

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ**

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

*Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 15 від 30.01.2021 р.)*



Київ – 2021 р.

УДК 373.3.015.31:179.9:796.034.2
ББК 75.715(4Укр)я7
Є80

Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 15 від 30.01.2021 р., протокол № 14 від 30.01.2021 р.

Автор:

Єрмоєнко Едуард Анатолійович – засновник хортингу, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, начальник відділу спеціалізованої та професійної підготовки фахівців з фінансових розслідувань Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу та Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, майор десантно-штурмових військ Збройних Сил України, учасник бойових дій, кавалер бойових державних нагород.

Рецензенти:

Бех І. Д. – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Заслужений діяч науки і техніки України;

Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, завідувач лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Болтівець С. І. – доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України;

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, учасник бойових дій;

Гришук В. Л. – кандидат юридичних наук, начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій.

Е. А. Єрмоєнко

Є80 **Особливості проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей** : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 178 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Даний навчально-методичний посібник «Особливості проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей» містить теоретико-методичні і практичні засади фізкультурно-оздоровчих занять з національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу для дітей, формування цінностей здорового життя дітей та молоді засобами бойового хортингу, значення систематичних занять бойовим хортингом, як складової здорового способу життя дітей. Надаються рекомендації щодо впровадження здоров'язберігальних технологій, проведення занять з бойового хортингу, визначення навантажень, контролю під час тренувань, відновлення після занять, впровадження бойового хортингу як національного виду спорту України у навчально-виховний процес з предметів «Фізична культура» та «Захист України». У виданні надані рекомендації щодо планування занять з бойового хортингу для дітей різного віку, опис оздоровчих та загальнорозвивальних вправ, ігор для дітей та юнацтва, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні поради щодо виховної роботи з учнями на основі спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу.

Посібник адресований вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних навчальних закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного напрямку.

УДК 373.3.015.31:179.9:796.034.2
ББК 75.715(4Укр)я7

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.

Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрмоєнко Е. А., 2021
 © Видавець ГС «НФБХУ», 2021

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

*Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 15 від 30.01.2021 р.)*

+++++

ВСТУП

Особливості проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей, аналіз навчально-тренувального арсеналу бойового хортингу та засоби спортивного тренування дітей в даному виді спорту є ефективною системою вдосконалення методів розвитку особистості спортсменів. Широке впровадження бойового хортингу в режим життя юного спортсмена, військового, правоохоронця, сучасної людини у даний час набуває важливого соціально-виховного значення. Це обумовлено особливостями сучасної цивілізації, що створює умови для різкого обмеження в побуті та праці рухової активності – найважливішого стимулятора життєвих процесів, а також необхідності оволодіння ефективними навичками самозахисту, самостійного тренування, оздоровлення, а також якісного виконання своїх професійних обов'язків.

Головною цінністю бойового хортингу, особливо в наш час, є створення ідеалу гідного способу життя як основи життєдіяльності гармонійно розвиненої людини. Бойовий хортинг є національним професійно-прикладним видом спорту України, системою фізичного та морально-етичного виховання особистості, і має у своєму розпорядженні комплекс профілактичних і гігієнічних заходів, спрямованих на всебічний розвиток та підтримку на довгі роки фізичної працездатності і рухової активності людей.

Програми підготовки спортсменів з теорії і методики бойового хортингу розроблені і впроваджені у систему навчально-виховного процесу закладів загальної середньої, позашкільної та вищої освіти з метою фізичного виховання, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у дітей та молоді.

Також ці програми являють собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового

хортингу в цілому. При їх розробці врахований передовий досвід навчання та тренування спортсменів різних вікових груп, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії і методики фізичного виховання, педагогіки, філософії, фізіології, гігієни, психології та інших наук.

Теорія і методика бойового хортингу за змістом своїх програм визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні.

Бойовим хортингом корисно займатися з дитинства. На початку для дитини тренування з бойового хортингу будуть подібні іграм і розвагам, але поступово вона буде усвідомлювати всю серйозність і відповідальність даного хобі, а невеликі перемоги і нагороди будуть найкращою мотивацією для підкорення нових вершин. Заняття в спортивній секції бойового хортингу закладу загальної середньої, позашкільної, вищої освіти позитивно вплинуть на людину, сформувавши набір базових якостей успішної особистості: силу волі і віру в свої можливості, прагнення до досконалості в усіх життєвих питаннях.

Бойовий хортинг – спорт універсальний та надзвичайно ефективний. Завдяки йому дитина, яка на початку шкільних занять відразу прийшла у шкільну спортивну секцію бойового хортингу, буде міцною і здоровою, дисциплінованою і витривалою, товариською і комунікабельною, а також наполегливою, відповідальною і цілеспрямованою. Адже, період молодшого шкільного віку є одним з найважливіших етапів у розвитку особистості людини. Це час її основної соціалізації, прилучення до світу різних видів культур, загальнолюдських цінностей, час встановлення стабільних відносин з провідними сферами буття.

За останні роки бойовий хортинг гармонійно входить у навчальний процес закладів освіти. Масові форми фізичної культури, безсумнівно, допомагають вирішувати завдання спортивного тренування, оздоровлення, підвищення фізичної підготовленості, а отже, і деякі соціально-економічні проблеми.

У Постановах Верховної Ради України зазначені невід'ємною частиною питання розвитку національної культури та історії українського народу, що сприяють гармонійному, інтелектуальному розвитку і патріотичному вихованню особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя та ефективних тренувальних методик, які активно застосовує Національна федерація бойового хортингу України в процесі навчально-тренувальної роботи з дітьми та молоддю в усіх областях України.

У сучасній науці з фізичної культури бойовий хортинг вважається передовим та ефективним засобом оздоровлення дітей, об'єктивною потребою суспільства. Водночас, Національна федерація бойового хортингу України має розгалужену структуру клубів фізкультурно-спортивного спрямування і ефективно виконує наступні основні функції: професійно-прикладну, фізкультурно-спортивну, оздоровчо-профілактичну, економічну, виховну і культурну.

Таким чином, завдяки правильно налагодженому педагогічному процесу, бойовий хортинг грає велику роль у формуванні здорового способу життя школяра і студента. Оздоровчий потенціал бойового хортингу як засобу фізичної культури і масового спорту, якщо його використовувати повністю, дозволяє забезпечити стійке підвищення працездатності, запобігти масовим захворюванням і досягти збільшення тривалості життя людини.

Завдання формування фізичної культури особистості, здорового способу життя засобами бойового хортингу також важливе не тільки для школярів та студентів, а й для такої групи молоді, як курсанти закладів вищої освіти військового чи правоохоронного спрямування, де різні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в повній мірі сприяють розвитку таких найважливіших якостей особистості як державницька відповідальність, наполегливість, цілеспрямованість, воля, працьовитість, рішучість, допомагають позбутися від шкідливих звичок.

Кожна людина щиро бажає все своє подальше життя підвищувати рівень своїх фізичних можливостей. Зробити це можна тільки одним важелем: вольовою напругою, що спирається на високу фізичну культуру людини та її моральні якості, які у процесі тренувань і змагань виховує бойовий хортинг.

На даний момент значно посилилася увага дослідників Національної федерації бойового хортингу України до розробки проблеми формування здорового способу життя дітей та молоді методами застосування оздоровчих і тренувальних засобів бойового хортингу із використанням

здоров'язберігальних технологій як найбільш ефективного методу, що сприяє розвитку позитивних рис поведінки людини.

Висвітлюючи оздоровчі методики бойового хортингу, сучасні дослідження сприяють виробленню наукового світогляду, методичного правильного ставлення до фізичної культури і спорту, розуміння зв'язку цієї галузі з баченням здорового способу життя не тільки дітей, які займаються в спортивних секціях бойовим хортингом, а й їх батьків.

1. МЕТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Мета занять – досягнення міцного здоров'я, зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток фізичних якостей.

2. ЗАВДАННЯ ЗАНЯТЬ

1. Всебічний фізичний розвиток дітей засобами бойового хортингу.
2. Створення умов професійної орієнтації дітей в галузі спортивної діяльності.
3. Виховання моральних, вольових і етичних якостей.
4. Сприяння зміцненню здоров'я дітей, які займаються бойовим хортингом.
5. Виховання навичок самозахисту в дітей шкільного віку.

Завдяки правильно налагодженому педагогічному процесу, бойовий хортинг грає велику роль у формуванні здорового способу життя дітей. Оздоровчий потенціал бойового хортингу як засобу фізичної культури і масового спорту, якщо його використовувати повністю, дозволяє забезпечити стійке підвищення працездатності, запобігти масовим захворюванням і досягти збільшення позитивних емоцій та задоволення дитини.

Можливості бойового хортингу в укріпленні здоров'я дітей, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому фізичне виховання виступає як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток дитини, а й успішність освоєння рухової діяльності. Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний зі здоров'ям – це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму дитини протягом її подальшого життя (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень тощо).

3. МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

Головними методами діагностики фізичного стану дітей, які займаються бойовим хортингом можуть бути педагогічні спостереження: показники поведінки, рухів, забарвлення шкіри та їх педагогічна оцінка.

Поведінка:

трохи збуджена – 5;

дуже збуджена – 4;

пригнічена – 3;

апатична – 2.

Рухи:

впевнені – 5;

невпевнені – 4;

уповільнені – 3;

некоординовані – 2.

Забарвлення шкіри:

нормальне – 5;

незначне почервоніння – 4;

значне почервоніння – 3;

блідість – 2.

Також можна використовувати критерії схильності до проявлення якостей та здібностей.

Тести для оцінки фізичних можливостей дітей у процесі занять бойовим хортингом

Вправа	Оцінка		
	Відмінно	Добре	Задовільно
Присідання	30	20	10
Піднімання ніг на поперечині	10	8	6
Біг, 30 м, с	5,4	5,8	6,2
Перехід із упору присів, в упор лежачі та назад	20	15	10
Шпагат (залік)	-	-	-

Фізичний розвиток дітей та підлітків характеризують соматометричні величини (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини), фізіометричні (ЖЄЛ, показники динамометрії кисті і станової сили) та соматоскопічні (особливості розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава). Фізичний розвиток дітей та підлітків визначають методом індексів, методом антропометричних стандартів, методом перцентилей, рівнянням регресії.

Антропометричне обстеження дітей здійснюють стандартним інструментарієм за загальноприйнятою уніфікованою методикою. Антропометрія включає виміри довжини (см) і маси тіла (кг), охватних розмірів грудної клітки (ОГК, см).

Для виміру довжини тіла використовують антропометр (ростомір).

Маса тіла має істотне значення для оцінки впливу фізичних навантажень на організм школярів молодших класів. Тому зважування систематично здійснюється під час лікарсько-педагогічних досліджень. Для виміру маси тіла школярів молодших класів використовують ваги медичні.

При вимірі окружності грудної клітки вимірювальну стрічку на спині накладають під кутами лопаток і попереду над грудною залозою.

Оцінка рівня фізичного розвитку здійснюється за допомогою методу стандартів, суть якого полягає в порівнянні індивідуальних антропометричних величин з регіональними таблицями, що розробляються місцевими органами охорони здоров'я.

Для кожного антропометричного показника розробляється середньоарифметична величина і сигмальне відхилення від цієї величини. Нормою залежних ознак (маси тіла й ОГК) є діапазон розкиду щодо конкретних показників довжини тіла, що є базовими. Оцінка рівня кожного вимірюваного показника припускає п'ять рівнів розвитку: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий. Загальна оцінка рівня фізичного розвитку дається по групі довжини тіла і відповідності їй інших ознак (маси тіла й ОГК).

Гармонійність фізичного розвитку має для дітей молодшого шкільного віку

велике значення як показник здоров'я й оцінюється відповідністю маси тіла й ОГК довжині тіла або збігом оцінок усіх трьох показників фізичного розвитку. Оцінку «гармонійний розвиток» одержують діти з довжиною тіла нижче середньої, середньою і вище за середню, масою тіла, ОГК у межах $M-1\sigma$ до $M+1\sigma$. Інші значення оцінюються як дисгармонійний розвиток: низька або висока довжина тіла, дефіцит або надлишок маси тіла.

Частота серцевих скорочень у спокої вимірюється методом пальпації, що є найбільш простим і доступним. Для виміру ЧСС_{сп} накладають 2–4 пальця на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця і злегка притискають судину до кисті. Для більшої вірогідності виміру ЧСС_{сп}, пульс підраховувався за 60 с.

Для виміру артеріального тиску використовують аускультативний (слуховий) метод, при якому АТ вимірюється на плечовій артерії. Вимір АТ здійснюють за допомогою тонометра, слуховим методом Н. С. Короткова.

Метод спірометрії використовують для виміру життєвої ємності легень (ЖЄЛ). З 15-секундним проміжком часу здійснюють 3 виміри і реєструють найбільший показник.

Метод кистьової динамометрії застосовують для виміру статичної сили м'язів згиначів кисті. Для цього використовують дитячий медичний динамометр, що береться в руку стрілкою до долоні. З двох спроб фіксується кращий результат з точністю до 1 кг.

Для оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем використовують функціональні проби:

1) **проба Руф'є** – є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності, у якій використовуються значення частоти серцевих скорочень у різні часові періоди відновлення після відносно невеликих навантажень. У випробуваного, що знаходиться в положенні сидячи після 5 хв відпочинку вимірюється ЧСС за 15 с (ЧСС 1), потім обстежуваний виконує 30 глибоких присідань, викидаючи руки вперед, за 45 с і відразу ж сідає на стілець. Підраховується ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС 2), потім в останні

15 с першої хвилини після навантаження (ЧСС 3).

Індекс Руф'є розраховується за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС 1} + \text{ЧСС 2} + \text{ЧСС 3}) - 200}{10}$$

Оцінка індексу: менше 3 – висока працездатність, 4–6 – гарна, 7–9 – середня, 10–14 – задовільна, 15 і вище – погана.

2) **проба Штанге** – довільна затримка дихання на вдиху – полягає в тім, що обстежуваний у положенні стоячи робить кілька глибоких дихальних циклів і після повного вдиху закриває рот (щільно стискає губи), а великим і вказівним пальцями затискає крила носа. За секундоміром відзначають час з моменту зупинки дихання до його поновлення.

3) **проба Генчі** – затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів робить повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс. Тривалість затримки дихання реєструється за секундоміром. Оцінка рівня фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко) – у стані спокою вимірюються такі показники: ЖЄЛ, ЧСС, артеріальний тиск, маса тіла, зріст, динамометрія кисті. Необхідно провести тестування (проба Руф'є).

Життєвий індекс (ЖІ) розраховується за формулою:

$$\text{Життєвий індекс} = \frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{маса тіла}} \text{ (мл/кг)}$$

де ЖЄЛ – життєва ємність легких, мл; МТ - маса тіла, кг.

Оцінка результатів. Отриману величину ЖІ зіставляють з величинами, приведеними в табл. 1 і роблять висновок чи відповідає вона віково-статевому показнику, більш чи менш за нього.

Оцінка життєвого індексу дітей та підлітків

Вік, років	Стать	
	М	Д
7–10	51–55	46–49
11–13	40–53	42–46
14–15	53–57	46–51

Силовий індекс розраховується за формулою:

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{динамометрія кисті}}{\text{маса тіла}} \times 100$$

Індекс Робінсона розраховується за формулою:

$$\text{Індекс Робінсона} = \frac{\text{ЧСС спокою (швид./хв)} \times \text{АТ сист. (мм.рт.ст.)}}{100} \quad (\text{умов. од.})$$

Вищеназвані показники оцінюються у балах за таблицею 2.

Рівень фізичної підготовленості оцінюють за результатами рухових тестів – Державна система тестів та нормативів фізичної підготовленості населення України, тест-програма мера Києва, Єврофіт, 12-хвилинний біговий тест Купера.

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я хлопчиків та дівчат 7-16 років
(Г. Л. Апанасенко, 1992)**

Показники	хлопчики					дівчата				
	низький	Нижчий за середній	середній	Вищий за середній	високий	низький	Нижчий за середній	середній	Вищий за середній	високий
Життєвий індекс, мл/кг (бали)	45 (0)	56-50 (1)	51-60 (2)	61-69 (3)	70 (4)	40 (0)	41-47 (1)	48-55 (2)	56-65 (3)	66 (4)
Силовий індекс, % (бали)	45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	66 (4)	40 (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55 (3)	50 (4)
Індекс Робінсона, ум. од. (бали)	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)	101 (0)	91-100 (1)	90-81 (2)	80-75 (3)	74 (4)
Відповідність маси довжині тіла (бали)	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)	(-3)	(-3)	(-1)	(0)	(0)
Індекс Руф'є, відн. од. (бали)	14 (-2)	11-13 (-1)	6-10 (2)	5-4 (5)	3 (7)	14 (-2)	11-13 (-2)	6-10 (2)	4-5 (5)	3 (7)
Сума балів	2	3-5	6-10	11-12	13	2	3-5	6-10	11-12	13

Оцінка фізичного розвитку методом індексу:

Прогнозні моделі гармонійності фізичного розвитку хлопчиків 10–17 років

1. Обхват плеча (розслабленого) = $0,0598 \times ДТ + 0,7133 \times МТ - 0,0028 \times МТ \times ДТ$ 1,2 см;
2. Обхват стегна = $0,1453 \times ДТ + 1,0155 \times МТ - 0,0039 \times ДТ \times МТ \pm 2$ см;
3. Обхват талії = $0,0012 \times ДТ^2 + 2,5543 \times МТ - 0,0112 \times ДТ \times МТ \pm 3$ см;
4. Сила кисті = $0,2115 \times ДТ + 0,2602 \times МТ - 0,1658 \times ОТ \times МТ \pm 3$ кг;
5. ОГК = $0,01 \times ДТ + 84,7 \pm 2,5$ см,

Де: ДТ – довжина тіла, см; МТ – маса тіла, кг; ОТ – обхват талії, см; ОГК – обхват грудної клітини, см.

