, президент Київської міської федерації бойового хортингу, офіційний представник Національної федерації бойового хортингу України в м. Києві, голова Київського клубу бойового хортингу «Сапсан», суддя міжнародної 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.

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

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

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

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

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

Всі ці функції виконуються в повному обсязі тільки здоровою, міцною, чистою шкірою. Шкірні захворювання, забрудненість послаблюють її діяльність, а це, зрозуміло, несприятливо відбивається на стані здоров'я людини. Основа догляду за шкірою – регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. Це треба робити на рідше одного разу на 4–5 днів (приймання душу, ванни або відвідування лазні), після чого обов'язково змінюється натільна білизна [12].

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

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

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

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

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

Гігієна тіла пред'являє особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, терморегуляція тощо. В повному обсязі вони виконуються тільки при здоровій і чистій шкірі [13–18]. Шкіра здатна до самоочищення. З лусочками, секретом сальних і потових залоз видаляються різні шкідливі речовини. Мити тіло під душем, у ванній або лазні рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять фізичними вправами необхідно приймати теплий душ і міняти натільну 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. Вона має бути якомога легкою і не утрудняти рухів. Тому спортивний одяг виготовляється з еластичних бавовняних і вовняних тканин з високою повітропроникністю, що добре всмоктують піт і сприяють його швидкому випаровуванню.

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

Додаткові гігієнічні засоби включають гідропроцедури, масаж, самомасаж і спрямовані на прискорення відновлення працездатності. Душ надає температурний і механічний вплив на організм: гарячий і тривалий душ знижує збудливість, підвищує інтенсивність обмінних процесів. Теплий душ діє заспокійливо. Короткочасні холодні і гарячі душі

підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи. Контрастний душ – ефективний засіб відновлення працездатності.

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

Загартовування організму. Важливою профілактичною мірою проти простудних захворювань є систематичне загартовування організму. Його найкраще розпочинати з дитячого віку. Найбільш простий спосіб загартовування – повітряні ванни. Велике значення у системі загартовування мають також водні процедури. Вони зміцнюють нервову систему, надають благотворний вплив на серце і судини, нормалізують артеріальний тиск, покращують обмін речовин. Спочатку рекомендується протягом декількох днів розтирати оголене тіло сухим рушником, потім переходити до вологих обтирань.

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

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

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

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

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

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

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

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

Для загартовування рекомендується поруч із загальними, також застосовувати і місцеві водні процедури. Найбільш поширені з них – обмивання ступнів і полоскання горла холодною водою, оскільки при цьому гартуються найуразливіші для охолодження частини організму. *Обмивання* ступнів проводиться протягом усього року перед сном водою з температурою спочатку 26–28°C, а потім знижуючи її до 12–15°C. Після обмивання ступні ретельно розтирають до почервоніння. *Полоскання горла* проводиться щодня вранці і ввечері. Спочатку використовується вода з температурою 23–25°C, поступово щотижня знижуючись на 1–2°C і доводиться до 5–10°C.

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

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

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

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

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

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

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

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

Аргументів проти куріння дуже багато. Але, мабуть, самий вагомий – висока ймовірність виникнення раку дихальних шляхів. Щорічно рак легень забирає мільйони життів. Рак дихальних шляхів, згідно наукових даних, у курців виникає в 20 разів частіше, ніж у некурящих людей.

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

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

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

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

Раціональне харчування та його режим

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

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

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

До режиму харчування слід підходити строго індивідуально. При заняттях бойовим хортингом приймати їжу слід за 2–2,5 год до і через 30–40 хв після їх завершення. При руховій діяльності, пов'язаній з інтенсивним потовиділенням, слід збільшити добову

норму споживання кухонної солі з 15 до 20–25 м. Корисно вживати мінеральну або злегка підсолену воду.

