

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 11



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ

ISSN 2410-5317

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Засновано в 2014 р.

Випуск 11



Київ
Видавець Паливода А. В.
2019

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715
Т 33

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 7 від 27 червня 2019 р.)*

**Збірник наукових праць входить до Переліку наукових фахових видань України,
в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт
на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук
(наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021)**

Редакційна колегія:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| Бех І. Д. | – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор
(головний редактор) |
| Канішевська Л. В. | – доктор педагогічних наук, професор (заступник головного редактора) |
| Артюшенко А. О. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Беленька Г. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Болтівець С. І. | – доктор психологічних наук, професор |
| Діхтяренко З. М. | – кандидат педагогічних наук, доцент, голова науково-методичної колегії
Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту
України з хортингу |
| Єрмоменко Е. А. | – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України, Майстер
спорту України міжнародного класу, президент Національної федерації
бойового хортингу України, Заслужений працівник ФК і спорту України |
| Зубалій М. Д. | – кандидат педагогічних наук |
| Коновець С. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Круцевич Т. Ю. | – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор |
| Литвиненко А. М. | – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент |
| Петрочко Ж. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Приступа Є. Н. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Пустолякова Л. М. | – кандидат педагогічних наук |
| Тимошенко О. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Тимчик М. В. | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу |
| Федорченко Т. Є. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Хатько А. В. | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу |
| Чобітько М. Г. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Півоварський Юліуш | – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи публічної і
індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польська Республіка) |
| Порада Віктор | – професор, доктор юридичних наук,
ректор Вищої школи в Карлових Варах (Чеська Республіка) |
| Шортт Джеймс Джордж
Кастлшортський | – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія) |
| Юрчак Войтех | – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в
Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка) |

Рецензенти:

- | | |
|-------------------|---|
| Волков Л. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Єжова О. О. | – доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор |
| Оржеховська В. М. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Присяжнюк С. І. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Сичов С. О. | – доктор педагогічних наук, професор |

Т 33 Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :
Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – 279 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

До збірника увійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів з бойового хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методики бойового хортингу.

ISBN 978-966-437-427-6

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715
© ІПВ НАПН України
© НФБХУ

**Пустолякова Лариса,
Єрмоєнко Едуард**

*Бойовий хортинг у системі навчання
фізичних вправ загального розвитку
та спеціально-підготовчих вправ на
заняттях з фізичного виховання у
зкладах вищої освіти*

**Єрмоєнко Едуард,
Чмелюк Василь,
Гришук Віктор,
Бадьора Сергій**

*Методика викладання бойового
хортингу для студентів та курсантів
закладів вищої освіти правоохоронної
спрямованості*

**Pustolyakova Larysa,
Yeromenko Eduard**

*Combat horting in the system of
training physical exercises of general
development and special preparatory
exercises in physical education classes
in higher education institutions*

**Yeromenko Eduard,
Chmeliuk Vasyl,
Gryschuk Victor,
Badyora Sergiy**

*Methods of teaching combat horting for
students and cadets of higher education
institutions of law enforcement*

187

196

РОЗДІЛ 5

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ;
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ
СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ;
ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ,
СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ ТА ЇХНЯ
УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ З
БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

**Буток Олена,
Єрмоєнко Едуард,
Болтівець Сергій,
Єрмоєнко Вероніка**

*Бойовий хортинг як засіб фізичної і
психологічної підготовки та
формування професійних якостей
курсантів і працівників
правоохоронних органів*

**Єрмоєнко Вероніка,
Єрмоєнко Едуард**

*Медичне обслуговування спортивних
змагань з бойового хортингу та
медико-педагогічний контроль за
станом здоров'я учасників*

Єрмоєнко Едуард

*Тренування спортсменів бойового
хортингу на етапі підготовки до
головних змагань*

Єрмоєнко Едуард

*Формування фізичної культури та
цінностей здорового способу життя
студентської молоді як передумова
спортивних успіхів у бойовому
хортингу*

НАШІ АВТОРИ

**POPULARIZATION OF HEALTHY
LIFESTYLE; ORGANIZATION AND
PERFORMANCE OF SPORTING
EVENTS; PREPARATION AND
PARTICIPATION OF SPORTSMEN,
JUDGES AND COACHES IN
COMBAT HORTING
COMPETITIONS**

**Butok Olena,
Yeromenko Eduard,
Boltivets Sergiy,
Yeromenko Veronika**

*Combat horting as a means of physical
and psychological training and
formation of professional qualities of
cadets and law enforcement officers*