Прогнозні моделі гармонійності фізичного розвитку дівчат 10–16 років

1. Обхват плеча (розслабленого) = $0,1749 \times \text{ДТ} - 5,7073 \pm 1,2$ см;

2. Обхват стегна = $0,457 \times \text{ДТ} - 24,81 \pm 2,0$ см;

3. Обхват талії = $0,3204 \times \text{ДТ} + 12,09 \pm 3,0$ см;

4. Маса тіла = $0,8008 \times \text{МТ} - 78,509 \pm 4,0$ кг;

5. Сила кисті = $0,3158 \times \text{МТ} + 4,5448 \pm 3,0$ кг;

ОГК = $0,16 \times \text{ДТ} + 62,0 \pm 2,5$ см.

Гармонійність розвитку мускулатури для юнаків за даними обхватних розмірів різних частин тіла визначається шляхом зіставлення індивідуальних даних з нормативами. Для цього необхідно значення обхвату таза помножити на відповідний коефіцієнт (середнього або вищого стандарту).

Розрахунок плечового індексу і оцінка постави.

Плечовий індекс розраховують за формулою:

$$\text{ПІ} = \frac{\text{Ширина плеч, см}}{\text{Плечова дуга, см}} \times 100.$$

Оцінка результату: при ПІ менш 90 – осанка сутула, при 90–100 – нормальна.

Проба Штанге – довільна затримка дихання на вдиху – полягає в тому, що обстежуваний в положенні стоячи робить декілька глибоких дихальних циклів і після повного вдиху закриває рот (щільно стискає губи), а великим і вказівним пальцями затискає крила носу. По секундоміру відзначають час з моменту зупинки дихання до його поновлення.

Проба Генчі – затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох дихальних циклів здійснює повний видих, закриває рот і стискає пальцями ніс. Час затримки дихання реєструють по секундоміру. Тривалість затримки дихання на видиху на 40-50 % менше, чим на вдиху. В середньому вона складає 20–39 с.

Тести для визначення рівня розвитку сили. Для визначення м'язової сили підбираються вправи з подоланням опору. При вимірі статичної сили використовуються різні динамометри (кистьові, станові). Для виміру динамічної сили дітей шкільного віку використовують вправи з подоланням маси власного тіла, що свідчить скоріш про рівень силової витривалості. Тести на силу повинні бути комплексними і підібрані до основних м'язових груп плечового поясу, спини, живота, ніг.

Прикладом комплексу тестів для визначення «мінімальної сили» є **тест Крауса-Вебера**, який складається з 6 вправ:

1. Для визначення сили м'язів живота і розгиначів тазостегнового суглоба використовується вправа «сід з положення лежачи на спині, руки за головою». В тому випадку, якщо учень не може піднятися, він одержує 0 балів, якщо виконує вправу частково за допомогою викладача – 5 балів, при правильному самостійному виконанні – 10 балів.

2. Для визначення сили м'язів живота використовується вправа «сід з положення лежачи на спині з зігнутими колінами». Підрахунок балів робиться так як і при виконанні першої вправи.

3. Для визначення сили м'язів-згиначів тазостегнового суглоба і м'язів живота застосовується вправа «піднімання ніг з положення лежачи на спині». Учень, що тестується повинен підняти ноги на висоту 10 дюймів (25,4 см) над підлогою і як можна довше утримати їх в цьому положенні. За кожну секунду присуджується один бал. Максимальна кількість присуджуваних балів – 10.

4. Для визначення сили м'язів спини використовується вправа «піднімання тулуба з положення лежачи на животі». Той, що тестується лягає на живіт на спеціальну подушку, руки кладе за голову.

Партнер фіксує його ноги, після чого він піднімає тулуб і утримує його в цьому положенні протягом 10 с. Підрахунок балів проводиться так як в попередній вправі.

5. Вихідне положення наступної вправи – «піднімання ніг у положенні лежачи на животі»: – таке ж, як і в попередньому. Партнер фіксує верхню частину

його тулуба, після чого випробуваний піднімає прямі ноги над підлогою і утримує їх в цьому положенні протягом 10 с.

Підрахунок балів проводиться також, як у вправі 3.

б. Остання вправа – нахил тулуба – виконується з метою визначення рівня розвитку гнучкості. Той, що тестується повинен торкнутися кінчиками пальців підлоги – в цьому випадку вправа вважається виконана. Якщо ж він не дотягується до підлоги, то результат складає кількість сантиметрів від підлоги до кінчиків пальців зі знаком мінус.

Підраховується загальна кількість балів. Краус вважає, що особи, які не в стані виконати ці мінімальні вимоги, не можуть вважатися в достатньому ступені фізично розвиненими.

4. ЗАСОБИ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Засоби дозування фізичних навантажень

Інтенсивність навантажень характеризується:

величиною споживання кисню (СК) та його відсотком від максимального (МСК);

ЧСС, уд/хв⁻¹;

порогом анаеробного обміну (ПАНО);

показником енергетичної вартості навантаження до інтенсивності основного обміну (МЕТ)

Основним показником інтенсивності роботи, що виконується, є величина споживання кисню. При споживанні 1 л кисню, необхідного для м'язової роботи, витрачається приблизно 21 кДж (5 ккал) енергії. Кількісним показником фізичної активності може бути аналіз ЧСС під час м'язової роботи. Реакція ЧСС досить точно відображає ступінь навантаження на організм і залежить від споживання кисню. Проте, інтенсивність не всіх навантажень може бути виражена ЧСС, а тільки тих, які тривають більше 2–3 хв.

Інтенсивність навантажень на витривалість. До таких навантажень відносяться вправи, спрямовані на загальну витривалість, оптимальна інтенсивність котрих для школярів знаходиться в межах 140-160 уд/хв⁻¹.

Для визначення ефективного рівня робочої ЧСС для конкретного учня в залежності від віку та ЧСС у спокої американським дослідником (Siege, 1989) пропонується така система розрахунку:

$$220 - \text{Вік} = \text{ЧСС}_{\text{макс}};$$

$$(\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) 0,85 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{в}}$$

$$(\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) 0,65 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{н}}$$

Ефективний рівень ЧСС знаходиться між ЧСС_в (верхній рівень) і ЧСС_н (нижній рівень).

Наприклад, у школяра 13 років ЧСС у спокої дорівнює 82 уд/хв⁻¹.

$$220 - 13 = 207 (\text{ЧСС}_{\text{макс}})$$

$$(207 - 82) 0,85 + 82 = 188 (\text{ЧСС}_{\text{в}})$$

$$(207 - 82) 0,65 + 82 = 163 (\text{ЧСС}_{\text{н}}).$$

Ефективний рівень ЧСС при виконанні циклічних навантажень аеробного характеру знаходиться в діапазоні від 163 до 188 уд/хв⁻¹.

Для сумарної характеристики інтенсивності тренувального заняття необхідні відомості про інтенсивність кожного окремого навантаження.

У фізичному вихованні школярів, особливо в молодшому і середньому віці, не рекомендується використовувати навантаження з граничним і майже граничними опором, тому що це може негативно вплинути на формування скелету, викликати передчасну закостенілість росткових зон хрящу у довгих кістках тіла і тим самим уповільнити ріст, викликати травми суглобів, м'язів, сухожилок. Крім цього, вправи з граничними опорами вимагають більш тривалих інтервалів відпочинку, ніж вправи з меншими опорами, що призводить до великих витрат часу та ускладнює їхнє виконання в межах оздоровчого заняття з бойового хортингу.

Раціональним і ефективним є таке нормування силових навантажень, яке справляє паралельна дія на максимальну силу і динамічну силову витривалість.

Такими параметрами інтенсивності і обсягу можна вважати (Вайнбаум, 1991):

величину опору – помірно велика – ПМ – 8–12 разів або 75-85 % максимального зусилля. Застосовуються також і середні опори – ПМ – 13–20 разів або 65–75 % максимального зусилля;

кількість повторень в одній серії повинна бути максимальною по відношенню до ПМ. Чим більше це відношення, тим сильніше дія навантаження, тобто тренувальний ефект. Встановлено, що в групі, котра виконувала до 1,0–0,9 ПМ при меншій кількості серій та менших витратах часу, приріст сили і силової витривалості був більшим, ніж в групі, котра виконувала по 0,6 ПМ в одному підході та при більшій кількості серій;

тривалість інтервалів відпочинку між підходами повинна бути такою, щоб від серії до серії виникало недовідновлення, що характеризується другим ступенем стомлення. Встановлено, що у школярів і студентів при виконанні вправ, відповідних ПМ – 8–12 разів, пауза відпочинку достатня для того, щоб у другому підході виконати ту ж кількість повторень, що і в першому підході, коливається в межах 40–90 с в залежності від віку тих, хто займається, та структури вправи. Чим молодше вік, тим коротша пауза: у молодших школярів – 30–40 с, у середніх – 40–60 с, у старших – 60–90 с.

Мінімальні пауза, що дозволяє у другому підході повторити кількість вправ, виконаних у першому (тобто 1,0–0,9 ПМ), недостатня для відновлення, і в третьому підході настає другий ступінь стомлення (0,6–0,8 ПМ). Якщо паузу збільшити, то терміновий тренувальний ефект (ТТЕ) виникає після четвертого або п'ятого підходу, а якщо скоротити, то після другого підходу.

Отже, схема виконання вправи в серіях така:

I серія – 1,0 ПМ, інтервал відпочинку;

II серія – 1,0–0,9 ПМ, інтервал відпочинку;

III серія – 0,6–0,8 ПМ, інтервал відпочинку.

Загальний час (обсяг, навантаження) на одну групу м'язів біля 3 хв. У фізкультурно-оздоровчому занятті з дітьми необхідно виконувати силові вправи для основних м'язових груп - плечового поясу, спини, живота, ніг з відповідним

обсягом і інтенсивністю, що за часом триває 13–15 хв. Слід від попереднього заняття зберігається протягом 48–72 г, що обумовлює 3-кратні заняття на тиждень при розвиваючому режимі.

Норма підтримуючого навантаження відрізняється від розвиваючого виконанням вправ двома серіями з більш коротким інтервалом відпочинку (20 с). У другому підході внаслідок недовідновлення настає стомлення другого ступеню (кількість повторень знижується до 0,6–0,8 ПМ). Загальний час для чотирьох груп м'язів 6–7 хв. (на одну групу біля 1 хв.).

Параметри рухового режиму:

Кількість занять на тиждень 2–4.

Тривалість занять 45–90 хв.

Кількість дітей у групі до 20 осіб.

Комплектування груп відбувається з урахуванням віку та фізичної підготовленості дітей, які займаються бойовим хортингом.

Основною формою проведення занять є урок.

Дозування навантажень на заняттях:

Пн. – заняття продовжується 60 хв, навантаження середнє, використання загально-розвиваючих вправ, вивчення техніки бойового хортингу, ігри.

Ср. – заняття продовжується 60 хв, навантаження мале, вивчення техніки бойового хортингу, розвиток фізичних якостей.

Пт. – заняття продовжується 60 хв, навантаження середнє, використання загально-розвиваючих вправ, відновлювальні заходи.

5. ВИДИ ТА МЕТОДИ ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

1. Оперативний контроль

а) за суб'єктивним відчуттям (самопочуття, бажання тренуватися, перенесення тренувальних навантажень, активність на заняттях, настрої);

б) за ЧСС;

в) за зовнішніми ознаками (колір шкіряного покриву, частота дихання тощо).

2. Поточний контроль

контроль за функціональними змінами організму та його реакцією на стандартне навантаження (за ЧСС через кожні 7–10 діб).

3. Етапний контроль

порівняння вихідних показників рівня фізичної, технічної, функціональної підготовленості тих, хто займається, з аналогічними показниками на кінець року.

6. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ

Засоби відновлення умовно розподіляють на три групи: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Педагогічні засоби включають раціональне планування занять в мікроциклах, включення в тренування профілактичних вправ, раціональне чергування різних за обсягом та інтенсивністю навантажень.

Медико-біологічні засоби – раціональне харчування, вітамінізація, бальнеологічні (мінеральні ванни, грязелікування), фізіотерапевтичні (різновиди масажу, мануальна терапія, світлові та теплові процедури, солярій, лазня) та гігієнічні засоби.

Психологічні – психотерапевтичні (аутогенне тренування, навіюваний сон-відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи), психопрофілактичні (музика), психогігієнічні (різнобічний відпочинок, комфортні умови занять та побуту).

7. ДОКУМЕНТИ ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ

Обов'язковими документами планування, що супроводжують тренувальний процес є:

розклад фізкультурно-оздоровчих занять;

робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу;

план-графік фізкультурно-оздоровчої роботи клубу бойового хортингу на рік;

план-графік фізкультурно-оздоровчої роботи клубу бойового хортингу на місяць;

плани-конспекти на кожне заняття.

Документи обліку:

медичні картки тих, хто займається;

журнал обліку роботи фізкультурно-оздоровчих груп клубу бойового хортингу, організації, місцевої федерації.

8. КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1. Оцінка рівня фізичного розвитку, тих хто займається.
2. Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості (за контрольними вправами – у кінці року).
3. Оцінка якості виконання техніки атестаційних вимог програми бойового хортингу.

9. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ

Причинами травм і пошкоджень під час занять можуть бути: погано проведена розминка, вади у техніці виконання вправ.

З метою попередження травм і пошкоджень на тренуваннях дотримуються таких вимог:

1. На початку кожного тренувального заняття виконується загальна та спеціальна розминка з метою розігрівання м'язів, підведення організму до виконання основної роботи;
2. Перед початком виконання вправ детально вивчається структура руху цієї вправи, амплітуда базової технічної дії програми бойового хортингу;
3. Чітко дотримуватися методики навчання технічним діям програми бойового хортингу.

4. У кінці тижневого мікроциклу бажано відвідати сауну чи зробити відновлювальний масаж.

10. ВИМОГИ ДО ТИХ, ХТО ЗАЙМАЄТЬСЯ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

1. **Медичні** – відсутність захворювань та протипоказань для занять в фізкультурно-оздоровчих групах бойового хортингу.

2. **Освітні** – знання правил техніки безпеки під час тренувань. Володіти навичками самоконтролю під час виконання вправ. Знання правил поведінки в фізкультурно-оздоровчому клубі.

3. **Санітарно-гігієнічні** – відповідна спортивна форма, уніформа бойового хортингу, виконання правил особистої гігієни до початку та після занять, фактори здорового способу життя.

**11. РОЗРАХУНОК ГОДИН ПРОГРАМНОГО
ТЕОРЕТИЧНОГО ТА ПРАКТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ (У ГОДИНАХ)**

Зміст занять	Кількість годин	Місяці											
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теорія													
1. Техніка безпеки на заняттях	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Обладнання місць занять	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Гігієнічні умови занять	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Основи техніки виконання технічних дій	5	-	2	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Відновлювальні засоби	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	9	3	2	2	2								
Практика													
1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	64	10	6	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
2. Спеціальна фізична підготовка (СФП)	63	10	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
3. Вивчення бойових комбінацій та форм	49	-	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3
4. Вивчення базової техніки бойового хортингу	95	-	7	7	8	9	9	9	9	9	9	9	9
5. Виконання контрольних нормативів	10	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	2
Усього годин:	300	24	26	24	26	24	24	24	24	24	24	24	24
Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки													
1. Біг 30 м, с	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
2. Стрибок у довжину, см	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
3. Стрибок догори, см	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
4. Піднімання ніг на поперечині	3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-
5. Віджимання в упорі лежачи	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
6. Кистьова динамометрія	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Усього годин	10						4					4	2

12. ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО ТЕОРЕТИЧНОГО ТА ПРАКТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ

№	Назва та зміст теми	Кількість годин
	Теорія	9
	<p>Значення фізичної культури й спорту в сучасному суспільстві.</p> <p>Короткий огляд історії виникнення й розвитку національних систем оздоровлення і одноборств (воїнських традицій, народжених в Запорізькій Січі на стародавній Хортиці).</p> <p>Короткі відомості про будову й функції організму людини.</p> <p>Вплив фізичних вправ на організм спортсменів.</p> <p>Гігієнічні знання й навички, загартовування, режим і харчування при заняттях бойовим хортингом. Загальне поняття про гігієну.</p> <p>Лікарський контроль і самоконтроль, попередження травм.</p>	
	Загальна фізична підготовка (ЗФП)	64
	<p>Спрямованість загальної фізичної підготовки</p> <p>Загальна фізична підготовка як основа розвитку фізичних якостей, здібностей, рухових функцій спортсмена й підвищення спортивної працездатності.</p> <p>Стройові вправи</p> <p>Шикування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання й змикання приставними кроками.</p> <p>Перешікування з однієї шеренги у дві. Рух по колу.</p> <p>Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід із строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шикування по ранках. Спортивний етикет бойового хортингу – як система цінностей у вихованні спортсмена.</p> <p>Гімнастичні вправи без предметів</p> <p>Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади.</p> <p>Стрибки в присіді. Стоячи на зігнутих ногах, на місці, у русі, у русі з обертанням. Махи ногами стоячи й лежачи,</p>	

на спині, на животі.