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

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

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

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

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

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

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

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

Жири. Жири виконують різноманітні складні фізіологічні функції. Вони є концентрованими джерелами енергії, входять до складу протоплазми клітин і беруть

активну участь в обміні речовин, покращують смак їжі і підвищують почуття ситості. Жир, що не використаний організмом, накопичується в підшкірній клітковині, зменшуючи тепловтрати організму, а також в сполучній тканині, що оточує внутрішні органи, для запобігання їх від ударів і струсів. Цей жир називають резервним або запасним.

У жирах містяться важливі вітаміни – А, Д, Е, К, а також цінні поліненасичені жирні кислоти. Вони нормалізують холестеринний обмін, підвищують стійкість до токсичних факторів. Найбільш багаті цими цінними речовинами: рибацький жир і рослинні жири (кукурудзяне, оливкове, соняшникове масло тощо). Потреба в поліненасичених жирах практично забезпечується 20–30 г рослинного масла, що вживається в добу з салатами, вінегретами та іншими закусками. У раціоні людини мають міститися 75–80 % жирів тваринного, і 20–25 % рослинного походження. Найбільша кількість жиру міститься в рослинних оліях, вершковому маслі, майонезі, печінці тріски, свинині.

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

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

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

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

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

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

Вітамін С (аскорбінова кислота) відіграє важливу роль в окислювально-відновних процесах і покращує працездатність, підвищує міцність стінок судин, покращує кровотворення, активізує дію ферментів і гормонів, підвищує захисні властивості

організму при великому фізичному і психічному навантаженні, а також в умовах холодного і жаркого клімату. Найбільший вміст вітаміну С – в сушеній шипшині, чорній смородині, зеленій петрушці, кропі, цвітній капусті, апельсині, лимоні, зеленій цибулі.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вода. Вода – один з основних факторів зовнішнього середовища. Без неї не можна задовольнити фізіологічні, санітарно-гігієнічні та господарські потреби людини. Вода входить до складу тканин і органів людини, бере участь у всіх фізико-хімічних процесах в

організмі, видаленні з організму кінцевих продуктів обміну, регуляції віддачі тепла тілом шляхом випаровування.

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

Культура міжособистісного спілкування

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

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

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

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

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

Розвиток комунікативної культури передбачає, перш за все, розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей. Комунікативна культура спортсмена бойового хортингу передбачає наявність таких соціальних установок, які стверджують спілкування як діалог, який вимагає вміння слухати, проявляти терпимість до ідей і недоліків партнера, враховувати, що треба не тільки щось отримати самому, але і можливо більше віддавати іншим. Розвитку комунікативної культури, безперечно, сприяє

різноманітна і різнобічна фізкультурно-спортивна діяльність у бойовому хортингу з її численними міжособистісними контактами гуманістичного характеру.

Психофізична регуляція організму. Всі суб'єктивні сприйняття різноманітних життєвих ситуацій, явищ, їх оцінка (бажаність, корисність) пов'язані з емоціями. Вони допомагають мобілізувати сили організму для екстреного подолання будь-яких труднощів. Негативні емоції призводять до підвищення вмісту в крові ацетилхоліну, який викликає звуження артерій серця. Спортсмену бойового хортингу необхідно позбутися від надмірних хвилювань, подолати негативні емоції.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Різновидом аутотренінгу є психогігієнічна гімнастика бойового хортингу. Ця система вправ, які використовуються з психогігієнічними цілями, відрізняється меншим об'ємом.

Вона має такі особливості – застосовується як вранці для створення психофізіологічного налаштування спортсмена бойового хортингу на майбутній день, так і ввечері, після тренування, перед сном.

У системі аутогенного тренування бойового хортингу важливу роль виконує дихальна гімнастика. Правильно поставлене черевне дихання залучає до дихального акту всі частини легень, підвищує насичення крові киснем і збільшує життєву ємність легень. При цьому також за рахунок рухів діафрагми масажуються органи черевної порожнини, в першу чергу, печінка, поживляється їх кровопостачання. У системі психотренінгу бойового хортингу використовуються також і вправи, що тренують увагу та розвивають самоконтроль, словесний самонаказ, аутогенне занурення тощо. Необхідні методичні відомості можна отримати на практичних заняттях Національної федерації бойового хортингу України і вивчаючи спеціальну методичну літературу.