**Yeromenko Veronika,
Yeromenko Eduard**

*Medical service of sports competitions
in combat horting and medical and
pedagogical control over the health of
participants*

Yeromenko Eduard

*Training of combat horting athletes at
the stage of preparation for the main
competitions*

Yeromenko Eduard

*Formation of physical culture and
values of a healthy life of student's
youth as a precondition of sports
successes in combat horting*

220

220

232

251

261

275

OUR AUTHORS

**ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ПЕРЕДУМОВА
СПОРТИВНИХ УСПІХІВ У БОЙОВОМУ ХОРТИНГУ**

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

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

Актуальність дослідження. Формування фізичної культури та цінностей здорового життя є невід'ємним процесом виховання кожного спортсмена бойового хортингу, який планує досягти високих спортивних результатів. Це процес допомагав, допомагає і допомагатиме в подальшому молодій людині не тільки перемагати у спорті, а також вчитися, працювати, творити, перетворювати й удосконалювати світ навколо себе; відпочивати і зміцнювати, відновлювати і оздоровлювати свій організм; удосконалювати і розвивати свої фізичні можливості та виховувати моральні якості. Тому від студентів, які займаються у спортивних секціях вищих навчальних закладів і є спортсменами бойового хортингу, вимагається не тільки підготовленість і ерудиція, а ще й висока працездатність, вміння зосереджуватися, націленість і пряме ефективне використання своїх резервів, наявність міцного та стабільного здоров'я.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожної людини і вона не має права перекладати цей обов'язок на оточуючих. Здоров'я – це такий стан організму, при якому функції всіх його органів і систем знаходяться у динамічній рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я лежать процеси розвитку і збереження фізіологічних, психічних і соціальних функцій. Зайнятий час студентів не повинен бути нескінченим, оскільки основна мета їхньої життєдіяльності полягає в тому, щоб у стислі і розумні терміни виконати невідкладні і життєво важливі завдання, а далі у студента має залишитися пара годин вільного часу, які молода людина може витратити на свій розсуд. Вільний час для спортсмена бойового хортингу – це час для самовдосконалення, самотворення, осмислення свого шляху. І по тому, як студентська молодь витрачає свій вільний час, можна судити про те, як вона формує цінності здорового життя [2; 3; 5].

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

гігієни, регулярно проводячи профілактику стоматологічних захворювань і порожнини рота, систематично контролюючи своє загальне самопочуття.

У цьому плані заняття бойовим хортингом є дуже ефективним засобом поліпшення самопочуття, врегулювання в організмі людини всіх процесів у необхідному раціональному тонусі. Тому зусилля Національної федерації бойового хортингу України спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я молоді [3; 7]. Але проведення федерацією спортивно-масових і оздоровчих заходів не дає постійного і тривалого успіху, що викликає необхідність безперервного пошуку оптимальних шляхів щодо розширення арсеналу засобів позитивного впливу бойового хортингу на формування фізичної культури і цінностей здорового життя студентської молоді [8].

Використовуючи наукові праці та дослідження щодо здорового стану організму людини, накопичені століттями, сучасні вчені розглядають і впроваджують свої технології сприяння оздоровленню людини. Впровадженням у практику здорового способу життя серед студентської молоді займалися багато сучасних вчених, а саме: І. Д. Бех, В. Ф. Бойко, О. М. Докукіна, Т. Ю. Круцевич, В. Б. Нечерда, В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко та ін. Проте феномен «цінностей фізичної культури та здорового життя особистості» вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу та тіла ставилися ще в давні часи. Життя людини залежить від стану здоров'я організму і широти використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудова, соціально-економічна, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна – в кінцевому рахунку визначаються рівнем здоров'я [1–4; 6; 7].

Фізичне здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, найважливіша складова частина будь-якого успіху спортсмена бойового хортингу. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну і духовну цінність. Однак, спортсмени бойового хортингу, які активно тренуються і націлені на високий спортивний результат, перемогу на чемпіонаті світу та Європи, планують у своїй підготовчій програмі великі навантаження, і недостатньо замислюються про профілактику захворювань і хвороб, особливо якщо не виявлені симптоми захворювання і немає больових відчуттів [3]. На жаль, багато молодих людей починають думати про своє здоров'я тільки тоді, коли воно вже порушено. І коли це відбувається, все на цьому тлі здається порожнім і малозначним.