Елементи пластики в бойовому хортингу.

Вправи для формування правильної постави

Стоячи у шведських сходів. На похилій площині. Лежачи на підлозі, на спині, на животі. Вправи на втримання обтяження на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету бойового хортингу.

Вправи для формування зводу ступні

Ходьба з різною постановкою ступні (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, канату, захоплення дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок, носки на підставці 5–8 см.

Масаж зводу стопи.

Вправи зі скакалкою

Стрибки на одній, двох, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скакалку. Вбігання під обертову скакалку. Ходьба й біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичним ціпком

Нахили тулуба, ціпок у прямих руках. Нахили й повороти тулуба, ціпок на лопатках. Обертання тулубом, ціпок на спині. Випади вперед, убік. Ціпок вертикально по осі голова-спина притиснуті руками. Стрибки через ціпок. Вправи зі спортивною палицею.

Акробатичні вправи

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Великий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Колесо в ліву і праву сторону. Колесо з опорою на одну руку. Сійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Сійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки із трампліна й через гімнастичного коня.

Вправи з обтяженнями

Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, груди, ніг. Вправи з набивними м'ячами.

Вправи з партнером на плечах. Згинання й розгинання рук на брусах з вантажем на ногах. Підтягування на поперечині з вантажем.

Згинання й розгинання м'язів черевного пресу на похилій площині з вантажем за головою. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

Легкоатлетичні вправи

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних

	<p>стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг на пересіченій місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу.</p> <p>Човниковий біг. Біг по піску. У воді (по стегна, по пояс).</p> <p>Рухливі й спортивні ігри</p> <p>Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігцем, стрибками, акробатичними елементами. Естафети, з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, ручний м'яч, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.</p> <p>Плавання</p> <p>Плавання різними способами: кроль на груди, на спині.</p> <p>Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м</p> <p>Пірнавання на дистанцію й час (уздовж берега).</p> <p>Веслування</p> <p>Веслування на плотах, човнах, збірних байдарках. Походи на човнах на 1 і 2 дні.</p>	
	<p>Спеціальна фізична підготовка (СФП)</p>	<p>63</p>
	<p>Вправи для розвитку швидкості</p> <p>Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину й у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час. Виконання вправ за 10 с із максимальною швидкістю: участь в іграх з великою інтенсивністю й обмеженням у часі. Виконання вправ по зоровому, слуховому, тактильному сигналу (подразнику).</p> <p>Вправи для розвитку витривалості</p> <p>Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 с, 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік бойового хортингу, блоків, ударів, захоплень, кидків, прийомів партеру.</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Відпрацьовування форм бойового хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів та блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів. Виконання імітаційних підворотів на борцівські кидки в стійці.</p> <p>Дихальні вправи й вправи на розслаблення</p> <p>Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потряхування, поколювання, погладжування й розтирання).</p>	

Вправи на відновлення подиху й серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній крапці. Релаксація.

Вправи на розвиток гнучкості

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах і на снарядах з використанням ваги тіла. Ротація кінцівок з різною амплітудою. Повороти й нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні й акробатичні вправи, потребує підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцовський килим (рух уперед, назад у сторони, по колу).

Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи, на руках.

Елементи розтягувань й самомасажу.

Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей

Згинання й розгинання рук в упорі (стоячи, лежачи, ногами на стіну, у стійці на руках, об спинку стільця, гімнастичну стінку).

Присідання на двох і на одній нозі, з партнером на плечах, зі штангою з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба в напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків.

Підтягування на поперечині. Стрибки нагору по похилій площині.

Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силкові ігри. Багаторазові відпрацювання технік на довгій груші бойового хортингу. Бій із сильним супротивником, важким супротивником.

Вправи з партнером

Ходьба й біг з партнером на плечах. Нахили з партнером висячим на шиї (тільки для старшої групи бойового хортингу). Нахили й повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією й двома руками, сидячи й стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, гімнастичний ціпок, пояс), двобій «півнів», двобій вершників.

Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи й сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера.

	Технічна підготовка в бойовому хортингу	144
	<p>Техніка рук Удари вперед у верхню, середню нижню область, убік, по колу; прямим, переверненим кулаком. Удари різними частинами рук, ліктями, двома руками. Удар боковий/знизу в підборіддя, тулуб.</p> <p>Блоки Верхній блок. Середній блок зовні, середній блок зсередини. Нижній блок. Верхня, середня бокова підставка передпліччям. Верхня подвійна підставка зап'ястями (глухий захист). Блоки руками з прихватом. Середній блок двома руками. Подвійний блок. Захист круговим рухом рук попереду, збоку. Верхній, середній долонний блок.</p> <p>Техніка ніг Прямий удар ногою. Удар ногою збоку. Сторонній удар. Удар коліном уперед, нагору, збоку, подушечкою стопи вперед. Підйомом стопи по колу збоку. Удари прямими ногами по колу зсередини, зовні, убік, уперед, назад. Удар убік, вниз, у середню частину, нагору. Удар назад, п'ятою нагору, від себе, у середню частину. Удари з розворотом на 360 градусів. Удари в стрибку однією ногою, двома, з розворотом. Блок гомілкою від удару вперед, збоку, у передню ногу, задню ногу. Зупинка стопою (підставка).</p> <p>Стійки Стійка етикету. Бойова стійка (лівостороння, правостороння). Фронтальна бойова стійка. Перехідна стійка. Положення тулуба.</p> <p>Пересування Підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, переміщення обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Переміщення з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Переміщення з одночасною технікою ніг, рук. Переміщення в партері. Переведення суперника в партер, і навпаки.</p> <p>Бойова техніка в парах Атакуючі комбінації з одним кроком, з декількома кроками. Напрацьовування ухилів та піднурень тулубом від прямих, та бокових ударів в підборіддя, відхилів тулуба від прямого удару та удару знизу. Кидки. Захоплення. Техніка партеру: больові та задушливі прийоми. Контрдії.</p>	

Відходи з лінії атаки

Скороченням дистанції. Відходом з лінії атаки. Відходом з обертанням. Відхід з контрдією. Ухили та відхили тулуба.

Техніка сутички бойового хортингу

Обумовлений бій (один захищається, інший атакує й навпаки). Легкий вільний бій з технікою рук. Легкий вільний бій з технікою ніг. Бій на 50%, на 80% і більше, із застосуванням захисних засобів. Контрольний бій. Відбірні двобої. Бій без кидків, бій з кидками. Імітаційний бій без партеру, бій з партером.

Практичне вивчення й освоєння формальних комплексних вправ (форм) бойового хортингу

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без ліку, із закритими очами, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм в незнайомих місцях.

Групове виконання форм бойового хортингу під рахунок і самостійно.

Прикладні прийоми самозахисту

Звільнення від захоплення: зап'ясть рук, одягу на руках, шиї й одягу на груди, тулубу попереду, позаду, позаду ліктьовим способом за шию, ноги.

Заклад рук за спину («піднуренням», «замком»). Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на супротивника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападаючого. Захист предметами побуту (сумка, портфель, парасолька, верхній одяг, стілець, книги).

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стільцем.

Зв'язування, удушення. Захоплення, контроль та конвоювання.

13. ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ДІТЕЙ

№	Норматив	Критерії оцінки (задовільно)	Кіл-ть годин
1.	Присідання	10	1
2.	Піднімання ніг на поперечині	6	1
3.	Біг 30 м, с	6,2	2
4.	Перехід із упору присів, в упор лежачи та назад	10	3
5.	Шпагат (залік)	-	2

Організаційно-методичні вказівки

Навчально-тренувальний процес в бойовому хортингу будується з урахуванням вікових особливостей спортсменів, які займаються.

У віці 6–9 років умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакції на незнайомі команди вповільнені. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторюваних рухах відсутня. Увага розсіяна.

Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на уроці емоційно-позитивної атмосфери.

У віці 11–13 років умовні рефлекси в дітей мають стійкість, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершено й триває в більше старшому віці.

У 14–15 років розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості й сили. За показниками обміну речовин і енерговитрат організм 14–15 літнього підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням дорослого спортсмена.

У віці 16–18 років більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака наближається до розвитку дорослої людини. У цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід і лекцій. Теми навчального плану рекомендується ілюструвати конкретними прикладами. Для вивчення тем

гігієни, лікарського контролю й фізіологічних основ тренування необхідно залучати лікаря.

У старших групах розбирається техніка складних технічних і тактичних дій з використанням показників біомеханіки, фізіології, анатомії.

При проведенні практичних занять у молодших групах уроки проводять переважно ігровим методом при ретельному спостереженні за дозуванням навантаження.

Протягом усього процесу навчання й тренування багато уваги повинне приділятися страхувці й самострахувці.

Навчання прийомам необхідно проводити в обидва боки.

Заняття в спортивному залі необхідно сполучити із заняттями на повітрі. Навчально-тренувальні заняття проводяться у формі уроку.

Урок складається із трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Тренер разом з лікарем здійснює контроль над впливом навантажень, періодичністю роботи й відпочинку, обсягом і інтенсивністю тренувальних занять.

Наприкінці кожного року спортсмени дитячого віку, які займаються бойовим хортингом, виконують контрольні випробування по фізичних якостях, техніці, тактиці, теорії.

14. ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛУ

Мікроцикл планується на основі річного плану, місячного плану підготовки в залежності від стану підготовки та вікових особливостей групи.

Приблизний план-графік тижневого мікроциклу для фізкультурно-оздоровчої групи дітей, які займаються бойовим хортингом

День мікроциклу	Сумарне навантаження	Зміст тренувального заняття	Обсяг тренувальної роботи (хв.)
1-й понеділок	мале	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі	30 45
2-й вівторок	середнє	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Тренування: підготовчі вправи, удосконалювання техніки на місці, удосконалювання техніки в русі, гімнастичні вправи, рухливі ігри.	30 20 20 25 10 15
3-й середа	мале	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі	30 45
4-й четвер	середнє	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Тренування: підготовчі вправи, удосконалювання обов'язкової комплексної програми (Форми бойового хортингу), акробатика, рухливі ігри.	30 20 40 15 15
5-й п'ятниця	мале	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Урок фізкультури в школі	30 45
6-й субота	велике	Ранкова зарядка, комплекс ЗФП Тренування: підготовчі вправи, робота на розвиток швидкісно-силових параметрів ударної техніки (боксерські мішки, лапи, подушки, груши), гімнастичні вправи	30 20 60 10
7-й неділя	мале	Оздоровчий біг. ЗФП на свіжому повітрі. Дихальна гімнастика.	20 40 20

15. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ

Тема: Вивчення базової техніки бойового хортингу.

Завдання 1: Навчити, техніці ударів руками у верхній, середній, нижній рівень на місці й у русі.

Завдання 2: Закріпити, пересування в бойовій стійці.

Завдання 3: Сприяти розвитку сили, швидкості, координації рухів ігровим методом, гімнастичними й силовими вправами.

Місце проведення: Спортзал з килимовим покриттям.

Інвентар: Набивні м'ячі 4 шт.

№	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
I	<p>Підготовча частина</p> <p>1. Шиккування. Вітання. Пояснення завдання уроку.</p> <p>2. З.Р.В. на місці:</p> <p>а) В. П. ноги на ширині плечей, кругові рухи в колінах;</p> <p>б) В. П. ноги на ширині плечей, обертання корпусом у ліву, праву сторони;</p> <p>в) В. П. ноги на ширині плечей, нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад.</p> <p>г) Кругові рухи прямими руками вперед, назад.</p> <p>3. Вправа в русі:</p> <p>а) перешикування в одну шеренгу;</p> <p>б) ходьба;</p> <p>— на носках;</p> <p>— на п'ятах;</p> <p>— на зовнішній стороні стопи;</p> <p>— на внутрішній стороні стопи;</p> <p>— гусячим кроком;</p> <p>в) легкий біг:</p> <p>— із захлестуванням гомілки;</p> <p>— із високим підніманням стегна;</p> <p>г) вправи на відновлення подиху в русі.</p> <p>4. Перешикування у дві шеренги.</p>	<p>15–20 хв</p> <p>2 хв</p> <p>2–3 хв</p> <p>20 рахунків</p> <p>по 10 рахунків</p> <p>по 10 рахунків</p> <p>5–6 хв.</p> <p>1 хв</p> <p>2–3 хв</p> <p>25 с</p> <p>25 с</p> <p>25 с</p> <p>25 с</p> <p>30 с</p> <p>1–2 хв</p> <p>30 с</p> <p>30 с</p> <p>1 хв</p> <p>6–8 разів</p> <p>1 хв</p>	<p>у дві шеренги на відстані прямих рук у сторони</p> <p>спину тримати вертикально, дивитися прямо, руки на колінах</p> <p>максимальна амплітуда, темп середній</p> <p>поступово збільшуючи темп</p> <p>«Група напра-во!. В обхід залу, праве плече вперед, кроком - руш!» Напрямний 2-ї шеренги слідом за замикаючим 1-ї.</p> <p>темп середній</p> <p>темп повільний, вдих через ніс, видих через рот</p> <p>«По ходу руху у дві шеренги шикуйсь!»</p>
II	<p>Основна частина</p> <p>1. Демонстрація, пояснення техніки.</p> <p>2. В. П. фронтальна бойова стійка (лівостороння, правостороння бойова стійка).</p>	<p>40–45 хв</p> <p>2–3 хв</p>	<p>Ноги ледве ширше плечей зігнуті в колінах, руки в бойовій позиції. На кожний рахунок зміна удару рук (лівою-правою).</p>

	<p>а) відпрацювання техніки удару — у середній рівень; — у верхній рівень; — у нижній рівень; б) вправи на відновлення подиху. 3. ЗФ - підготовка: а) лежачи на грудях: — піднімання прямих ніг і рук; — по черзі й разом; б) лежачи на спині: — піднімання прямих ніг; — підтягування колін до підборіддя; в) вправи на відновлення подиху. 4. Пояснення техніки пересування в стійці: а) відпрацювання техніки пересування вперед, назад; б) відпрацювання розвороту на 180 °; в) відпрацювання техніки пересування й розвороту разом. 5. Пояснення техніки ударів у русі: а) відпрацювання удару в русі: — с одним ударом; — с двома ударами; — с трьома ударами. 6. В.П. стійка на ширині плечей вправи на відновлення подиху. 7. Вправи на розвиток сили: а) згинання, розгинання рук в упорі лежачи; б) піднімання тулуба з положення лежачи на спині; в) присідання в положенні ноги на ширині плечей. 8. Вправи на відновлення подиху.</p>	<p>20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків 6–8 разів 4–5 хв 20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків 20 рахунків 6–8 разів 2–3 хв на 3 кроки 5–6 разів 5–6 разів 10–12 разів 3–4 хв 6–9 разів 6–9 разів 6–9 разів 6–8 разів 10–15 разів 2 підходи 15–20 разів 2 підходи 15–20 разів 1 підхід 6–8 разів</p>	<p>темп високий темп високий темп високий темп повільний П'яти разом, плавно збільшуючи темп до вертикального положення, руки за головою темп повільний руки на пояс збільшуючи темп крок лівою ногою, удар лівою рукою один крок, два удари - лівою, правою один крок, три удари - лівою, правою, лівою й навпаки. Плавне збільшення темпу 6 - 9 разів темп повільний спина пряма, ноги разом, темп повільний амплітуда не повна, темп середній темп повільний</p>
III	<p>Заключна частина 1. Шиккування на вихідну для проведення естафети. 2. Пояснення правил безпеки під час гри. 3. Гра із зміною завдання. 4. Вправи на відновлення подиху, зняття напруги. 5. Шиккування. Визначення команди-переможця. 6. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.</p>	<p>20–25 хв 2 хв 1–2 хв 6–8 разів 2–3 хв 2 хв 3 хв</p>	<p>«Група, напра-во! До позаду стоячого зімкнися!» Поступове ускладнення завдання Відпрацювання вивченого на уроці - самостійно</p>

Підготував тренер _____

16. СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ

Основні поняття

Організм людини – єдина, складна, саморегульована і саморозвиваюча біологічна система, яка знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім середовищем, що має здатність до самонавчання, сприйняття, передачі та зберігання інформації.