Культура сексуальної поведінки

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

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

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

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

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

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

Необхідною передумовою гармонізації сексуального стилю є здоровий спосіб життя, з його руховою активністю, регулярними фізичними навантаженнями тощо. Сексуальне

життя завжди було тісно пов'язане зі станом фізичного і психічного здоров'я, ним багато в чому визначається тривалість та інтенсивність сексуального збудження і фізіологічних реакцій. Сексуальні можливості у осіб з ослабленим здоров'ям знижені. Під час сексуального контакту спалюється близько 500 ккал, деякі коливання залежать від тривалості любовної гри та ентузіазму партнерів, але витрата енергії відповідає приблизно півгодинній пробіжці або 40 хв безперервних фізичних вправ.

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

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

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

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

Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі освіти. Безпечна поведінка людини, яка знає як діяти у тій чи іншій ситуації, впливає на процес збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром дії на різні сторони проявів організму і особистості людини. У поведінці це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

У психологічному аспекті гідності здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, гарне самопочуття в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів, у добре вираженій вольовій організації (самовладанні, цілеспрямованості, наполегливості, досягненні поставленої мети, рішучості), впевненості в своїх силах, меншого впливу депресії, іпохондрії, підозрливості.

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

Наведений зміст критеріїв може бути розширений і деталізований у залежності від потреб особистості. Особливо важливо знати правила безпечної поведінки для спортсменів і привчати їх до дотримання певного набору цих правил.

Поради для спортсменів бойового хортингу щодо правильної безпечної поведінки:

пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг;

не розважайтесь, не грайтеся на тротуарі, біля доріг;

дотримуйтеся правил посадки в електропоїзд, автобус;

на зупинці не стійте близько біля дороги;

не беріть в руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити відповідні органи безпеки;

не можна безконтрольно розпалювати вогнища і кидати у вогонь карбід, солярку, бензин тощо;

не підходьте до ліній електромереж. Якщо дріт обірваний, повідомте відповідні органи безпеки;

не грайтеся біля залізничного полотна, не кладіть на залізничні рельси предмети, не кидайте нічого у вікна потягу;

не лазьте по ярках і на будівельних майданчиках;

обережно користуйтеся побутовими електричними приладами: комп'ютером, телевізором, праскою, холодильником;

не грайтеся з бродячими собаками і кішками. Мийте руки після навчання, перед вживанням їжі;

будьте обережні на тонкій кризі. Не катайтесь на санчатах, ковзанах та лижах біля водоймищ з тонкою кригою;

не катайтесь на ковзанках біля проїжджої частини вулиці;

не торкайтеся вологими руками металевих предметів на морозному повітрі;

дотримуйтеся відповідних правил поведінки в громадських місцях;

не використовуйте піротехнічні засоби без вивчення інструкції – це небезпечно;

не використовуйте відкритий вогонь (свічки, бенгальські вогні тощо) у приміщеннях біля новорічної ялинки та на інших святах – це може призвести до пожежі;

для прогулянок та поїздок вдягайся зручно і тепло, щоб не застудитися.

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

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

Здоровий спосіб життя людини немислимий без рішучої відмови від всього того, що завдає непоправної шкоди організму. Йдеться в даному випадку про звички, які непомітно

підточують здоров'я. До найпоширеніших відноситься, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотики. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на тому, що тренування активізують фізіологічні процеси і сприяють відновленню порушених функцій у людини.