Тому кожному спортсмену бойового хортингу необхідно думати не тільки про перемоги на змаганнях і високий п'єдестал, а ще й про те, як зберегти здоров'я, працездатність і активність для повноцінного життя протягом довгих років після закінчення спортивної кар'єри. І одним з головних способів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану студентської молоді є формування фізичної культури та цінностей здорового життя [1]. Національний професійно-прикладний вид спорту України бойовий хортинг має щодо цього питання дуже зручні й ефективні методики [6, с. 124].

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

Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми та питання оптимізації рухової активності студентської молоді розглядалися у роботах З. М. Діхтяренко, М. Д. Зубалія,

О. А. Острянской, С. І. Присяжнюка, А. В. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя студентської молоді порушувалися у роботах К. О. Журби, В. І. Кириченко, А. М. Литвиненка, В. М. Оржеховської. Однак, вивчення і впровадження ефективних засобів впливу бойового хортингу на формування фізичної культури та цінностей здорового життя студентської молоді не було предметом окремого дослідження вчених, педагогів, тренерів.

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

Виклад основного тексту та результатів дослідження. Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 року № 1002-р була схвалена Концепція розвитку системи громадського здоров'я. Концепція визначає засади, напрями, завдання, механізми і строки розбудови системи громадського здоров'я з метою формування та реалізації ефективної державної політики для збереження та зміцнення здоров'я населення, збільшення тривалості та покращення якості життя, попередження захворювань, продовження активного, працездатного віку та заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства. Реалізувати цю Концепцію передбачається до 2025 року. У Концепції зазначається, що здоров'я населення є однією з найбільших цінностей, необхідною умовою для соціально-економічного розвитку країни [2; 7].

Здоров'я допомагає людині виконувати свої плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження [8]. Гарне здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, що забезпечує їй довге і активне життя. Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більше. На жаль, багато людей не дотримуються правил щодо збереження здоров'я і стають жертвами малорухливого способу життя (гіподинамії), деякі порушують правила і режим харчування, що призводить до ожиріння, раннього старіння організму, атеросклерозу тощо. Так само більшість людей, підданих згубним звичкам куріння і алкоголю, скорочують собі життя.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Режим праці і відпочинку спортсмена бойового хортингу

Правильно організована праця та спланований розклад тренувальних занять спортсмена бойового хортингу приносить йому задоволення, радість, благотворно впливає на настрій, а

значить, і на здоров'я. Однак, праця на роботі та на тренуваннях – це є фізичне і психічне навантаження, що переносить організм людини. Без раціонального відпочинку рано чи пізно приходить стомлення організму: знижується працездатність, сповільнюється реакція, рухи стають менш точними. Тому потрібно після 2–2,5 годин фізичної роботи робити перерву на 7–10 хв. Якщо людина займається розумовою працею, то ці хвилини можна витратити на заняття фізичними вправами бойового хортингу [6; 8–11]. Це стимулює роботу головного мозку, покращує надходження крові по судинах до серця, головного мозку, а також до всіх органів і тканин організму людини.

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

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

Шкідливі звички. На перший погляд куріння здається досить нешкідливим, на думку багатьох курців, воно заспокоює, стимулює працездатність і розумову діяльність. Але це думка помилкова. Під впливом шкідливих речовин, що утворюються при згорянні тютюну, організм швидше зношується і старіє, скорочується тривалість життя людини, збільшується вірогідність захворювання на рак і туберкульоз. У спортсменів бойового хортингу від куріння послаблюється увага, погіршується пам'ять, знижується успішність у виконанні та освоєнні прийомів. Відстають вони і в фізичному розвитку, програють на змаганнях і після цього кидають заняття спортом [5; 12–16]. Важливо знати, що алкоголь також впливає на здоров'я. Від нього порушується робота печінки та нирок, крім того, жовтіє шкіра, з'являються набряки, волосся січється і ламається. Ще від алкоголю сповільнюється фізіологічний розвиток, знижується пам'ять.