Функціональна система організму – це група органів, що забезпечує узгоджений перебіг у них процесів життєдіяльності. Виділення груп органів в організмі людини в системі є умовним, оскільки вони функціонально взаємопов'язані між собою. Розрізняють такі основні системи людського організму: нервова, серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова, травна, ендокринна тощо.

Гомеостаз – відносна динамічна постійність внутрішнього середовища організму (температури тіла, кров'яного тиску, хімічного складу крові тощо).

Резистентність – здатність організму працювати в умовах несприятливих змін внутрішнього середовища.

Адаптація – здатність організму пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища.

Гіпокінезія – недостатня рухова активність організму.

Гіподинамія – сукупність негативних морфофункціональних змін в організмі внаслідок недостатньої рухової активності (атрофічні зміни в м'язах, детренованість серцево-судинної системи, демінералізація кісток тощо).

Рефлекс – відповідна реакція організму на роздратування як внутрішнє, так і зовнішнє, що здійснюється за допомогою центральної нервової системи. Рефлекси діляться на умовні (набуті у процесі життєдіяльності) і безумовні (природжені).

Гіпоксія – киснєве голодування, яке виникає при недостатності кисню у вдихуваному повітрі або в крові.

Максимальне споживання кисню (МСК) – найбільша кількість кисню, який організм може спожити в 1 хв при максимально інтенсивній м'язовій роботі. Величина МСК визначає функціональний стан організму і рівень тренованості спортсмена бойового хортингу.

Поняття норми здорового способу життя спортсмена бойового хортингу

На думку фахівців Національної федерації бойового хортингу України, здоровий спосіб життя можна визначити як життєдіяльність людини, відповідну медико-гігієнічним нормам, здібностям людини слідувати встановленим стандартам поведінки з метою охорони здоров'я або типової моделі медико-гігієнічної поведінки.

Виділяють декілька пріоритетних норм здорового способу життя (по суті, гігієнічної поведінки). Серед них: дотримання правил гігієни праці та техніки безпеки, прийоми психогігієнічної і психотерапевтичної самопомоги, відмова від куріння та зловживання алкоголем, достатня фізична активність, збалансоване харчування, своєчасне звернення за медичною допомогою, вміння надати першу долікарську допомогу. Фактично ці норми є проявом позитивної медичної активності.

Національна федерація бойового хортингу України формує свою фізкультурно-оздоровчу роботу на основі провідних досліджень з медицини та досить конкретних рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо подолання чинників ризику і формування здорового способу життя.

Наприклад, для профілактики ішемічної хвороби серця (ІХС) та інших хронічних захворювань, ВООЗ рекомендує: правильне харчування (містить мало тваринних жирів, багато фруктів і овочів) для зниження рівня холестерину в крові і попередження огрядності; відмову від куріння; скорочення кількості кухонної солі та алкогольних напоїв. ВООЗ також рекомендує: раннє виявлення підвищення артеріального тиску і боротьба з ним; підтримання нормальної маси тіла і регулярні фізичні вправи як складову частину повсякденного життя; зниження соціального і професійного стресу.

Якщо до цього додати рекомендації щодо дотримання гігієнічного режиму праці, відпочинку, навчання, конкретні побажання щодо найважливішого для реалізації пункту про зниження соціального і професійного стресу, про необхідність суворого дотримання індивідуальних медичних, медико-психологічних вимог, та інших вимог, пов'язаних зі сприятливими для здоров'я проявами медичної активності, то перераховане можна визначити як медичну програму формування здорового способу життя.

Однак, у системі бойового хортингу, навіть обмежені заходи щодо подолання деяких факторів ризику або негативних сторін способу життя дають вражаючий позитивний результат. Наприклад, за повідомленнями кардіологів, що беруть участь у так званій кооперативній програмі ВООЗ, всього за 5–8 років серед обстежених груп населення Києва (більше 100000 чоловік) вдалося скоротити смертність від ІХС на 25 % і більше (90-і роки), а також більше ніж на 10 % зменшити загальну смертність.

Настільки ж переконливі підсумкові відомості в інших країнах (20 років спостережень), де здійснюється кооперативна програма. Так, у 1992–2012 рр. скорочення смертності від серцево-судинних захворювань серед населення експериментальних районів досягло: в Японії – 36,4 % у чоловіків і 41,8 % у жінок; відповідно, в США – 32,1 і 39,2 %; у Франції – 22,7 і 35,1 %; в Англії і

Уельсі – 16,7 і 19,6 %; у Німеччині – 11,2 і 21,9 %. У наступні роки відбулося подальше помітне зниження цих показників.

Такі сприятливі зрушення у стані здоров'я вдалося викликати лише застосуванням заходів проти окремих первинних і вторинних великих факторів ризику (скорочення куріння, споживання кухонної солі, обмеження споживання тваринних жирів, алкогольних напоїв, регулювання артеріального тиску загальнодоступними лікарськими засобами та підвищенням фізичної активності). Природно, що такі заходи є дешевшими, ніж спеціальні сучасні методи лікування та профілактики, і не виключають застосування всіх інших засобів і методів програм укріплення здоров'я.

При визначенні заходів формування здорового способу життя та профілактики особливо важливі дані про однакові фактори ризику при різних захворюваннях. Наприклад, незбалансоване, нерегулярне харчування виявлялося в числі факторів ризику по ІХС, діабету, виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки, на ці ж захворювання помітно впливають наступні чинники: куріння, вживання алкоголю, робочий стаж, психоемоційні ситуації тощо. Все це має принципове значення, оскільки дозволяє виробити спільну тактику боротьби з найбільш поширеними неепідемічними, хронічними захворюваннями та засоби їх профілактики.

Виховання фізичної культури і основ здоров'я у спортсменів бойового хортингу є основним напрямом соціальної політики Національної федерації бойового хортингу України в галузі охорони здоров'я, що включає в себе профілактику, особливо первинну. Загалом, на позитивному прикладі системи бойового хортингу, на цьому напрямі мають базуватися як державна (комплексна програма зміцнення здоров'я і посилення профілактики), обласні, міські районні та інші територіальні програми, так і програми окремих установ і підприємств.

Вони не повинні зводитися до окремих, хай і важливих, заходів з організації медичної допомоги, включати в себе заходи гігієнічного виховання, боротьби з алкоголізмом, наркоманією, курінням та іншими факторами ризику, активізації фізичної культури і приклади щодо формування здорового способу життя, програм зміцнення здоров'я.

Такі програми не можуть відноситися лише до компетенції органів та установ охорони здоров'я. Міністерство охорони здоров'я України саме по собі не в змозі забезпечити весь комплекс морально-етичних, психологічних, соціально-економічних, медичних, педагогічних, правоохоронних та інших заходів щодо формування здорового способу життя. Міністерство не в змозі повно і ефективно координувати і контролювати всі аспекти діяльності щодо охорони та зміцнення здоров'я – щодо формування здорового способу життя, включаючи тверезий спосіб життя.

Достатнім буде, якщо державні органи та установи охорони здоров'я будуть чітко й ефективно здійснювати діагностику, лікування, профілактику захворювань і медичну реабілітацію, якщо всі медичні працівники стануть активними учасниками та ініціаторами заходів щодо формування здорового способу життя, покажуть самі, як це потрібно робити, стануть його популяризаторами та агітаторами, провідниками гігієнічного виховання.

17. ОСНОВНІ ЗАСАДИ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ

Відмінність оздоровчого тренування від спортивного. Оздоровче тренування в бойовому хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів у бойовому хортингу, то оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності та здоров'я людини.

Основна спрямованість оздоровчого напрямку бойового хортингу – підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості спортсмена. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи та відпочинку.

Оздоровча програма бойового хортингу поширюється на всі вікові категорії людей від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розроблені таким чином, що підходять для людей різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвивального характеру можуть бути застосовані для дітей з різними патологіями, дорослих людей, які є інвалідами.

Дозування спеціальних фізичних вправ бойового хортингу зміцнювального характеру в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напрямку сприятиме покращенню стану здоров'я у навіть нездатної ходити людини. Тренер-викладач бойового хортингу, який має відповідні фахові навички, не відмовить у занятті дитині шкільного віку, яка приписана до спеціальної групи дітей за станом здоров'я, а з дозволу батьків і класного керівника буде працювати з нею, надавати помірне навантаження на групи м'язів, що можуть покращити загальний стан здоров'я дитини. В кожному випадку є можливість скласти спеціальний комплекс вправ у певній послідовності, який може покращити та навіть згодом виправити недоліки здоров'я дитини.

Саме такі позитивні приклади відмічені у процесі занять бойовим хортингом за період існування в системі освіти оздоровчого напрямку бойового хортингу.

Саме своїй рідній системі, яка має оздоровчі методики та заснована на досвіді багаторічної роботи і перевірена часом, довіряють і діти, і дорослі. Ідеали сучасного спорту – швидше, вище, сильніше – в бойовому хортингу не є основними. Бойовий хортинг потрібний людині для того, щоб засвоювати та розвивати резерви свого тіла і свідомість, збагачуватися новими знаннями, реалізувати свої можливості.

Поетапне збільшення навантажень і труднощів, різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних з освоєнням простої базової техніки бойового хортингу, безсумнівно сприяє зростанню здібностей, необхідних людині в повсякденному житті. Важливим у бойовому хортингу як у виді спорту, включеному в програму фізичного виховання, є простота і доступність засобів та вправ. Бойовий хортинг має бути під силу юним і старим, хлопчикам і дівчаткам, чоловікам і жінкам.

Бойовий хортинг також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби зі зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних перекидів, переворотів, обертань, стрибків організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла. Це система вправ, у яких спортсмен удосконалює всі властивості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновага, навчаючись рухатися назад і вперед, вліво і вправо, вгору та вниз, вільно й універсально.

Бойовий хортинг позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця та судин. При виконанні рухів, пов'язаних з перевертанням через голову в нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять бойовим хортингом ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла учня. Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, з перевертанням через голову, роблять позитивний вплив на вестибулярний апарат дітей. У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Завдяки оздоровчому напряму бойового хортингу люди отримують гарну фізичну форму. Перебування в гарній фізичній формі гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять бойовим хортингом і будь-якою іншою активною діяльністю; підвищується

самооцінка; поліпшується самодисципліна; підвищується загальна ефективність виступів у спортивних заходах.

У міру зростання технічної майстерності спортсменів бойового хортингу, кількість переваг від перебування в хорошій фізичній формі неухильно збільшується. Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним.

Оздоровчий напрям бойового хортингу для дітей дошкільного віку

Оздоровча програма бойового хортингу підготовлена для вікової групи дітей, починаючи з дошкільного віку дітей 3 років. Відповідно до специфіки організму дитини раннього віку, відразу після періоду немовляти, програма охоплює дітей за наступними періодами дошкільного віку:

ранній вік – третій рік життя;

молодший дошкільний вік – четвертий рік життя;

старший дошкільний вік – п'ятий рік життя.

З метою вдосконалення роботи та поглиблення знань фахівців бойового хортингу, розроблена навчальна програма гурткової роботи «Бойовий хортинг» для дітей 3–6 (7) років закладів дошкільної освіти. Програма укладена за досвідом роботи колективів вихователів дошкільних і спеціальних навчально-виховних закладів дошкільної освіти та працівників органів освіти на основі базової програми «Я у Світі» – третьої складової комплекту нормативних документів та науково-методичних матеріалів, пов'язаних з модернізацією змісту дошкільної освіти в Україні та гуманізацією її цілей і завдань.

Програма з бойового хортингу для закладів дошкільної освіти розроблена на виконання Закону України «Про дошкільну освіту» згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні та затверджена Міністерством освіти і науки України.

Програма враховує загальні особливості вікового періоду, характеристики психологічного віку дитини, відмінності хлопців і дівчат, особливості характеру нервової, пасивної або занадто рухливої дитини, для поліпшення виховної роботи має до застосування відповідно підготовлений і розроблений перелік цікавих художніх творів, творів образотворчого мистецтва, дитячий музичний репертуар, репертуар оздоровчо-спортивних ігор, ігор-забав, театралізацій, навчально-методичні посібники та іншу літературу.

В застосуванні фізичних вправ системи бойового хортингу для закладів дошкільної освіти беруться до уваги:

вікові можливості дитини;

завдання розвитку;

організація життєдіяльності та допоміжні умови.

Орієнтовні позитивні показники правильної роботи тренера-вихователя з бойового хортингу у закладах дошкільної освіти відповідають стану, якщо дитина:

дбає про гігієну свого тіла; орієнтується в проявах здоров'я та хвороби, відповідно до віку обізнана щодо важливості безпеки життєдіяльності; володіє культурою виконання основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, кочення, кидання, повзання, лазіння, виконання загальнорозвивальних вправ); виконує вправи спортивно-укріплювального характеру; жестами та рухами вдало передає виразність рольової поведінки; розкуто, граційно, вміло рухається; володіє моторними вміннями; орієнтується у рухах, обмежених простором приміщення; охоче виконує загартовувальні процедури, початкові елементи базової техніки бойового хортингу, гімнастику; орієнтується в ознаках статевої належності, володіє основними танцювальними рухами; орієнтується в статево-рольовій поведінці, пов'язаній з фізичними можливостями дівчинки – хлопчика, жінки – чоловіка; проявляє рухову активність у різних видах діяльності, іграх і розвагах, спільних із дорослими; здійснює вологе обтирання, обливання ніг, тіла; привертає увагу тренера-вихователя з бойового хортингу до своєї вправності – початкової техніки бойового хортингу, швидкої ходьби, бігу, підскоків, вправ для рук, ніг, тулуба, вміння зберігати правильну поставу, нескладних рухливих ігор, катання на велосипеді, санчатах, лижах, дій з м'ячем, обручем, атракціонів, хороводів тощо; докладає зусиль для вдосконалення своєї фізичної форми, моторних навичок, активно рухається, часто діє самостійно, без допомоги дорослого; добовий об'єм рухової активності становить близько 10–14 тис умовних кроків, тривалість – понад 4 год, інтенсивність – 40–55 рухів за 1 хв; фізичні дії досить цілеспрямовані; вміє виділяти істотні елементи рухів, проявляє інтерес до визначення відповідності рухів зразку, намагається випробувати себе у складних вправах; елементарно визначає основні частини свого тіла, орієнтується в призначенні кожної; має уявлення про основні органи чуттів, може, зосереджувати увагу на своїх відчуттях; вирізняє основні групи їжі, орієнтується в корисних і шкідливих продуктах, ознаках спраги та голоду, показниках здоров'я – нездоров'я, основних гігієнічних процедурах, володіє елементарними навичками догляду за своїм тілом; у діяльності орієнтується на основні вимоги до раціональної праці, може чинити опір шкідливим звичкам; володіє основними рухами, вміє виконувати гімнастичні вправи, бере активну участь у рухливих іграх; володіє елементарною витривалістю; вміє обстежувати власне тіло, спокійно ставиться до оголеності під час купання та перевдягання; з допомогою дорослого дбає про безпеку своєї життєдіяльності, може елементарно собі допомогти, не розгублюється у мінливій або скрутній ситуації; має навички безпечної поведінки.

Оздоровчий напрям бойового хортингу для дітей шкільного віку і студентської молоді

Оздоровча програма бойового хортингу для дітей, юнаків і дівчат шкільного і студентського віку включає в себе елементи навчальної програми з бойового

хортингу для закладів загальної середньої освіти, програми гурткової роботи для закладів професійно-технічної освіти, програми гурткової роботи для позашкільної освіти, а також програми секційних занять для закладів вищої освіти. Окрім застосування в системі освіти, елементи оздоровчої методики бойового хортингу впроваджуються у сімейному побуті, на роботі, в активному відпочинку тощо.

Однією з цілей відкриття секції бойового хортингу для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування в учнів стійкого інтересу до занять бойовим хортингом та прищеплення навичок здорового способу життя.

До традиційних навчальних завдань методики бойового хортингу додаються наступні:

- навчити техніці гімнастики та основам супутніх видів спорту;
- навчити правилам поведінки на тренуваннях і техніки безпеки;
- навчити етикету та ритуалам бойового хортингу;
- навчити рухливим і спортивним іграм;
- навчити основам гігієнічних знань.

До традиційних розвивальних завдань додаються:

- всебічно розвинути рухові здібності та якості дітей;
- розвинути та зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат і формувати правильну поставу;
- створити умови для розширення загального та спортивного кругозору;
- створити умови для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення;
- готувати хлопців до участі в змаганнях.

Ставляться й оздоровчі завдання:

- створити умови для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;
- підвищити функціональні можливості вегетативних органів;
- привчити до дотримання режиму дня та гігієни;
- привчити до раціонального режиму харчування;
- створити умови для відпочинку в спортивно-оздоровчих таборах.

Також програма з бойового хортингу впроваджена у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), де вона розроблена та впроваджується для дітей починаючи з 6-ти річного віку. Дитина, яка пішла до школи в перший клас, може відразу розпочати навчально-тренувальну діяльність у бойовому хортингу. Окрім того, якщо учень середньої школи відвідує заняття з бойового хортингу в шкільному гуртку, де у переважній більшості помірні та оздоровчі навантаження, але має бажання стати спортсменом і активно розпочати змагальну діяльність, такого учня тренер-викладач спортивної

секції може направити на навчання до відділення бойового хортингу в дитячо-юнацьку спортивну школу.