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

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

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

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

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.
2. Бабурнич С. А. Особливості проведення спортивної сутички на змаганнях з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко, Є. М. Сокол // 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. – С. 1048–1065.
3. Биченко Є. Л. Функціональний прояв здоров'я спортсмена бойового хортингу в різних сферах життєдіяльності / Є. Л. Биченко, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // 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. – С. 897–910.
4. Білорус О. А. Забезпечення реалізації програми національно-патріотичного виховання засобами бойового хортингу / О. А. Білорус, К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 1400–1416.
5. Близнюк О. В. Методичні принципи фізичного виховання спортсменів бойового хортингу на основі сучасних тренувальних технологій / О. В. Близнюк, В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко // 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. – С. 1149–1163.
6. Вознюк М. Г. Зміст програми самостійних занять бойовим хортингом для учнів спортивних секцій закладів освіти / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // 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. – С. 1499–1512.
7. Гречаний О. М. Аспекти суддівства спортивних змагань з бойового хортингу в умовно-контактному виді змагальної програми – розділ «Форма» / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // 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. – С. 1112–1127.
8. Гречаний О. М. Взаємозв'язок між загальною культурою учня бойового хортингу і рівнем його спортивних досягнень / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // 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. – С. 882–896.
9. Демчук С. Р. Вимоги правил та умови участі в спортивних змаганнях з бойового хортингу / С. Р. Демчук, Е. А. Єрмоєнко, М. М. Дорошенко // 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. – С. 1014–1029.
10. Дорошенко М. М. Виховна роль і функції тренерів дитячих, юнацьких і молодіжних клубів бойового хортингу в Україні / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко, Р. В. Зуб // 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. – С. 1467–1481.
11. Дорошенко М. М. Методика розвитку спритності спортсменів бойового хортингу і характеристика координаційної складності рухового завдання / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // 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. – С. 1209–1221.
12. Єрмоєнко В. Е. Біологічний потенціал спортсмена бойового хортингу та соціальні умови його здоров'я / В. Е. Єрмоєнко, Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 825–842.
13. Єрмоєнко Е. А., & Вехтев В. В. (2021). БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА МЕДИКО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОКОНТРОЛЮ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ЗА ФІЗИЧНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (194), 106-115. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-194-106-115>.
14. Єрмоєнко Е. А. Вивчення техніки нанесення ударів руками у змагальній сутичці бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1285–1299.
15. Єрмоєнко Е. А. Дозування тренувальних навантажень і проведення позакласних занять з бойового хортингу для школярів 8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 114 с.
16. Єрмоєнко Е. А. Етичний кодекс бойового хортингу та його виховний потенціал / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1542–1559.
17. Єрмоєнко Е. А. Загальна програма практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 467 с.
18. Єрмоєнко Е. А. Здоровий спосіб життя і рівень фізичної культури спортсменів бойового хортингу студентського віку / Е. А. Єрмоєнко, А. В. Зверев // 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. – С. 1513–1525.
19. Єрмоєнко Е. А. Зміст, форми і методи проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
20. Єрмоєнко Е. А. Індивідуальні ціннісні орієнтації спортсменів бойового хортингу шкільного та студентського віку / Е. А. Єрмоєнко, О. В. Близнюк // 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. – С. 1482–1498.
21. Єрмоєнко Е. А. Культура спортсмена бойового хортингу в дотриманні оздоровчих життєвих звичок / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 862–881.
22. Єрмоєнко Е. А. Методи розвитку сили та швидкісно-силових здібностей спортсменів бойового хортингу різного віку / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1164–1179.
23. Єрмоєнко Е. А. Методика вдосконалення спеціальної фізичної готовності спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 460 с.
24. Єрмоєнко Е. А. Методика вивчення та вдосконалення бічних ударів рукою спортсменами бойового хортингу на настінній подушці, підвісному важкому мішку, лапах і спортивних подушках / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1347–1359.