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

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

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

Здорове життя є важливою складовою занять бойовим хортингом [6]. Не зрозуміло чому в сучасних джерелах досить часто пишуть про шкоду фізичних навантажень на організм. Це абсолютно неправильна думка. Фізичні навантаження продовжують життя, надовго

зберігають молодість і здоров'я кожного з нас. Якщо регулярно займатися бойовим хортингом, то значно знижується ймовірність інсультів, і навіть деяких різновидів раку. Фізичні навантаження у процесі занять бойовим хортингом допомагають надовго зберегти струнку фігуру, і ніякі дієти не допоможуть так схуднути, як справжні тренування, відпрацювання прийомів бойового хортингу, спеціальні спортивні вправи згідно правильних методик [3; 17–23]. Під час занять бойовим хортингом у студентської молоді підвищується витривалість і сила, і це ще більше наповнює організм спортсмена необхідною життєвою енергією. До того ж, бойовий хортинг робить кістки людини сильними і міцними, особливо якщо спортсмена бойового хортингу чергує спеціальні заняття бойовим хортингом з бігом, плаванням, спортивною ходьбою, прогулянками у лісі, виїздами на велосипеді тощо.

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

Проблема нинішньої студентської молоді полягає в тому, що її стан здоров'я є гіршим, ніж у покоління попереднього. Це обумовлено багатьма факторами, такими як екологічні проблеми, зміна кліматичних умов, неякісне харчування, куріння, алкоголь, наркотики, малорухливий спосіб життя, та ще й негативний вплив деяких засобів масової інформації з рекламою некорисних напоїв тощо. Не можна сказати що цих шкідливих факторів не було раніше, одне або два покоління назад. Однак статистика нам чітко показує, що здоров'я у наших батьків і дідів було на порядок міцніше нашого. У чому ж проблема і як її вирішувати? Бойовий хортинг є національним професійно-прикладним видом спорту України, що заснований на бойових та оздоровчих традиціях українського народу, і в методиках бойового хортингу справедливо зазначається про те, що потрібно повернутися до цінностей здорового життя і традицій, що перевірені часом [6, с. 18].

Нинішнє життя пропонує студентській молоді дуже багато систем для проведення часу і дуже мало для розвитку. Молодь часто відвідує гральні заклади, проводить багато часу в мережі Інтернет, збирається з товаришами в кафе, ресторанах, нічних клубах або просто у кіоску для дружньої бесіди за келихом пива. Не шкодує вона часу і на те, щоб годинами сидіти перед телевізором, опромінюючи свій організм шкідливими променями. Це далеко не все, чим сучасна людина губить себе навіть того не помічаючи [24–27].

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

Все це є наслідком того, що нинішнє покоління веде сидячий, малорухливий спосіб життя. За статистикою в Україні майже кожен четвертий підліток захоплюється алкоголем і курінням. І найцікавіше, що всі ми знаємо до чого все це може призвести. Однак так само, всі ми знаємо що спорт – це здорове життя, але одні йдуть правильним шляхом, хочуть займатися спортом, а інші ні, чому так? Відповідь на це питання очевидна, це не тільки педагогічне питання, а ще й психологічне. Нинішнє життя ламає силу духу багатьох людей. Величезна кількість місць розваг робить людей залежними. Поява інтернету несе в собі як великі плюси, так і не менш великі мінуси. Раніше лікарі лікували або кодували від

алкоголізму та куріння, зараз же в їхню діяльність увійшли нові методики лікування комп'ютерної залежності та ігроманії. За останні кілька років у декілька разів збільшилися показники серцево-судинних, психічних, неврологічних, стоматологічних [28–34], венеричний захворювань серед студентської молоді. Якщо раніше, наприклад, серцево-судинними захворюваннями страждали люди, яким за 50, то зараз такі хвороби спостерігаються і у людей віком від 30 років.

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

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

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

Бойовий хортинг повинен стати тією самою важливою сходинкою в житті студентської молоді, яка змінить людину на краще, змусить відмовитися від шкідливих звичок, стати на шлях саморозвитку. Багато хто помилково вважає, що для того щоб займатися цією справою треба мати відповідну підготовку і море часу. Це дуже помилкове переконання, і все зводиться тільки до власної лінії і небажання змінити себе на краще. Завдяки бойовому хортингу людина сповільнює процеси старіння організму, підтримує баланс роботи органів. Для того, щоб поєднати корисне з приємним, потрібно правильно визначити і вибрати той напрям бойового хортингу, який буде приносити певній людині як фізичне, так і психологічне задоволення і дарувати позитив. Не варто лізти в ту область, до якої людина не готова і апріорі не зможе досягти якихось результатів, наприклад, виходити на спортивну сутичку на змаганнях з бойового хортингу, коли спортсмен ще до цього не готовий і не вивчив необхідну кількість прийомів, не підготував себе фізично та психологічно [35].