Образ випускника спортивної секції бойового хортингу в закладі освіти:

- 1) випускник – здорова дитина, що пройшла медичний огляд;
- 2) уміє адаптуватися до навколишнього фізичного та соціального середовища;
- 3) він успішно засвоїв повну програму навчання;
- 4) склав атестаційний іспит на учнівську ступінь бойового хортингу – ранк, і отримав сертифікат;
- 5) випускник – соціально та фізично активна людина.

Оздоровчий напрям бойового хортингу для дорослих

Програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дорослих погоджена експертною комісією програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України. Метою впровадження даної програми є залучення широкої спільноти до занять бойовим хортингом і прищеплення учасникам занять принципів здорового способу життя.

В процесі оздоровчих занять бойовим хортингом дорослі люди задовольняють потреби в руховій активності засобами бойового хортингу, розвивають і підтримують на необхідному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), виховують моральні, волеві й етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я.

Тренувальне навантаження та програма занять з бойового хортингу в оздоровчій групі дорослих людей є адекватною до фізичних властивостей індивідуально кожного дорослого спортсмена. В цьому випадку їх самопочуття під час занять має бути задовільним. Показники самоконтролю під час фізкультурно-оздоровчих занять серед дорослих можуть бути такими:

- самопочуття (відмінне, добре, задовільне);
- маса тіла;
- апетит (відмінний, добрий, задовільний);
- частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить у середньому 60–70 уд/хв), контролюється частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження;
- артеріальний тиск.

Параметри рухового режиму фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дорослих визначаються такими показниками:

- кількість занять на тиждень 2–4;
- тривалість занять 45–90 хв.

Види фізичних вправ фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дорослих включають:

загальнорозвивальні вправи;

вправи на вивчення та вдосконалення базової техніки бойового хортингу;

вправи на розвиток фізичних якостей.

Співвідношення вправ фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дорослих у мікро-, мезо-, макроциклі тренер-викладач визначає самостійно відповідно до вимог затвердженої програми.

Оздоровчий напрям бойового хортингу для людей літнього віку

Однією зі складових соціально орієнтованої політики Національної федерації бойового хортингу України є турбота про здоров'я та добробут людей літнього віку. Програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для літніх людей призначена для бажаючих займатися оздоровленням засобами бойового хортингу старше 60 років, розроблена згідно з Додатком до Указу Президента України від 10 грудня 1997 року № 1347/97 Програма «Здоров'я літніх людей». Програма ґрунтується на Законі України «Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні» і реалізується в комплексі з іншими програмами, затвердженими Кабінетом Міністрів України.

Система помірною використання оздоровчих фізичних вправ, послідовного навантаження на кінцівки, тулуб, суглоби та м'язи, серцево-судинну систему, вправи оздоровчого дихання та очищення легень дає свій підтримувальний і зміцнювальний ефект. Старіння літньої людини на тлі несприятливих соціально-економічних та екологічних факторів може супроводжуватися погіршенням здоров'я, зростанням захворюваності, збільшенням питомої ваги хронічних патологічних захворювань. Вікові зміни в організмі зумовлюють погіршення фізичного та психічного стану людей літнього віку, збільшення серед них кількості інвалідів і самотніх, які потребують сторонньої допомоги, іноді не просто фізкультурно-оздоровчої, а й медичної.

У зв'язку з цим зростає потреба в різних видах оздоровчої допомоги зі сторони організації бойового хортингу, проведення консультацій з приводу підтримки систем організму в здоровому стані, виконанні спеціально направленої методики бойового хортингу, а іноді специфічному харчуванні та застосуванні корисних природних напоїв з відварів рослин тощо. Добробут людини похилого віку залежить від розміру державної пенсії (матеріального забезпечення), якості харчування, своєчасного надання повноцінної медичної допомоги, організації догляду за нею тощо.

Все це зумовлює необхідність впровадження програми українського національного професійно-прикладного виду спорту бойового хортингу для літніх людей, спрямованої на поліпшення їхнього стану здоров'я, оптимізацію системи

дихання та кровообігу, задоволення фізкультурно-оздоровчих, рухових, соціально-культурних потреб, що призводить до стимулювання їх соціальної активності та покращення морального стану і відчуття реалізації мрій у середовищі інших людей такого ж віку й орієнтації на підтримку здорового самопочуття та подальших оздоровчих занять бойовим хортингом.

Основними завданнями програми оздоровлення літніх людей засобами бойового хортингу є:

уповільнення темпів старіння, зупинення спаду тривалості життя людини;

зменшення захворюваності, інвалідізації та смертності літніх людей;

профілактика захворювань і надання літнім людям сучасних видів фізкультурно-оздоровчої допомоги, забезпечення засобами інформації про самостійну підтримку гарного самопочуття та поліпшення здоров'я;

розроблення заходів, спрямованих на підвищення рівня соціальної активності літніх людей;

здійснення заходів для підтримки активного способу життя та самообслуговування літніх людей, популяризація серед них засобів гігієни здоров'я, залучення до регулярного виконання оздоровчих вправ з елементами бойового хортингу.

Для досягнення поставленої мети організація бойового хортингу ставить перед собою завдання:

сприяти та брати активну участь у розвитку нових фізкультурно-оздоровчих закладів в Україні для задоволення потреб літніх людей у заняттях бойовим хортингом;

у відкритих клубах і спортивних залах бойового хортингу створити умови для розвитку спортивного ветеранського руху та руху взаємодопомоги серед літніх людей (волонтерського руху) на базі місцевих осередків організації;

формувати в населення світогляд солідарності поколінь, виховувати повагу до літніх людей, почуття відповідальності у дітей за долю престарілих батьків, підвищувати престиж сім'ї, в якій живуть кілька поколінь;

сприяти співпраці місцевих осередків бойового хортингу в Україні з Організацією ветеранів України, Всесвітньою організацією охорони здоров'я, Міжнародною організацією праці та іншими організаціями, що беруть участь у розв'язанні проблем здоров'я та побуту літніх людей;

підготувати необхідну кількість фахівців тренерського та викладацького складу, які в подальшому будуть проводити фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами українського національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу для людей літнього віку старше 60 років.

18. ОРГАНІЗМ ЮНОГО СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК ЄДИНА САМОРЕГУЛЬОВАНА БІОЛОГІЧНА СИСТЕМА

Медична наука при розгляді організму і його систем виходить із принципу цілісності людського організму, що володіє здатністю до самовідтворення і саморозвитку. Це важливо для впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів бойового хортингу методик адаптації організму до тренувальних навантажень.

Організм людини розвивається під впливом генотипу (спадкової цінності), а також факторів, що постійно змінюються зовнішнім природним і соціальним середовищем. Цілісність організму обумовлена структурою і функціональним зв'язком всіх його систем, що складаються з диференційованих, високоспеціалізованих клітин, об'єднаних у структурні комплекси, які забезпечують морфологічну основу для найбільш загальних проявів життєдіяльності організму.

Фізіологічна регуляція процесів, що протікають в організмі, дуже досконала і дозволяє йому постійно пристосовуватися до мінливих впливів зовнішнього середовища. Всі органи і системи людського організму знаходяться в постійній взаємодії і є саморегулюючою системою, в основі якої лежать функції нервової та ендокринної систем організму. Взаємопов'язана і злагоджена робота всіх органів і фізіологічних систем організму забезпечується гуморальними (рідинними) і нервовими механізмами. При цьому провідну роль відіграє і центральна нервова система (ЦНС), яка здатна сприймати впливи зовнішнього середовища і відповідати на них, включаючи взаємодію психіки людини, її рухових функцій з різними умовами зовнішнього навколишнього середовища.

Відмінною рисою людини є можливість творчо й активно змінювати як зовнішні природні, так і соціально-побутові умови для зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності. Без знання будови людського тіла, закономірностей діяльності окремих систем, органів і всього організму в цілому, процесів життєдіяльності, що протікають в умовах впливу на організм факторів природи, неможливо правильно організувати навчально-тренувальний процес з бойового хортингу та ефективно застосувати засоби фізичного виховання спортсменів.

Навчально-тренувальний процес з бойового хортингу, фізичного виховання та підготовки спортсменів базується на ряді природничих наук. В першу чергу це анатомія і фізіологія.

Анатомія – наука, що вивчає форму і будову людського організму, окремих органів і тканин, що виконують будь-яку функцію в процесі розвитку людини.

Анатомія пояснює зовнішню форму, внутрішню будову і взаємне розташування органів і систем організму людини.

Фізіологія – наука про закономірності функціонування цілісного живого організму.

Функціонально всі органи і системи організму людини знаходяться у тісному взаємозв'язку. Активізація діяльності одного органу обов'язково тягне за собою активізацію діяльності інших органів. Функціональною одиницею організму людини є **клітина** – елементарна жива система, що забезпечує структурну і функціональну єдність тканин, розмноження, ріст і передачу спадкових властивостей організму. Завдяки клітинній структурі організму можливі відновлення окремих частин органів і тканин організму. У дорослої людини кількість клітин в організмі досягає близько 100 трильйонів.

Система клітин і неклітинних структур, об'єднаних загальною фізіологічною функцією, будовою і походженням, яка складає морфологічну основу забезпечення життєдіяльності організму, називається *тканиною*.

З огляду на механізм обміну і зв'язку клітин з навколишнім середовищем, збереження і передачі генетичної інформації, забезпечення енергією, розрізняють основні типи тканин: епітеліальну, сполучну, м'язову і нервову.

Епітеліальна тканина утворює зовнішній покрив тіла – шкіру. Поверхневий епітелій захищає організм від впливу зовнішнього середовища. Даній тканині властивий високий ступінь регенерації (відновлення). До *сполучної* тканини відносять власне сполучну тканину, хрящову і кісткову. Група тканин організму, що володіють властивостями скорочуваності, називається *м'язовою* тканиною. Розрізняють гладку і поперечно-смугасту м'язову тканину. Поперечно-смугаста тканина скорочується за бажанням людини, гладка – довільно (скорочення внутрішніх органів, кровоносних судин тощо) *Нервова* тканина є основним структурним компонентом нервової системи людини.

Біологічне значення рухової активності

М'язова діяльність, здійснюючи взаємодію людини з навколишнім середовищем, дозволяє їй у процесі щоденного життя вступати в контакт з природними факторами, створювати матеріальні цінності, необхідні для найкращого пристосування до мінливих умов життя. У процесі зростання і розвитку спортсмен опановує різні рухові вміння і навички, які згодом служать основою для формування різноманітних трудових професійних навичок.

Оптимальна рухова діяльність сприяє розвитку рухових якостей сили, витривалості, швидкості, гнучкості і спритності, підвищує фізичну працездатність (обсяг, тривалість і граничну потужність роботи). В процесі філогенетичного розвитку рухова діяльність забезпечувала виживання біологічного виду. Сучасній

людині рухові реакції необхідні для спілкування, вони є зовнішнім проявом трудового процесу і є одним з важливих місць в життєдіяльності організму.

Виконання прийомів бойового хортингу, фізичних вправ та інших видів рухів супроводжується функціональною активністю, яка викликає специфічні і неспецифічні психофізіологічні реакції. *Специфічні* реакції характеризуються покращенням функцій під час м'язової діяльності, підвищенням надійності всіх фізіологічних систем у вправах даного виду, оптимізацією балансу витрати і відновлення біоенергетичних і структурних резервів при рухах різної інтенсивності. Рухова активність людини є біологічним стимулом, що сприяє морфофункціональному розвитку організму, його вдосконаленню.

У процесі росту і розвитку активна діяльність скелетної мускулатури є одним з основних факторів, що викликають перетворення діяльності серцево-судинної і дихальної систем в процесі онтогенезу, підвищення робочих і адаптивних можливостей організму, що розвивається.

Рухова активність викликає і *неспецифічні* психофізіологічні реакції, які забезпечують стійкість організму людини до дії несприятливих чинників (іонізуюча радіація, токсичні речовини, гіпо- та гіпертермія, гіпоксія, інфекції, різні патологічні процеси). Оптимальна рухова активність сприяє адаптації організму людини до змін навколишнього середовища (клімату, часових поясів, умов виробничої діяльності тощо), довголіття, покращує здоров'я, підвищує як навчальну, так і трудову активність. Обмеження ж рухової активності різко знижує адаптаційні можливості організму і вкорочує життя.

Таким чином, рухова діяльність спортсменів, які займаються бойовим хортингом, у всіх її різноманітних формах є однією з найбільш потужних і життєво важливих функціональних систем людини.

19. БІОЛОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЮНОГО СПОРТСМЕНА ТА СОЦІАЛЬНІ УМОВИ ЙОГО ЗДОРОВ'Я

Старіння людського організму – складова частина спадкової програми, процес «багатоповерховий» оскільки зміни відбуваються на всіх рівнях, як організму в цілому і окремих органів, клітин і навіть молекул. Оскільки основні механізми руйнування генетичного апарату клітин спрацьовують у певні терміни, їх назвали генетичним годинником життя і смерті. Старіння супроводжується атрофією багатьох специфічних клітин і функціональних одиниць. Так, у старих людей на 20–40 % зменшується кількість альвеол і нейронів, через що функції легень і нирок значно послаблюються. У людини 40–50 років і старшої гинуть і десятки тисяч нейронів.

Первинні зміни виникають у регуляторних генах, подальші ознаки старості розвиваються в структурних ланцюгах генетичного апарату. Взагалі ж усі вчені-геронтологи надають важливого значення у досягненні довголіття комплексові факторів (генетичних, соціальних, екологічних, психологічних, трудових).

В основі фізіологічних механізмів старіння – взаємодія різних рівнів біологічної організації в розвитку вікових змін кінцевого пристосувального ефекту. Виявилось, що завдяки внутрішньоклітинним і міжклітинним механізмам регуляції при старінні може підтримуватися певний рівень адаптації організму, його гомеостазу в умовах навіть значних вікових змін через механізми вітаукта.

Вітаукт – це конкретний процес, пов'язаний механізмами регуляції з віковим розвитком, зі старінням, який може бути визначений як адаптація, компенсація, відновлення, захист тощо.

Таким чином, віковий розвиток організму є результатом боротьби і єдності двох процесів – старіння і вітаукта. Взаємодія цих процесів визначає біологічний вік організму.

Мета геронтології – не тільки розробити об'єктивні критерії біологічного віку, які визначають темп, кількісні і якісні особливості вікових змін організму, але й виявити його зв'язок з конкретними механізмами процесів старіння і вітаукта.

Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння

Основні механізми старіння організму. Передусім це механізми, котрі зумовили закономірний зв'язок між старінням і структурно-функціональною специфікою клітин організму. Молекулярні механізми старіння клітин різних типів не універсальні. В одних клітинах первинні зміни спостерігаються в регуляції генома, в інших – в мембранних процесах, в енергетичному обміні і потім вторинно в геномі з наступними порушеннями в усіх ланцюгах життєдіяльності клітини.

Це встановлено, наприклад, для клітин гладенького м'яза, судин, нирок, кишечника, серцевого м'яза та серця. Важливе значення має системний принцип аналізу механізмів старіння, бо саме він дозволяє оцінити функціональну здатність, надійність, адаптаційні можливості всієї системи в цілому. З урахуванням системного принципу були проаналізовані вікові зміни регуляції кровообігу, дихання, гормональної забезпеченості організму, його рухової діяльності. Велика увага приділялась вивченню фізіологічних механізмів старіння центральної нервової системи, особливо гіпоталамуса.

Уявити в конкретному огляді конкретні механізми старіння неможливо, тому можна запропонувати розгляд цього питання на прикладі серця і нервової системи. Зміна характеру окислювальних процесів у старіючому серці, зрушення

в енергетичних перетвореннях призводить до підсилення гліколізу – анаеробного шляху перетворення вуглеводів.

Показано, що в старості в серці зменшується кількість глікогену, але збільшується кількість молочної кислоти. Зростає активність деяких гліколітичних ферментів. Посилення гліколізу може привести до накопичення недоокислених продуктів, зсуву окислювально-відновного потенціалу міокарда, що негативно впливає на функції серцевого м'яза.

Серцева недостатність у старіючому організмі обумовлюється як ступенем розвитку склерозу коронарних судин (їх ущільненням, зменшенням еластичності, потовщенням, звитістю) серця, так і станом кровозабезпечення центральної нервової системи (ЦНС), легень, усієї стінки периферичного кровообігу. Одним із об'єктивних показників старіння ЦНС є зменшення з віком нейронів. Структурні зміни в тілах нейронів, аксонах, дендритах і синаптичному апараті блокують передачу імпульсів; отже, пристосувальні властивості старіючих організмів різко погіршуються.

Загальні відомості про довголіття. Критерії віку

Знання механізмів старіння вже сьогодні дають можливість науково обґрунтувати напрям дослідів щодо пролонгації життя тваринних організмів, тобто мова поки що йде про продовження життя в експерименті. Отже, в його умовах при використанні різних геропротекторів (речовин, які попереджують розвиток старіння, а саме: антиоксидантів, вітамінів та інших активnodіючих речовин) вдалося продовжити термін життя різних тварин на 15–100 %. Але мета всіх досліджень – людина, її якісне довголіття.