25. Єрмоєнко Е. А. Методика планування і проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів середньої школи 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 114 с.
26. Єрмоєнко Е. А. Оздоровчий хортинг і методика викладання : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 323 с.
27. Єрмоєнко Е. А. Організація позакласних занять з бойового хортингу для учнів молодшого шкільного віку 1–2 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 94 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Основи підвищення кваліфікаційного ступеня у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 960–975.
29. Єрмоєнко Е. А. Основи суддівства спортивних змагань з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1030–1047.
30. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення спортивних змагань з бойового хортингу в розділі «Борцівська сутичка» / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1087–1099.
31. Єрмоєнко Е. А. Показники загальної фізичної готовності спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 292 с.
32. Єрмоєнко Е. А. Поняття базової техніки бойового хортингу і методи її вдосконалення / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1222–1236.
33. Єрмоєнко Е. А. Практична реалізація програми розвитку і популяризації бойового хортингу в Україні / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1434–1451.
34. Єрмоєнко Е. А. Програма технічної підготовки спортсменів для атестації на пояс з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 976–996.
35. Єрмоєнко Е. А. Рекомендації щодо виконання та постановки ударів руками для тренування спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1300–1313.
36. Єрмоєнко Е. А. Розвиток загальної і спеціальної витривалості у спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1195–1208.
37. Єрмоєнко Е. А. Розділ змагань з бойового хортингу «Самозахист» як метод тренування прийомів самооборони / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1100–1111.
38. Єрмоєнко Е. А. Складові фізичної культури та здорового способу життя спортсменів бойового хортингу студентського віку / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1452–1466.
39. Єрмоєнко Е. А. Стратегічне управління розвитком бойового хортингу в Україні : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 141 с.
40. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 911–926.
41. Єрмоєнко Е. А. Теорія і практика фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 393 с.
42. Єрмоєнко Е. А. Форми і методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.
43. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
44. Зінов'єв А. О. Організація і проведення змагань з бойового хортингу / А. О. Зінов'єв, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // 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. – С. 997–1013.
45. Зуб Р. В. Методика постановки прямого удару рукою в процесі тренувальної діяльності з бойового хортингу / Р. В. Зуб, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Близнюк // 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. – С. 1329–1346.
46. Ільницький І. Р. Критерії ефективності використання основ здорового способу життя учнями спортивної секції бойового хортингу / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // 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. – С. 843–861.
47. Карасевич С. А. Загальний зміст технічної підготовки спортсменів бойового хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // 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. – С. 1237–1255.
48. Кібліцький Р. В. Бойовий хортинг як поліфункціональна система підготовки висококваліфікованого спортсмена / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрмоєнко, Д. М. Самоха // 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. – С. 943–959.
49. Кібліцький Р. В. Завдання фізичної підготовки в системі бойового хортингу і розвиток фізичних якостей спортсменів / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Зверев // 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. – С. 1128–1148.
50. Кібліцький Р. В. Методика проведення заходів оздоровчого спрямування для учнів спортивних секцій бойового хортингу / Р. В. Кібліцький, В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1526–1541.
51. Краснова С. П. Бойовий хортинг у фізичному вихованні студентів як засіб укріплення здоров'я / С. П. Краснова, О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1360–1378.
52. Кривенко В. П. Вплив культурного розвитку юних спортсменів бойового хортингу на ставлення до свого здоров'я / В. П. Кривенко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // 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. – С. 1314–1328.
53. Круцевич Т. Ю. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи [Електронний ресурс] / Т. Ю. Круцевич, Л. М. Кузьомко, С. Г. Приймак, П. Б. Кондратенко. – К.,