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

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

який зрушить вас з мертвої точки, змусить поглянути на себе з різних боків і дозволить зрозуміти, скільки років прекрасного життя у вас відібрали шкідливі звички і нерациональний режим.

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

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

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

Кожен сам вибирає собі розділ бойового хортингу, але в будь-якому випадку запам'ятайте, будь-який розділ бойового хортингу дисциплінує людину, загартовує її як фізично, так і духовно, тому регулярні заняття згідно тренувального режиму так корисні і важливі для людини [36–39].

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

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

Взаємозв'язок режиму і фізичних навантажень спортсменів бойового хортингу

Фізичне навантаження є безперечним компонентом загальних цінностей здорового життя. Без помірної і правильно організованої рухової активності неможливо досягти не тільки позитивного впливу на організм у фізичному сенсі, а й душевної гармонії. Тому бойовий хортинг є одним з найважливіших фундаментів, на якому будується душевне і фізичне благополуччя студентської молоді, яка займається у спортивних секціях. Тренування серцево-судинної системи, скидання зайвої ваги, підвищення силових показників, зміцнення імунітету, покращення настрою та емоційного стану, все це дають регулярні заняття бойовим хортингом при правильному підході до тренувань. А найголовніше те, що піднімається ступінь вашої самооцінки і самоповаги, ви вже розумієте, що ви не проводите час дарма, п'є пиво і курите цигарки, тобто всіляко деградуєте. Якщо людина це зрозуміла – вона стала на шлях саморозвитку особистості, і таким чином сформувала одну з основних цінностей здорового життя [40].

Розбираючись у тому, як взаємопов'язані цінності здорового життя і бойовий хортинг, у першу чергу потрібно чітко запам'ятати – заняття фізичними вправами, відпрацювання базової техніки бойового хортингу, основних прийомів сутички повинні бути регулярними. Неважливо, яку фізичну активність ви вибрали, наприклад не тільки бойовий хортинг, нехай це буде гра в футбол або теніс, чи прості фізичні вправи – ви повинні присвячувати цьому

заняттю якусь певну частину вашого часу. Хаотичні заняття бойовим хортингом час від часу не принесуть стабільного і потрібного ефекту, а часом навіть і шкоду – різкий перехід від фізичної бездіяльності до навантажень може спровокувати непідготовлений організм до будь-яких несподіваних порушень. Обирайте для себе те навантаження, до якого у вас найбільше лежить душа – спортивні заняття бойовим хортингом крім навантаження на організм повинні приносити радість і задоволення, що також дуже важливо.

Як скласти графік тренувальних занять

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

Якщо ви обрали собі такі спортивні заняття, в яких присутні елементи силових вправ, будьте уважні – перетренованість може лише зашкодити. Не соромтеся звертатися до досвідченого тренера з бойового хортингу або лікаря за консультацією – ваше завдання отримати позитивний ефект від спортивних занять, а не завдати організму шкоди.

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

Дуже правильно буде, якщо вам вдасться вибудувати графік спортивних занять бойовим хортингом таким чином, щоб вони проходили регулярно у певні години. Тоді, звиклий до такого розкладу організм вже буде чекати корисних навантажень, і позитивно відгукуватися на них [41]. Взагалі, правильний розподіл усіх занять, не тільки бойовим хортингом, і не тільки спортивних, є дуже важливим елементом того, що ми називаємо формуванням цінностей здорового життя. Безладний спосіб ведення абияких життєвих справ жодним чином не сприяє тому, щоб ви відчували себе краще як з фізичної, так і душевної сторони.

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

1. Визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички студентської молоді, яка займається у спортивних секціях бойового хортингу закладів вищої освіти, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння (скорочення тривалості життя, серцево-судинні захворювання, виникнення раку легень, хронічне захворювання легень, хронічне запалення дихальних шляхів (від носової порожнини до альвеол легень), склеротичні ураження стінок судин, звуження судин (гіпертонія), погіршення пам'яті, запаморочення, поява недокрів'я, погіршення стану імунної системи, руйнування кісткової та хрящової тканини, гальмування судинних і дихальних центрів, виникнення некрозів, що є наслідком появи тромбів через запалення судин, погіршення стану вегетативної нервової системи, погіршення роботи всіх органів і систем організму, негативний вплив на процес розмноження та дозрівання статевих клітин, ускладнення внутрішньоутробного розвитку, ускладнення пологів, поява спадкових хвороб), відсутність фізичної активності (погіршення сну, збільшення вісцерального жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів, розвиток остеоартриту, серцево-судинні захворювання, м'язи атрофуються, виникнення раку, поява остеопорозу, виникнення діабету, виведення з організму токсинів через піт, підтримка ваги в нормі, покращення опору організму до інфекційних захворювань, порушення роботи мозку, погіршення загального стану організму), висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі (скорочення тривалості життя, скорочення активного життя, погіршення адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища, серцево-судинні захворювання, припинення росту організму, виникнення раку, погіршення функції їжі в організмі, виникнення діабету, негативний вплив на формування характеру харчування, уповільнене