Науці відомо, скільки років жили люди в різні віки, який середній термін життя зараз у різних країнах. Але який же вік людини, що відповідає її біологічним можливостям, тобто скільки років життя «асигновано» їй природою. Можна вважати, що видова тривалість життя людини не досягає 100 років і що мають місце популяційні варіації. Тому прийнята у міжнародній науці практика вважати довгожителюдами людей 90 років і старших розумна. У довіднику Гіннеса відомості про довгожителів не перевищують 130 років.

Мрії про життя 150 років і більше поки що нездійсненні. У всякому випадку, статистично масовий вихід за межі 100-річчя потребує не тільки покращення умов життя, а й перебудови генного механізму старіння. В даний час найвищі показники середнього терміну життя (74 роки для чоловіків і 78–80 років для жінок) досягнуті в Японії, Швеції, Франції і США. Середній термін життя – це інтегральний показник стану здоров'я нації. Ось чому необхідно аналізувати його динаміку в країні, що допоможе взяти певних заходів, пов'язаних із екологією, охороною здоров'я і праці, упровадженням раціонального способу життя і взагалі з соціальними аспектами.

В Україні має місце тенденція до зниження показників середньої тривалості життя, що пояснюється негативними соціальними і екологічними змінами, які значно погіршили здоров'я народу в цілому.

Весь фактичний матеріал, одержаний в експериментах для продовження життя, дозволяє зробити висновок про існування цілого ряду експериментальних підходів щодо збільшення терміну життя. Передусім, вивчення впливу дієтичних факторів, емоційного навантаження, рухової активності, інгібіторів біосинтезу білка, ентеросорбції, іонізуючого опромінення, температури та біологічно активних речовин на тривалість життя. Одним із головних завдань валеології є перенесення одержаних даних на людину з її складним соціальним середовищем і психічною діяльністю. Це дозволить використати внутрішні і зовнішні потенційні можливості людини з тим, щоб наситити її життя кількісно і якісно, зробити людину здоровою, благополучною, щасливою.

Формування у спортсмена культури здорового та безпечного життя

Одним із основних принципів охорони здоров'я в Україні, закріплених на вищому законодавчому рівні, є попереджувально-профілактичний характер медичної допомоги населенню. Значна увага до профілактики, як найбільш ефективної стратегії збереження здоров'я нації, обумовлена її дієвістю у попередженні багатьох захворювань, що підтверджено історичним досвідом суспільства та сучасними досягненнями медичної науки.

Упродовж останніх десяти років стан здоров'я населення України змінюється на гірше. Так, за даними опитування науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, яке проводилось у лютому 2020 року, було визнано, що:

- «добрим» вважають своє здоров'я 17,8 % дорослих жителів України;
- «дуже добрим» – 2,1 % респондентів;
- «середнім» – 51,4 % респондентів;
- «поганим» – 22,2 % респондентів;
- «дуже поганим» – 6,5 % респондентів.

Таким чином, загальна сума негативних оцінок (28,7 %) перевищує відсоток позитивних (19,9 %) та домінуючою оцінкою є «середнє» здоров'я (51,4 %).

Також слід зазначити, що середній вік людини становить близько 60 років. Багато молодих людей втрачають працездатність, а низький економічний рівень не дозволяє їм отримати ефективне лікування. Помітна тенденція, до погіршення стану здоров'я молоді, що виявляється у зниженні функцій імунної системи, кількості захворювань, які раніше були характерні для людей старшого віку, поширенні екологозалежних патологій внаслідок аварії на Чорнобильській атомній електричній станції (ЧАЕС) тощо.

Погана обізнаність молоді про шкідливий вплив алкоголю, наркотичних речовин, куріння, захворюваності на інфекції, що передаються статевим шляхом та ВІЛ-інфікування ще більше погіршує стан здоров'я молоді. Все це свідчить про те, що період сьогодення характеризується демографічною кризою, адже здоров'я дітей та молоді нашої країни, запорука збереження генофонду і безпеки української нації. Вихід із цієї ситуації вбачається у підвищенні культури здоров'я, формуванні нової свідомості, коли людина буде ставитися до свого здоров'я як до найбільшої цінності. Цього можна досягти засобами освіти.

Показником рівня культури людини в тій чи іншій сфері є перш за все її вчинки. Якщо людина володіє певними знаннями про здоров'я і не втілює їх у своїй повсякденній діяльності, то хіба можна назвати її культурною? Адже ще дві тисячі років тому було проголошено, що віра без справ є мертвою. Про те, що одних лише знань недостатньо, щоб людина вела здоровий спосіб життя, свідчать множинні приклад із життя, наприклад, є багато лікарів, які курять, є наркологи, які зловживають алкоголем, – вони мають достатньо професійних знань про здоров'я і хвороби, але не ведуть здорового способу життя, а значить і не являються носіями культури здоров'я.

Принципи формування фізичної культури і основ здоров'я спортсменів бойового хортингу:

принцип природовідповідності, що передбачає врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів на основі вивчення їх потреб та інтересів, і організація у зв'язку з цим їхньої здоров'язберігальної діяльності;

принцип формування ціннісних установок учнів на здоровий спосіб життя, проходження якого забезпечує формування системи цінностей, мотивів і установок спортсменів бойового хортингу на здоровий спосіб життя;

принцип народності передбачає врахування національної бойової та оздоровчої культури, традицій і рідної мови;

принцип культуровідповідності (включення в культуру за допомогою спеціально орієнтованої і організованої здоров'ятворчої діяльності);

принцип орієнтації на саморозвиток культури здоров'я (визнання спортсмена суб'єктом процесу здоров'ятворчої діяльності);

принцип здоров'ятворчої активності (опора на активну особистісну позицію учнів спортивної секції бойового хортингу у формуванні здорового способу життя);

принцип інтеграції виховного впливу, проходження якого означає активну взаємодію всіх суб'єктів педагогічного процесу: тренерів, вчителів, батьків і учнів, спрямованого на забезпечення фізичного і психічного здоров'я кожного спортсмена;

принцип гуманності, заснований на визнанні індивідуальності кожного спортсмена, її фізичного, духовного, емоційного, соціального і морального розвитку, милосердя і підтримки в критичній ситуації. Проявляється це в підтримці особистості у прагненні до самовизначення, допомоги спортсмену в самореалізації в сім'ї, в закладі освіти, в оздоровчих, культурних, правових, соціальних, державних і громадських установах;

принцип соціальної відповідальності суспільства за реалізацію людини в творчості, придбання знань, задоволення в спілкуванні. Він виражається в створенні умов для розвитку обдарованих спортсменів, учнів фізично слабких, з відхиленнями в поведінці, учнів – сиріт, учнів – інвалідів, спортсменів – мігрантів, учнів, які страждають від жорстокого поводження і потребують піклування, та інших різних категорій.

Необхідно відзначити, що більшість з наведених вище принципів носять загальну спрямованість, проте кожен з них несе в собі і ряд специфічних особливостей формування культури здорового і безпечного способу життя спортсменів бойового хортингу, що дозволяє стверджувати, що їх сукупність може вважатися методологічною основою для реалізації завдання щодо організації навчально-виховного процесу та життєдіяльності учнів, що забезпечують збереження і зміцнення їхнього здоров'я, повноцінну освіту і розвиток.

Виходячи із проведеного теоретичного аналізу понять *культури* і *здоров'я*, ми побачили, що *культура здоров'я* є одним із аспектів загальної культури. Дане поняття дослівно означає шанування, створення світла здоров'я. Гарне здоров'я, дійсно, освітлює людині її життя, а хвороба в тому чи іншому ступені потьмарює його, обмежуючи її життєву свободу (існує навіть визначення, згідно якого, хвороба – це є життя, обмежене у своїй свободі).

Беручи за основу трихотомічну концепцію культури, у методиці бойового хортингу виділяється три **основні складові культури здоров'я**: *філософію здоров'я*, *науку здоров'я* і *мистецтво здоров'я*.

Перша складова – філософія здоров'я – вміщує основоположні світоглядні принципи, на яких базується розуміння тих чи інших феноменів нашого буття і здоров'я в тому числі.

Друга складова – наука здоров'я – охоплює здобутки сучасних наук про людину та її здоров'я. Зокрема, безпосередньо сюди відносяться гігієна, валеологія, психогігієна, які представляють три великі галузі людської діяльності – медицину, педагогіку і психологію.

Третя складова – мистецтво здоров'я – не тільки має відношення до мистецтва у звичному художньому його розумінні (оздоровлюючий вплив якого на людину відомий протягом багатьох століть), а являє собою особливий вид мистецтва, особливу майстерність бути здоровим, зберігати і зміцнювати своє здоров'я у складних умовах нашого існування, які

досить часто суперечать нормам здоров'я через недосконалість людського суспільства. Тобто, це є діяльнісний аспект, який невіддільно зв'язаний із розвитком почуттєвої сфери людини. Адже будь яке знання (філософське чи наукове) лише тоді буде реалізоване у вчинках, коли стане предметом стійкого почуття.

Культуру здоров'я спортсмена бойового хортингу можна розуміти як певну сукупність надбань теоретичного та практичного досвіду людства у галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я. А також – як певну характеристику конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті.

Розглядаючи культуру здоров'я спортсмена бойового хортингу за ієрархічним принципом можна виділити: *культуру духовного здоров'я, культуру душевного здоров'я і культуру тілесного здоров'я.*

Кожен із зазначених компонентів культури здоров'я є досить об'ємним за своїм змістом. На жаль об'єм даної статті не дозволяє провести більш детальний їх аналіз. Кожен із них може бути предметом окремого дослідження.

Підсумовуючи проведений теоретичний аналіз, присвячений феномену під назвою «культура здоров'я», сформулюємо визначення даного поняття.

Культура здоров'я спортсмена бойового хортингу – це складне синтетичне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю людей, відображає певний рівень розвитку людської свідомості, вміщує сукупність надбань теоретичного та практичного філософського, наукового, мистецького досвіду в галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я спортсмена бойового хортингу.

Це також певна характеристика конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті задля досягнення стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її Духа, душі та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

Таким чином, принципи формування культури здорового і безпечного життя спортсменів бойового хортингу закладені у природній поведінці людини, яка прагне до ведення здорового способу життя, що приводить до таких висновків.

1. Культура здоров'я спортсмена бойового хортингу – це складне синтетичне багатогранне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю спортсменів, відображає певний рівень розвитку людської свідомості у галузі спортивного тренування, формування, збереження та зміцнення здоров'я.

2. Культура здоров'я має триєдину природу і вміщує такі складові як: філософія здоров'я, наука здоров'я і мистецтво здоров'я.

3. Культура здоров'я окремої людини за ієрархічним принципом включає: культуру духовного здоров'я і культуру тілесного здоров'я.

4. Високий рівень розвитку культури здоров'я є запорукою досягнення людиною стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її духа та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

Функції бойового хортингу у вихованні фізичної культури та основ здоров'я

Термін «здоровий спосіб життя» застосовується все частіше, але тлумачення його залишається неоднозначним. Найпростіше визначення здорового способу життя можна звести до того, що це все, що в поведінці і діяльності людей благотворно впливає на їхнє здоров'я. Однак сюди потрібно включити всі позитивні для здоров'я аспекти, види активності – спортивної, трудової, соціальної, інтелектуальної, освітньої, фізичної і, звичайно, медичної, які діють на благо індивідуального і суспільного здоров'я. Оскільки поняття «діяльність» є дуже широким і кожен вид діяльності може впливати на здоров'я, здоровий спосіб життя спортсменів бойового хортингу включає в себе всі елементи такої діяльності, спрямованої на охорону, поліпшення та відтворення здоров'я.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження і поліпшення, зміцнення здоров'я людей. Таке визначення може здатися аналогічним поняттю «охорона здоров'я», яке найчастіше кваліфікується як система суспільних і державних заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я населення (профілактики, лікування, реабілітації).

Дійсно, підстави для такого висновку є, оскільки охорона здоров'я – це діяльність державних, громадських установ, органів і організацій щодо забезпечення умов для охорони та зміцнення здоров'я населення (в тому числі матеріально-технічної бази, кадрів, наукових досліджень), а також сама діяльність установ, служб охорони здоров'я щодо охорони і поліпшення здоров'я населення. Охорона здоров'я є важливим, але не єдиним фактором здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя формує образ життя – всі його сторони і прояви, що позитивно впливають на здоров'я. Значить, немає такого виду, способу активності, діяльності, які б в своїх позитивних проявах не формували здоровий спосіб життя. Значить, у діяльності з охорони і поліпшення здоров'я населення, в гігієнічному вихованні потрібно враховувати різноманіття впливів, умов і факторів, що визначають характер і рівень здоров'я людини, групи людей і населення. Сучасне природознавство розглядає людину як цілісний природний і соціокультурний феномен.

З цією метою необхідно виділити деяку частину зводу соціоприродних змін людини та проаналізувати їх як інтегральне утворення, нероздільну сукупність. В якості такої сукупності може бути виділена тріада вимірювань, що включає космопланетарний вимір (біосферно-ноосферний, занурений у космічне середовище світу), еволюційно-екологічний і, нарешті, вимір, що виражає стан людського здоров'я переважно на популяційному рівні. Дана тріада в цілому відображає фундаментальні нерозривні взаємозв'язки людини і навколишнього її космопланетарного світу. Сукупність соціоприродних вимірювань людини визначається, зокрема, наступними закономірностями організованості живої речовини.

По-перше, це взаємодія живої речовини з потоком сонячної радіації і переклад енергії останнього в пов'язану енергію форму живої речовини, які виступають як трансформатори космічної енергії; по-друге, дія двох біогеохімічних законів (законів Вернадського – Бауера), що обумовлюють максимізацію живими організмами біогеохімічної енергії в біосфері; по-третє, прояв принципу Реді (принципу заборони щодо абіогенезу), згідно з яким всі види земних організмів походять від інших.

Функції здоров'я популяцій, розраховані у відповідних коефіцієнтах (людино-годинах), параметри їх взаємодії і лімітування стосовно до даних екологічних властивостей середовища можуть служити показниками потенціалу екологічного здоров'я людини та соціально-трудоного потенціалу суспільства.

Здоров'я людини багато в чому пов'язане з еволюційно-екологічними основами її психофізичної діяльності. Дослідження показали, що в сучасній популяції людей формуються і нові варіанти гено- і фенотипів людини. Морфотипи, які за старих часів розвивалися у відповідності з різними відносно постійними природно-екологічними і соціальними умовами, втрачають свої переваги. Ритми життя, урбанізація, міграція, сучасні біосферні та ноосферні екологічні зміни в цілому пред'являють до людей нові вимоги. Формуються генофенотипові властивості, які найбільш адекватно відповідають сучасним психофізіологічним і соціальним потребам життя.

Понад сто років тому видатний французький біолог і медик К. Бернар висунув ідею єдності здоров'я і хвороби та, по суті, обґрунтував вчення про гомеостаз. До думки про гомеостаз він прийшов на основі досвіду медицини і власних експериментальних спостережень. У лекціях про життя тварин і рослин в 1878 році Бернар узагальнив цей звід даних. Він стверджував думку про єдність здоров'я та хвороби.

Водночас, фізіологія хвороб, звичайно, містить в собі процеси, які можуть бути притаманні їм спеціально, але їх закони абсолютно тотожні з законами, які керують функціями життя людини в здоровому стані.

Таким чином, вчення про гомеостаз засновано на переконанні в єдності здоров'я і хвороби. Підтримка внутрішнього середовища як умова свободи життя – такий сьогодні прийнятий більшістю в якості істини принцип загальної патології. Ця ідея пронизує сучасні узагальнюючі рекомендації щодо загальної патології людини. Компенсаторно-приспосувальні реакції, що забезпечують гомеостаз, не є якимисьь особливими реакціями організму, а являють собою різноманітні комбінації його функцій, що розгортаються на тій же, що і в нормі, матеріальній основі, але що протікають, як правило, з більшою, ніж зазвичай, інтенсивністю і нерідко супроводжуються появою своєрідних тканинних змін.

Здоров'я і хвороба – це два якісно різних феномена, які можуть співіснувати в людині. Зокрема, можна висловити правильне твердження, що сам організм (його центральна нервова система) може бути організатором патологічних процесів. Це твердження є науково обґрунтованим результатами великої кількості експериментів. Організація (самоорганізація) патологічного процесу є організацією адаптивної програми в екстремальних, аварійних умовах середовища, а «патологія» є організованим варіантом життя (виживання) на основі видової програми пристосування виду. Ідеї такого роду присутні в роботах багатьох вчених світу.

У чому ж основне протиріччя і єдність феноменів здоров'я і хвороби? По-перше, людський організм, як і всі окремо живі речовини, є теленомічним, тобто цілеспрямованим. Кожна людина соціально-біологічно теленомічна за двома програмами безсмертя: у продовженні роду і в соціально-культурній активності. У звичайному житті в екстремальних умовах можливі відмови, мінімізація психофізіологічних функцій, що буде суб'єктивно і об'єктивно проявлятися в дискомфорті, в таких станах, які сама людина може зарахувати до категорії патології і хвороби.