http://fizkulturamo.at.ua/load/programmy_po_fizkulture/mladshaja_shkola/1_4_klasi_zagalnoosvitnikh_navchalnih_zakladiv/9-1-0-66.

54. Кукушкін К. М. Потенціал і позитивний вплив системи національно-патріотичного виховання дітей та молоді у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // 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. – С. 1379–1399.

55. 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.

56. 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.

57. 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.

58. 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.

59. Петрович Ж. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. Петрович, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

60. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, 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.

61. 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.

62. 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.

63. 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.

64. 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.

65. Самоха І. М. Патріотичні якості спортсменів як духовний фундамент бойового хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, М. Г. Вознюк // 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. – С. 1417–1433.

66. Самоха І. М. Принципи виконання і методика вивчення основних стійок спортсмена бойового хортингу / І. М. Самоха, Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 1256–1268.

67. Самоха І. М. Спортивна складова та загальні основи підготовки в системі бойового хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // 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. – С. 927–942.

68. 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.

69. Сокол Є. М. Методика і засоби розвитку швидкості у спортсменів бойового хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрмоєнко, М. Г. Вознюк // 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. – С. 1180–1194.

70. Степанюк А. В. Суддівські жести і сигнали при оголошенні оцінок та рішень на змаганнях з бойового хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // 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. – С. 1066–1086.
71. 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.
72. Шукалюк Ю. С. Принципи виконання та методика вивчення базових пересувань спортсменів бойового хортингу / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, Д. М. Самоха // 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. – С. 1269–1284.
73. Savchenko A. Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.
74. Yeromenko, E. A. (2009). Trenuvannia v hortynhu [Training in Horting]. Kyiv.
75. Yeromenko, E. A. (2020). Aktualni napriamy taktychnoi pidhotovky v boyovomu khortynhu [Current areas of tactical training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 460 p. Irpin.
76. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng – systema vdoskonalennia osobystosti [Combat horting is a system of personality improvement]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 514 p. Kyiv: GS "NFBHU".
77. Yeromenko, E. A. (2020). Boyovyi khortyng u programi pozaklasnykh zaniat dlia shkoliariv 10–11 klasiv [Combat horting in the program of extracurricular activities for students of 10–11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 112 p. Kyiv: GS "NFBHU".
78. Yeromenko, E. (2008). Horting is a Ukrainian national sport / Ministry of Education and Science of Ukraine. – 217 p. – Kyiv: Palyvoda A. V.
79. Yeromenko Eduard. Horting – the National Brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life / Eduard Yeromenko // Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 175–197.
80. Yeromenko, E. A. (2020). Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu. [Qualification system of combat horting]. Kyiv.
81. Yeromenko, E. A. (2020). Metody i zmist trenuvalnykh navantazhen programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortynhu dlia shkoliariv 6 klasiv [Methods and content of training loads of the program of extracurricular classes on combat horting for schoolchildren of 6 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 106 p. Kyiv: GS "NFBHU".
82. Yeromenko, E. A. (2020). Metodyka pidvyshchennia navantazhen i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortynhu dlia uchniv 9 klasiv [Methods of increasing the load and conducting extracurricular classes in combat horting for students of 9th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 108 p. Kyiv: GS "NFBHU".
83. Yeromenko, E. A. (2020). Metodyka vdoskonalennia spetsialnoi fizychnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortynhu [Methods of improving the special physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 460 p. Irpin.
84. Yeromenko, E. A. (2020). Navchalni normatyvy i programa vykladannia boyovogo khortynhu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 10 klasiv [Training standards and the program of teaching combat horting in a physical education class for 10th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 139 p. Kyiv: GS "NFBHU".
85. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia diyalnosti dytyachoho gurtka z boyovogo khortynhu [Organization of the activity of the children's circle on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 80 p. Kyiv: GS "NFBHU".
86. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortynhu dlia uchniv molodshogo shkilnogo viku 1–2 klasiv [Organization of extracurricular classes in combat horting for primary school students of 1-2 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 94 p. Kyiv: GS "NFBHU".
87. Yeromenko, E. A. (2020). Organizatsia zaniat ta osnovy vykladannia boyovogo khortynhu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 11 klasiv [Organization of classes and basics of teaching combat horting in a physical education class for 11th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 139 p. Kyiv: GS "NFBHU".
88. Yeromenko, E. A. (2020). Osnovni pryntsyipy provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortynhu dlia shkoliariv 11 klasiv [Basic principles of extracurricular combat horting classes for 11th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 94 p. Kyiv: GS "NFBHU".
89. Yeromenko, E. A. (2020). Planuvannia ta organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortynhu dlia uchniv serednyogo shkilnogo viku 7–8 klasiv [Planning and organization of extracurricular classes in combat horting for middle school students of 7-8 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".