відновлення працездатності організму, уповільнене забезпечення нормальної репродуктивної функції, незахищеність від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих і побутових чинників, зниження функцій організму до профілактики захворювань), алкогольна та наркотична залежність (серцево-судинні захворювання, загроза для нервової системи. погіршення пам'яті, сну, рухової координації, розумових здібностей, порушення ходи. втрата апетиту, зниження ваги, виникнення раку, пошкодження печінки, почуття божевілля, депресії, страху, тривоги, агресії, панічної атаки, відчуття заціпеніння, поява гнійного руйнування кісткової системи, травм, думки про суїцид, ослаблений імунітет, виникнення остеомієліту, парентеральний вірусний гепатит, параліч дихальних шляхів), туберкульозу, гепатитів, виникнення раку, інфекцій, які передаються статевим шляхом, загроза статевого та репродуктивного здоров'я, загроза безпліддя, проблеми у становленні особистості, поява шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики).

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

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
2. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
4. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрьоменко, О. А. Остряньська, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.
5. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
6. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
7. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.
8. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6–21.
9. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.

10. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.

11. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

12. 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.

13. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.

14. Єрмоєнко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 156–171.

15. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.

16. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

17. Єрмоєнко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

18. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

19. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.

20. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.

21. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 123–134.

22. Єрмоєнко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрмоєнко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

23. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 172–183.

24. Єрмоєнко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

25. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 187–205.

26. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.

27. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

28. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
29. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
30. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
31. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
32. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
33. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
34. Остряньська О. А. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. А. Остряньська, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.
35. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломєєць, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 102–111.
36. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
37. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і чести юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
38. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
39. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
40. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.
41. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. Combat horting – educational practice for young people. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 88–95.

REFERENCES

1. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovykh-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi rehabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku* [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 190–199). Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy* [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 11 (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Boyko, V. F., Dikhtyarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykhologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Boltivets, S. I., Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia spravedlyvosti v molodshykh shkoliariv u protsesi hurtkovykh zaniat* [Combat horting as a means of educating justice in junior high school students in the process of group classes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 148–160). Kyiv: Palyvoda A. V.

5. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykholoichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosteï kursantiv i pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11* (pp. 220–231). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditey ta molodi* [Combat horting is a system of national-patriotic education of children and youth]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 61–70). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychhykh tsinnosti u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkyl'nogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng u kompleksy navchalno-vykhovnykh zasobiv zagalnoosvitnioï shkoly* [Combat horting in the complex of educational means of secondary school]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 6–21). Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshuk, V. L. (2018). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 52–60). Kyiv: Palyvoda A. V.
10. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 31–39). Kyiv: Palyvoda A. V.
11. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv i kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.
12. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.
13. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortyngom* [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (118) 19. – P. 49–56.
14. Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortyngu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 156–171). Kyiv: Palyvoda A. V.
15. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortyngu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.
16. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., Reiderman, Y. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportmeniv vyschoi kvalifikatsii za rezultatsy danykh ekhokardiografii* [The impact of health on the biomechanical parameters of the heart of highly qualified athletes according to the results of echocardiography] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. – Issue. 4.* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
17. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u sprianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.
18. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannia tsinnosti zdorovogo zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. – P. 38–44.
19. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortyngom* [Importance of values of physical culture and bases of health for students and cadets who are engaged in combat horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 11 (119) 1. – P. 71–79.
20. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.

21. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziologichni tsinnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortynhu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv* [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the process of educating students' physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 123–134). Kyiv: Palyvoda A. V.
22. Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortynhu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmaganiia* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.
23. Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovyi khortyngh»* [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 172–183). Kyiv: Palyvoda A. V.
24. Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortynhu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.
25. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortynhu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
26. Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.
27. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
28. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].
29. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortynhu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.
30. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortynhu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.
31. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyngh u metodytsi vdoshkonalennia sylovykh yakosteii sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.
32. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt)* [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 5 (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.
33. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyngh yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.
34. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyngh u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyngh-lialioiv* [Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.
35. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoiets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyngh – fundamentalnyi osередok voinskykh tradytsii ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 102–111). Kyiv: Palyvoda A. V.
36. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyngh yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

37. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

38. Prysiashnyiuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periony* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

39. Sychoy, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

40. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortynh yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

41. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. (2017). *Combat horting – educational practice for young people*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 88–95). Kyiv: Palyvoda A. V.

Yeromenko Eduard

Formation of physical culture and values of a healthy life of student's youth as a precondition of sports successes in combat horting

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

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

Ерёменко Эдуард

Формирование физической культуры и ценностей здорового образа жизни студенческой молодежи как предпосылка спортивных успехов в боевом хортинге

Аннотация. Целью исследования является определение и научное обоснование средств формирования физической культуры и ценностей здорового образа жизни, а также повышения уровня здоровья у студенческой молодежи, которые способствуют достижению высоких спортивных результатов в боевом хортинге. Проведен анализ теоретико-методической литературы по формированию физической культуры и ценностей здорового образа жизни студентов, определены основные факторы риска, в основе которых лежат поведенческие привычки человека, и возможные последствия их влияния на здоровье: вредные привычки, отсутствие физической активности, высококалорийное несбалансированное питание, алкогольная и наркотическая зависимость. Проверено классификацию влияния физических упражнений спортсменов боевого хортинга на здоровье человека. Описанные результаты исследования здоровьесберегательных технологий в педагогике боевого хортинга, протоколы регистрации результатов воздействия малых форм активного отдыха на состояние здоровья и умственную работоспособность студентов, занимающихся в спортивных секциях боевого хортинга высших учебных заведений. Данные научные исследования способствуют в дальнейшем определению средств положительного влияния боевого хортинга на формирование физической культуры и ценностей здорового образа жизни студенческой молодежи, что является предпосылкой достижения высоких спортивных результатов в боевом хортинге.

Ключевые слова: боевой хортинг, физическая культура, основы здоровья, ценности здорового образа жизни, спортивные успехи, результат, здоровье, физические упражнения, положительное влияние, организм человека, молодежь, студенты, факторы риска, умственная работоспособность, поведенческая привычка человека, классификация физических упражнений, тренировочные нагрузки, адаптация, физическое восстановление, здоровьесберегательные технологии, высокие спортивные результаты.

Єрмоєнко Едуард	кандидат педагогічних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу, учасник бойових дій
Короткова Тетяна	кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР Університету ДФС України
Кукушкін Костянтин	головний спеціаліст відділу з питань державної служби, професійного навчання та урядових нагород Департаменту кадрового забезпечення Секретаріату Кабінету Міністрів України, учасник бойових дій
Лях Віктор	голова Сумської паланки Міжнародної громадської організації «Козацтво Запорозьке»
Полторацький Сергій	начальник групи аналізу та впровадження досвіду відділу підготовки штабу Командування медичних сил, полковник Збройних Сил України, президент Національної федерації військово-прикладного хортингу України, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій
Пустолякова Лариса	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
Радчук Наталія	Вчитель вищої категорії, старший учитель, керівник вокального гуртка «Мрія» КУ Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 10 імені Героя Радянського Союзу О. Бутка, вчителя музичного мистецтва Опорного закладу Великочернеччинської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів Сумської районної ради Сумської області, вчителя музичного мистецтва Лікарського НВК "ЗОШ І-ІІІ ступенів-ДНЗ"
Суліма Ігор	генерал-майор Збройних Сил України, член Президії Національної федерації бойового хортингу України, учасник бойових дій
Чмелюк Василь	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

Наукове видання

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2014 р.

Випуск 11

*Літературний редактор Ю. Г. Морозов
Англомовний редактор О. О. Бережний
Технічний редактор Ю. С. Стіпон
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук*

*Відповідальний секретар збірника,
науковий редактор
і комп'ютерна верстка З. М. Діхтяренко*

Підписано до друку 18.07.2019 р.
Формат 70х108/16
Умов. друк. арк. 28,1

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0240
Наклад 300 пр.

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадный, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91
Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадный, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90