По-друге, якщо людина має внутрішню психоемоційну установку на здоров'я у його звичайному, життєвому загальноприйнятому розумінні як вищу цінність і мету життя, то, як правило, ця людина уникає труднощів, високого ризику, напруженого пошуку боротьби. Сприйняття станів здоров'я і хвороби у таких людей буде іншим, ніж у тих, хто розцінює своє життя як шлях досягнення вищих соціальних цілей, і саме здоров'я в такому русі життя – як засіб. Людям з цією останньою установкою властива пасіонарність, подвижництво, творчий порив, шаленість пошуку, прагнення до досягнення вищих цілей. Фактично, бойовий хортинг виховує людей другого більш активного і прогресивного типу.

Таке спрямоване психоемоційне напруження, таку реакцію прийнято позначати як *реакцію Прометея*, відокремлюючи її від настільки невинувато поширеної на будь-які хворобливі стани реакції стресу у людини. Реакція Прометея характеризується зміною порогів сенсорних систем внаслідок зміни

психоемоційної установки так, що подразники, раніше хворобливі, патогенні, виявляються нейтральними, їх дія загальмовується. Приклади таких реакцій численні. Описано явища, коли реакція Прометея охоплювала все життя людини.

Є й цікаві приклади нав'язаної (наяву або під гіпнозом) фізичної або психоемоційної зниженої чутливості і, навпаки, нав'язаних самонавіюванням патологічних станів. Це лише окремо взяті явища. В цілому ж, зміна рівнів чутливості, реактивності організму постійно має місце у кожної людини протягом всього її життя.

В екстремальних умовах (у разі перевантаження, травми, інфекції, інтоксикації тощо) видова аварійна програма реалізується в тому, що істотно, іноді до можливого мінімуму, скорочується зовнішня робота, і всі резерви організму направляються на розвиток нових внутрішніх функціонально-морфологічних механізмів збереження життєздатності, виживання, одужання.

Організм людини перебудовує свою життєдіяльність в максимально закритому режимі. Вся ця перебудова на основі видової аварійно-адаптивної програми для даної людини, по суті, є необхідною для її залучення до процесу еволюційно-видового виживання (адаптації виду). Цей метод щодо адаптації спортсменів бойового хортингу до фізичних навантажень активно застосовується у процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації до виступу на важливих календарних змаганнях, чемпіонатах Європи і світу.

Природно, що відносно звичайної, здорової життєдіяльності така перебудова оцінюється як щось зовнішнє, як хвороба. Ясно, що це – нова якість життєдіяльності людини на основі видової адаптивної програми, яке справедливо називається адаптацією через хворобу. Тут термін «хвороба» відноситься до людини, до її життєдіяльності в звичайних умовах середовища, а поняття «адаптація» відображає більш масштабну закономірність видового гомеостазу.

Ймовірно, антропоєкологічні погляди наших предків на те, що здоров'я і хвороба несуть різні якості життя, в своїй основі справедливі. Людина мало-помалу пристосовувалася до різних коливань зовнішніх умов, передаючи своєму потомству постійно наростаючу здатність пристосування, яка у значній мірі збільшується за допомогою знання і мистецтва, умінь і навичок, придбаних шляхом спостереження. Реакція організму на шкідливо діючі на нього впливи зовнішнього середовища і становить сутність хворого життя.

У роботах фахівців Національної федерації бойового хортингу України, українських клініцистів, патологів були намічені шляхи вирішення проблем загальної патології, сформульовані основи бачення проблем гомеостазу, феноменів здорового і порушеного життя, зроблені спроби обґрунтувати розуміння здоров'я і хвороби як діалектичної єдності і протилежності.

При аналізі специфіки здоров'я у зазначеному відношенні слід чітко розмежовувати здоров'я окремої людини і здоров'я популяції. Здоров'я людини є динамічним процесом збереження і розвитку її соціально-природних, біологічних, фізіологічних і психічних функцій, соціально-трудової, соціокультурної і творчої активності при максимальній тривалості життєвого циклу. Здоров'я популяції, на відміну від цього, є процесом довготривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працездатності людського колективу в ряді декількох поколінь. Цей розвиток передбачає вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей людей.

Здоров'я популяції та індивіда є необхідною передумовою інтелектуального здоров'я людини, повноцінної реалізації її творчих можливостей. І навпаки, коли соціально-історичні умови перешкоджають повноцінному розвитку інтелектуального здоров'я, у високому ступені ймовірний такий негативний наслідок, як зниження загального рівня здоров'я популяції, виражене у показниках захворюваності і смертності, зростання хронічної патології тощо.

Для повного розуміння цієї проблеми необхідно говорити про три найважливіших функції популяційного здоров'я. У вимірних коефіцієнтах людино-годин ці три функції визначаються наступним чином.

Функція 1 – конкретна жива праця, або сукупність психофізичних витрат у процесі виробничої діяльності, які виробляються працюючими людьми всередині даної популяції.

Функція 2 – соціально-біологічне відтворення наступних поколінь, з якими пов'язане існування інституту сім'ї.

Функція 3 – виховання і навчання наступних поколінь, засвоєння ними сукупності знань, умінь і навичок, необхідних для успішної соціально-виробничої, творчої діяльності, для повноцінного відтворення наступних поколінь людей.

Комплексні науково-практичні заходи мають бути спрямованими на збалансований, взаємозалежний розвиток цих функцій, що забезпечує збільшення соціально-трудового потенціалу населення України, збереження і розвиток здоров'я людей. Фактично мова йде про розробку систем життєзабезпечення, які враховують специфіку різних у природно-екологічному відношенні територій. Адже, найбільше на світі люди хочуть мати гарне здоров'я. Здоров'я – це проблема номер один. Відмінно, але чи були спроби визначити, що ж все-таки означає здоров'я?

У 1947 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), заснована з ініціативи ООН, запропонувала коротке формулювання терміну «здоров'я». Здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального добробуту.

Виявляється, кожна людина народжується на світ з певним запасом життєвої енергії, якою і визначається її життєва роль. Цей запас у людей різний.

Життєва енергія, яку ми отримали при народженні, подібна банківському грошовому внеску, який ми можемо витратити за своїм бажанням, але який ми ніколи не зможемо поповнити. Тільки постійний контроль над її витратами допоможе нам розумно використовувати цей скарб. Коли організм людини переживає стан стресу, всі її життєво важливі системи піддаються перенапруженню, будь то серце, нирки, шлунок або інші органи. Вони виходять з ладу в залежності від того, який з них найбільш вразливий у кожної конкретної людини.

Спосіб життя значного відсотка пацієнтів, що звертаються до лікаря у віці до 60 років, які страждають серцевими нападами, названий вченими типом «А». Подібні особи схильні до суперництва і постійної поспішності. Іншими словами, їх спосіб життя такий, що вони знаходяться в постійному стані стресу. Ось чому за системою бойового хортингу тренувальні навантаження мають бути збалансованими відповідно до стану організму людини.

Багато хто вважає, що після того як органи спортсмена піддалися впливу підвищених тренувальних навантажень, надзвичайних подразників, відпочинок може їм повернути колишній стан і сили. Це не вірно. Експерименти науковців Національної федерації бойового хортингу України ясно показали, що кожний такий вплив залишає незгладимий слід, бо витрачені адаптаційні резерви не можуть бути відновлені. Спроба уникнути всіх форм стресу – не вихід з положення. Дослідження показали, що зменшення та скорочення періоду активності також веде до скорочення життя.

Марнувати життя, спляючи його з ранніх років, настільки ж безглуздо, як і «іржавіти» від бездіяльності. У багатьох випадках успіх в житті залежить від поміркованості та рівноваги.

Кожен з нас має два віки, що беруться до уваги. Перший – це наш хронологічний вік – тут ми нічого змінити не можемо. Ми народжуємося в певний день, і з цієї пори календар починає втрачати листок за листком. Але є також і фізіологічний вік, з яким ми можемо дещо зробити. Який би не був хронологічний вік спортсмена, він може зробити щось значне зі своїм фізіологічним віком тільки за умови, що дійсно хоче цього. Необхідно займатися бойовим хортингом і думайте про здоров'я.

Якщо у спортсмена є певна програма, потрібно неухильно дотримуватися її. Спортсмени бойового хортингу знають, що два тижні вимушеної бездіяльності знижують їх сили і можливість добре виступити на змаганнях на 25 %. Але щоб відновити колишню форму, потрібно вже не два тижні, а шість. Тому боротьба за

своє здоров'я не повинна вестися від нагоди до нагоди. Вона має стати новим способом життя.

Ще за часів Гіппократа – батька медицини, було відомо, що людські емоції пов'язані із захворюваннями. Але тільки у 1818 році Гейнрус застосував новий термін, яким стали часто користуватися при описі подібних феноменів, – психосоматичні захворювання. Грецьке «*психо*» означає душа, «*сома*» – тіло. Отже, ми маємо справу з «душевно-тілесними» захворюваннями. При всіх захворюваннях є взаємозв'язок між емоціями і станом організму. Майже всі хворі, незалежно від того, знали вони про це чи ні, але вони мали попередні захворювання, емоційні переживання.

Коли людина не справляється з критичними стресовими станами, то її мозок або організм обов'язково виходять з ладу. І якщо розвивається якесь захворювання, воно вдаряє по найбільш вразливих місцях нашого організму. Де проявить себе хвороба, залежить від того, які органи виявилися «підвищено чутливими» у результаті перенесених дитячих захворювань, спадкової схильності або стану нервової системи.

Емоційні стреси впливають на організм двома основними шляхами. Емоції, пов'язані з проявом ворожості, викликають підвищену реакцію організму, а такі почуття, як страх або зневіра – знижену.

Доведено, що бактерії не починають своєї руйнівної роботи в організмі людини, поки якийсь зовнішній, будь то фізичний чи хімічний подразник, не дасть їм таку можливість. Іншими словами, люди, які часто хворіють, зазвичай бувають не в змозі протистояти стресу без будь-яких наслідків. Якщо спортсмен хоче уникнути хвороби, йому слід тренуватися активно, займатися бойовим хортингом, намагатися тримати себе у відмінній фізичній формі. Це «зірве всі плани» мікробів, адже його сильний імунітет не дозволить хворобі вплинути на організм.

Непогано також намагатися уникати стану, що веде до емоційного перенапруження. Наприклад, якщо на людський організм раптово впливати короткочасним або тривалим шумом, він відповідає тією ж реакцією, що і при емоціях гніву або страху. Дуже важливо уникати шуму, наскільки це можливо.

Думайте завжди про хороше. Соломон, один з наймудріших людей, які колись жили на землі, говорив: «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кістки». Подібно до того, як похмурі думки можуть вивести вас з ладу, так добрі – допоможуть зберегти найкраще здоров'я. Знання про здоровий спосіб життя може допомогти людині, відчувати те, чого необхідно уникати і до чого слід прагнути. Твердо наважтеся піднятися над усіма труднощами життя – і воно буде довгим, здоровим і щасливим. Співпрацюйте з природою в її прагненні відновити порушений баланс і гармонію в усіх системах вашого організму. Нарешті, вивчайте все, що можна, про природні засоби лікування. Свіже повітря,

сонячне світло, помірність, відпочинок, фізичні вправи, вода і правильне харчування – необхідні фактори здоров'я і довголіття.

Діяльність – закон всього нашого існування, бездіяльність – причина хвороб. Серед фізично пасивних людей інфаркт міокарда зустрічається в два рази частіше, ніж серед людей фізично активних. Користь людському організму від фізичних вправ бойового хортингу неоціненна.

Фізичні вправи бойового хортингу: покращують кровообіг; попереджають передчасні серцеві захворювання; збільшують доставку кисню організму; сприяють травленню; заспокоюють нерви і врівноважують емоції; підвищують опірність організму до захворювань; знімають втому; зміцнюють м'язи, кістки і зв'язки; надають фігурі стрункість; загострюють розумові здібності; підсилюють самовладання, розвивають спритність; допомагають протистояти несподіваним стресам, будь то фізичні або емоційні; покращують функції залоз; розвивають силу, впевненість і волю; сприяють правильній оцінці навколишньої дійсності та інших людей; сприяють міцному сну.

Слід звертати увагу на те, яка вода вживається людиною кожного дня. Мало хто реально уявляє собі, яку роль відіграє вода в нашому житті. На 50–65 % людський організм складається з води. М'язи містять 75 % води, і навіть у кістках її більше 20 %. Кожна клітина потребує рідини. Всі хімічні та електричні процеси в організмі людини відбуваються в рідкому середовищі. В середньому людині слід випивати як мінімум 6 склянок води щодня. Розплануйте пиття води таким чином: дві склянки – відразу після підйому вранці, дві склянки – в середині дня між сніданком і обідом, і дві склянки – в другій половині дня.

Вживання солі. Для нормального функціонування наш організм потребує в певній кількості кухонної солі. Надмірне вживання солі може привести до серйозних проблем, зокрема, до підвищення кров'яного тиску.

Вживання цукру. Всім відомий згубний вплив цукру на стан зубів. Наукові дослідження показали, що надмірне споживання цукру значно підвищує рівень холестерину в крові, а це може привести до захворювань серця. Оскільки мозку для обміну речовин необхідна глюкоза, будь-яке порушення вмісту цукру в кров'яному руслі призводить до порушення роботи клітин мозку. Підраховано, що одна біла клітка крові – лейкоцит – може знищити близько 14 ворожих бактерій. Доведіть споживання цукру до 24 чайних ложок на добу – і лейкоцит у процесі боротьби зможе здолати лише одну бактерію. Ті, хто вживає багато цукру, відкриті для численних інфекційних захворювань.

Доведено не тільки те, що вегетаріанська дієта стоїть нарівні з м'ясною, а й те, що у багатьох відношеннях вона значно краще. З надмірним вживанням в їжу м'яса пов'язані певні небезпеки. Тваринні жири містять холестерин, якого немає в жирах рослинного походження. А ми вже говорили, що холестерин тісно

пов'язаний з виникненням серцево-судинних захворювань. У тканинах тварин містяться відпрацьовані продукти, які мають виводитися нирками. Кожен, хто їсть м'ясо, додає, таким чином, ці шлаки до своїх власних, навантажуючи додатковою роботою нирки. З більш ніж 200 заразних хвороб тварин половина небезпечна і для людини, і більше 80 з них легко передаються між хребетними тваринами і людиною.

Нещодавно було виявлено, що в невеликому шматку підсмаженого м'яса вагою близько кілограма міститься стільки ж бензопірену, скільки в 600 викурених сигаретах. Бензопірен – канцерогенна речовина. У піддослідних мишей він викликає пухлини шлунка і білокрів'я. З надмірним споживанням м'яса ми вводимо в організм багато пуринових основ, екстрактивних речовин, що викликають кишкове гниття і отруюють організм. Встановлено, що рясна м'ясна їжа пригнічує діяльність корисної мікрофлори, яка живе в нашому кишечнику. На перетравлення м'яса йде дуже багато енергії, адже потрібен занадто великий приплив крові до шлунково-кишковому тракту.

М'ясна їжа, як відомо, рясніє токсичними продуктами обміну речовин, що підлягають викиду з організму. Про це знали ще в країнах стародавнього Сходу. Там для певної частки людей існувала навіть своєрідна кара: засуджених до смерті годували тільки вареним м'ясом, і вони вмирали від самоотруєння набагато раніше, ніж при повному голодуванні.

Споживання надмірної кількості тваринних жирів веде до збільшення вмісту в крові найбільш великих жирових кульок – хиломікрон, регуляція їх вмісту в крові порушується, одночасно підвищується згортання крові. Все це разом узятє сприяє порушенню кровотоку. Це особливо небезпечно для серця хворих на атеросклероз. Все більше і більше розсудливі і стурбовані люди схиляються до вегетаріанського способу життя (або частково вегетаріанського), і вони отримують винагороду кращим здоров'ям.

Буває, що людина відчуває себе добре, всі її органи і системи працюють, здавалося б, нормально, але досить легкого вітряного протягу – і вона вже у владі недуги: на кілька днів злягла з високою температурою. Виходить, що навіть при нормальних якісних показниках організм людини може бути надзвичайно вразливим, а значить, не абсолютно здоровим. І цілком справедливо пропонується ввести новий медичний термін «кількість здоров'я» для позначення заходів резервів організму. Є приховані резерви серця, нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різних навантажувальних проб. Здоров'я – це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій.

Сьогодні замість 100 років ми живемо в середньому 70, тобто наше життя коротшає на 30 років. Першою причиною того, що віднімає у нас приблизно

20 років, можна вважати повсякденне навантаження на мозок – хвороби, переживання, неправильний спосіб життя; все це як би б'є по мозку і викликає його передчасне зношування. Другою причиною, що віднімає у нас приблизно 10 років, є самоотруєння гнильними речовинами з товстого кишечника. Регулярно вживаючи кисломолочні продукти, ми маємо всі підстави сподіватися виграти 10 років здорового життя. Для того, щоб подовжити життя, перш за все треба не вкорочувати його.