90. Yeromenko, E. A. (2020). Pokaznyky zahalnoi fizychnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortyngu [Indicators of general physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 292 p. Irpin.

91. Yeromenko, E. A. (2020). Programa vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 5 klasiv [The program of teaching combat horting in a physical education class for 5th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 137 p. Kyiv: GS "NFBHU".

92. Yeromenko, E. A. (2020). Pryntsypy organizatsii pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 10 klasiv [Principles of organizing extracurricular classes in combat horting for students of 10th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 88 p. Kyiv: GS "NFBHU".

93. Yeromenko, E. A. (2020). Strategichne upravlinnia rozvytkov boyovogo khortyngu v Ukraini [Strategic management of combat horting development in Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 141 p. Kyiv: GS "NFBHU".

94. Yeromenko, E. A. (2020). Teoriya i praktyka fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu [Theory and practice of physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 393 p. Irpin.

95. Yeromenko, E. A. (2020). Vymogy programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 3 klasiv [Requirements of the program of extracurricular classes in combat horting for students of 3rd grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 103 p. Kyiv: GS "NFBHU".

96. Yeromenko, E. A. (2020). Zagalna programa praktychnykh zaniat zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu [General program of practical classes on special physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 467 p. Irpin.

97. Yeromenko, E. A. (2020). Zasoby trenuvannia v boyovomu khortyngu [Means of training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 267 p. Kyiv: GS "NFBHU".

98. Yeromenko, E. A. (2020). Zmist, formy i metody provedennia zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 8 klasiv [Content, forms and methods of conducting combat horting classes in a physical education class for 8th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".

99. Yeromenko, E. A. (2020). Zmist programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu osnovnogo rivnia navchannia dlia shkoliariv 5 klasiv [The content of the program of extracurricular classes in combat horting of the basic level of education for students of 5th grade]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".

Yeromenko V. E., Kiblitskyi R. V., Yeromenko E. A.

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

Hygienic basics of a healthy lifestyle of a combat horting athlete

***Abstract.** This scientific article describes the hygienic foundations of a healthy lifestyle of a combat horting athlete, analyzes the health effects of physical exercises of combat horting, medical, physiological and biochemical aspects of physical training of athletes in the process of combat horting, methods and forms of training athletes for national athletes. horting and approaches to defining the essence, content and objectives of sports activities. It is noted that a healthy lifestyle is incompatible with bad habits, and combat horting - even more so. Alcohol, drugs, and tobacco use are among the most important risk factors for many diseases that adversely affect human health. A healthy lifestyle is inconceivable without a decisive rejection of all that causes irreparable damage to the body. In this case, we are talking about habits that subtly undermine health. The most common are, above all, alcohol, smoking, drugs. The directions of education and improvement of physical qualities of athletes of combat horting of different age groups and level of preparation in the course of training work are considered. It is emphasized that training activates physiological processes and helps to restore impaired functions in humans. Therefore, exercise is a means of non-specific prevention of a number of functional disorders and diseases, and therapeutic gymnastics of combat horting should be considered as a method of rehabilitation therapy. When exercising, heat is generated in the muscles, to which the body responds by increased sweating. During exercise, blood flow increases: the blood brings oxygen and nutrients to the muscles, which in the process of life break down, releasing energy.*

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

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

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: Е. А. Єрмоєнко

Підписано до друку 12.01.2021 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 182,49

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**