Секрет довголіття криється в п'яти умовах життя: загартоване тіло, здорові нерви і хороший характер, правильне харчування, клімат, щоденна праця.

Правильний спосіб життя у медичних практиках ще називається ортобіозом («орто» – прямий, правильний; «біо» – пов'язаний з життям). Коротко розглянемо вісім найважливіших умов ортобіозу – якими вони представляються з точки зору сучасної науки. Перш за все, слід знову назвати *працю*, що є найважливішою умовою фізіологічного благополуччя. Органи-дармоїди швидко чахнуть.

Однією з умов ортобіозу є *нормальний сон*. Диригентом симфонії життя, що старить людину в першу чергу, є мозок. Засобом відновлення його сил, які даються самою природою, служить, у першу чергу, стан сну. Тому зрозуміло, що правильне використання цього блага абсолютно необхідне.

Наступна умова – служба доброго настрою, *позитивні емоції*. Їх забезпечує доброзичливе ставлення до інших людей, гумор, оптимізм. Треба фіксувати увагу на хорошому і вміти йому радіти.

Позитивні емоції зменшують больові відчуття. Вони як би закривають «больовий шлагбаум» в сірій речовині спинного мозку, а негативні, навпаки, відкривають його. Позитивні емоції – універсальний цілитель від багатьох недуг, іноді навіть від такого важкого захворювання, як рак. Наприклад, американські вчені стверджують, що в Нью-Йорку зареєстровано 20 хворих на рак, які виликувалися від нього, не вдаючись до допомоги ні спеціальних фармакологічних речовин, ні радіоактивного випромінювання: всього-на-всього за допомогою позитивних емоцій (нова любов, корінні зміни в житті, загальний оптимістичний настрій).

Серед умов правильного способу життя досить істотним є *раціональне харчування*. Раціональним воно має бути за якістю, за кількістю і за режимом. Щоб не хворіти атеросклерозом і довше прожити, треба не зловживати двома речами: шлунком і будильником, тобто не переїдати, і спати за потребою.

Уникати алкоголю і нікотину – важлива умова ортобіозу. Алкоголь – отрута для всіх клітин тіла. Слабшають нервові процеси, особливо гальмівний. В'яне серцевий м'яз. Несприятливий вплив надає алкоголізм батьків на потомство, підвищуючи число народжених дітей з психохімічними і фізичними дефектами.

Від алкоголю важко страждає печінка – вона перестає належним чином виконувати свою бар'єрну, захисну роль.

Кишкові отрути все вільніше проникають у кров, і закономірний кінець алкоголіка – важке отруєння цими отрутами, відоме під назвою «біла гарячка». Тютюнова отрута – цілий букет шкідливих речовин для організму людини. Нікотин – нервово-судинна отрута. Він б'є сучасну людину в найболючіше місце – підсилює атеросклероз. Від інфаркту міокарда курці вмирають в 11 разів частіше, від раку легень – в 13 разів частіше, ніж некурящі. Живуть вони в середньому на 10 років менше.

Дотримання режиму, тобто виконання певної діяльності організму в певний час, призводить до утворення в мозку умовних рефлексів за одиницю часу. В результаті звичний час їжі налаштовує організм на прийняття і переварювання їжі, звичний час для роботи – на відповідну форму діяльності. Мозку не доводиться кожен раз «розгойдуватися», налаштовуючись на нову діяльність – саме час готує його до даної роботи. В силу цього, по-перше, мозок економить ресурси, по-друге – робота протікає краще. Зрозуміло, що людина, яка дотримується режиму, має більше шансів на здоров'я і довголіття.

Загартовування організму – важлива умова ортобіозу. Під загартовуванням розуміють процес пристосування організму до несприятливих зовнішніх впливів, причому це пристосування досягається шляхом використання природних сил природи – сонячних променів, повітря, води.

Нарешті, *фізичні вправи*, достатній обсяг рухової активності це – найважливіший елемент фізичної культури, правильного здорового і виваженого способу життя.

Бойовий хортинг у забезпеченні фізичного і духовного здоров'я спортсмена

Основні поняття

Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій (а не тільки відсутність захворювань).

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

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

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

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

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

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

У способі життя людини завжди закладені традиції сім'ї, народу. В даному плані бойовий хортинг є видом спорту, що заснований на національних традиціях українського народу. Спосіб життя людини є зліпком соціальних, психологічних та інших відносин, які панують у суспільстві. Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровою. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Ми мало звертаємо уваги на суттєві зміни в стилі, укладі самого життя сучасної людини. Тисячі поколінь наших предків жили у тісному спілкуванні з природою, жили і працювали синхронно з природними ритмами. Вони вставали з ранковою і лягали спати з вечірньою зорею. Кожна пора року мала свій трудовий настрій, свій режим життя. Тепер же люди живуть у ритмі виробничого циклу «за дзвінком» однаково в будь-яку пору року.

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

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

частина природи, і зовсім очевидно, що біосфера не може змінюватися у зв'язку з виробничою діяльністю людей.

Побажання зберегти природу незайманою наївні, оскільки рівносильні закликам припинити людську діяльність. Стає все більш очевидним, що *валеологія* як теорія і практика формування, збереження і зміцнення здоров'я покликана забезпечити виживання людини в реальних умовах світу, що змінюється і ускладнюється. Саме ця наука має на меті створення спеціальних програм, систем навчання для обрання такого способу життя, який би вів до профілактики численних захворювань, що підстерігають сучасну людину на теренах її буття у створеному нею самою світі.

Критерії ефективності використання здорового способу життя

Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром впливу на різні сторони проявів організму і особистості людини. У *поведінці* це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

У *психологічному аспекті* переваги здорового способу життя виявляються як психічного здоров'я, гарне самопочуття, в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів; в добре вираженій вольовій організації (самовладання, цілеспрямованість, наполегливість в досягненні поставленої мети, рішучість), впевненості у своїх силах, меншої схильності депресії, іпохондрії, підозрливості.

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

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

Самовідновлення пов'язано з постійним взаємним обміном організму з зовнішнім середовищем, речовиною, енергією та інформацією. Організм людини – це система відкритого типу.

В процесі *самооновлення* організм підтримує свою упорядкованість і перешкоджає своєму руйнуванню.

Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до *саморегулювання*.

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

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

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

До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

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

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

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

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

Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і потребнісно-інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента

здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки людини у соціальному середовищі.

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

20. СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЮНОГО СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Здоров'я – це такий стан організму, при якому він є біологічно повноцінним, працездатним, функції всіх його складових і систем врівноважені, відсутні хворобливі прояви. *Основною ознакою здоров'я* є рівень адаптації організму до умов зовнішнього середовища, фізичних і психоемоційних навантажень. Здоров'я є безцінним надбанням не тільки кожної людини, але і всього суспільства.

Здоров'я є основною умовою і запорукою повноцінного життя, адже воно допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо прийдеться, то й значні перевантаження. Здоров'я, розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує їй довге та активне життя. Одним з головних завдань системи бойового хортингу є саме оздоровлення тих, хто займається, укріплення та стабілізація основних функцій їх організму.

На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих науковцями Національної федерації бойового хортингу України, норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші – надмірності в їжі з майже неминучим в цих випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких – цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в кінцевому підсумку призводить до численних захворювань внутрішніх органів.

Деякі люди, піддаючись згубним звичкам (курінню, алкоголю, наркотикам), активно вкорочують своє життя. До факторів, що визначають здоровий спосіб життя, можна віднести наступні: режим праці та відпочинку, раціональне харчування, здоровий сон, активна м'язова діяльність, загартовування організму, профілактика шкідливих звичок, знання вимог санітарії і гігієни, облік екології навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, культура сексуальної поведінки, психофізична регуляція.

Елементи здорового способу життя

Спосіб життя – біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом,

формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та соціальної поведінки. Іншими словами спосіб життя – це «обличчя» людини як індивіда, і в той же час, відображення рівня суспільного прогресу.

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

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя; якість життя; стиль життя.

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

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

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

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

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

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

До біологічних належать такі: спосіб життя має будуватися згідно з віком; спосіб життя має забезпечуватися енергетично; спосіб життя має бути зміцнювальним; спосіб життя має бути ритмічним; спосіб життя має бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі: спосіб життя має бути естетичним; спосіб життя має бути моральним; спосіб життя має бути вольовим.

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому, через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень

життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості. Як бачимо, визначення досить широке і передбачає не тільки існування організму людини на оптимальному рівні, а й можливість формувати внутрішній резерв здоров'я, який буде потрібен для її нормальної життєдіяльності при можливій зміні середовища або раптовому виникненню екстремальних умов для адаптації.

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

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

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

Спеціалісти стверджують, що кожні 12 років, у кризовий рік початку нового життєвого циклу, а саме в 25, 37, 49 та у 61 рік, людина переглядає основи свого способу життя і вносить у нього цільові, стратегічні (новий життєвий задум), а також продиктовані віком і змінені потребами корективи. Так планується людиною період від 25 до 36 років, від 37 до 48 років, від 49 до 60 років і так далі.

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

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, змінює його і у відповідності до сезону. Так, улітку більше бережуть серце. У липні–серпні організм набагато слабший, ніж у грудні–січні. Відхилення у харчуванні, які допустимі взимку, є

недопустимими влітку. Восени уникають застуди, бережуть легені. Взимку психофізичні навантаження можуть збільшуватися до максимуму.

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

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

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

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

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

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

Третя умова полягає у *збалансованому харчуванні*. Організація такого харчування передбачає прийом великої кількості овочів, фруктів і клітковини,

зменшення у раціоні тваринних жирів, борошняного і солодкого, а при надмірній вазі – і повну відмову від них. Поєднання малої рухливості з переїданням веде до надлишкової маси і передчасного руйнування організму.

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

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

Крім перерахованих умов можна назвати і такі сильні оздоровчі впливи, як загартовування, харчові «вихідні» і «голодування», лікувальний масаж тощо. Розглянемо перераховані вище фактори, що визначають здоровий спосіб життя, більш докладно.

До основних *складових здорового способу життя* відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, особистої гігієни та загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуляцію організму; культуру сексуальної поведінки; безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі; духовне виховання.

Режим праці та відпочинку

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

Довго живе той, хто багато і добре працює протягом всього життя. І навпаки, неробство призводить до млявості мускулатури, порушення обміну речовин, ожиріння і передчасного старіння. У випадках перенапруження і перевтоми людини винна не сама праця, а неправильний режим праці. Потрібно

правильно і вміло розподіляти сили під час виконання роботи, як фізичної, так і розумової. Рівномірна, ритмічна робота продуктивніше і корисніше для здоров'я працюючих, ніж зміна періодів простою перестановкою завдань напруженої, нагальної роботи.

Цікава та улюблена робота виконується легко, без напруги, не викликає втоми і перевтомлення. Важливий правильний вибір професії відповідно до індивідуальних особливостей і схильностей людини. Для працівника важлива зручна робоча форма, він має бути гарно проінструктований з питань техніки безпеки, безпосередньо до початку роботи важливо організувати своє робоче місце: прибрати все зайве, найбільш раціонально розмістити всі інструменти тощо. Освітлення робочого місця має бути достатнім і рівномірним. Виконання роботи краще починати з самого складного.

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

Людам фізичної праці необхідний відпочинок, не зв'язаний з додатковими фізичними навантаженнями, а працівникам розумової праці є необхідним в години дозвілля певне фізичне навантаження. Таке чергування фізичних і розумових навантажень корисно для здоров'я. Людина, яка багато часу проводить у приміщенні, має хоча б частину часу відпочинку проводити на свіжому повітрі. Розуміння важливості добре організованого режиму праці і відпочинку засноване на закономірності перебігу біологічних процесів в організмі.

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

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

Режим дня – нормативна основа життєдіяльності для всіх спортсменів бойового хортингу. У той же час він має бути індивідуальним, тобто відповідати

конкретним умовам, стану здоров'я, рівню працездатності, особистим інтересам і нахилам людини. Важливо забезпечити сталість того чи іншого виду діяльності в межах доби, не допускаючи значних відхилень від заданої норми. Режим буде реальним і здійсненим, якщо він динамічний і будується з урахуванням усіх можливих непередбачених обставин.

Спортсмену бойового хортингу для досягнення високих результатів однозначно необхідно навчитися розробляти для себе науково обґрунтований, корисний і ефективний режим дня. Спочатку необхідно проаналізувати витрати навчального, позанавчального, тренувального і вільного часу у відповідності з наведеними гігієнічно допустимими нормами.

Відповідно до них, добовий бюджет часу спортсмена бойового хортингу орієнтовно складається з двох половин – 12 год навчальних занять (6 год аудиторних і 4–6 год самостійно) і 12 год, відведених на відновлення організму (навчально-тренувальні заняття бойовим хортингом у спортивному залі, сон, відпочинок, самообслуговування) і особистий розвиток (заняття за інтересами, громадська діяльність, побутове та дружнє спілкування).

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

Режим сну

Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Сон – це свого роду гальмування, яке оберігає нервову систему від надмірного напруження і стомлення. Сон має бути досить тривалим і глибоким. Якщо людина мало спить, то вона встає вранці роздратованою, розбитою, а іноді – з головним болем.

Визначити час, необхідний для сну, всім без винятку людям не можливо. Потреба уві сні у різних людей неоднакова. У середньому ця норма становить близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих чи інших справ. Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

Щоб створити умови для нормального, міцного і спокійного сну, необхідно за 1–1,5 год до сну припинити напружену розумову роботу. Вечеряти треба не пізніше, ніж за 2 год до сну. Це важливо для повноцінного перетравлення їжі. Спати слід у добре провітреному приміщенні, непогано привчити себе спати при відкритій квартирці. Нічна білизна має бути вільною, не ускладнювати кровообігу. Не можна спати у верхньому одязі. Не рекомендується закриватися ковдрою з

головою, спати вниз обличчям, що перешкоджає нормальному диханню. Бажано лягати спати в один і той же час – це сприяє швидкому засинанню. Нехтування цими найпростішими правилами гігієни сну викликає негативні явища. Сон стає неглибоким, неспокійним, внаслідок чого з часом розвивається безсоння, відбуваються розлади у діяльності нервової системи.

Сон – обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Для спортсмена бойового хортингу необхідно вважати звичайною нормою нічного монофазного сну 7,5–8 год. Години, призначені для сну, не можна розглядати як якийсь резерв часу, який можна часто і безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, відбивається на продуктивності розумової праці і психоемоційному стані. Безладний сон може привести до безсоння, інших нервових розладів.

Напружену розумову роботу необхідно припиняти до відходу до сну, оскільки вона створює в корі головного мозку замкнуті цикли збудження, що відрізняються великою стійкістю. Інтенсивна діяльність мозку триває навіть тоді, коли людина закінчила займатися. Тому розумова праця, що виконується безпосередньо перед сном, ускладнює засинання, призводить до ситуативних сновидінь, млявості і поганого самопочуття після пробудження. Перед сном необхідно провітрити кімнату, а ще краще сон при відкритій квартирці або відкритому вікні.

Людам, які мало сплять, для гарного самопочуття і високої працездатності достатньо 5–6 год сну. Це, як правило, люди енергійні, вони активно долають труднощі, не затримують увагу на неприємних переживаннях. Люди, які сплять багато, потребують 9 год сну, а також більше. Це переважно люди з підвищеною емоційної чуйністю. Найбільш поширений розлад сну, коли людина мало і погано спить, називають безсонням. Іноді не дають заснути справи, які хвилюють або турбують людину. Таке безсоння називають ситуативним.

Зазвичай воно проходить разом із зникненням причин занепокоєння або конфлікту. Трапляється, що кризова ситуація проходить, але залишає шкідливу звичку занадто сильно прагнути заснути. Вона може викликати зворотну реакцію – розвиток стійкого безсоння від боязні безсоння. Причиною стійкого розладу сну можуть стати заспокійливі і снодійні засоби, якщо їх довго або нерационально приймати. Снодійні ліки вимикають механізм сну, ламають і перекроюють його фази.

Активна м'язова діяльність (фізичне навантаження)

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

зовсім не позбавляє людину фізичної активності, а навпаки, надає їй можливість робити це в самій доцільній і концентрованій формі – у формі фізичної культури. Заняття бойовим хортингом максимально повноцінно заповнюють цю нішу, а також сприяють розвитку фізичних якостей людини.

Це в першу чергу відноситься до молоді, оскільки відомо, що причини більшості захворювань дорослого населення, особливо серцево-судинних, формуються в учнівському і студентському віці. Відомо, що після 25 років максимальне споживання кисню знижується кожні 10 років на 8 %, що обумовлено, головним чином, обмеженням фізичної активності.

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

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

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

Чому саме фізичні вправи бойового хортингу є в цьому випадку найкращими ліками від втоми? Справа в тому, що імпульси від опорно-рухового апарату різко підвищують тонус клітин кори головного мозку за рахунок поліпшення в них обмінних процесів. Одночасно істотно зростає викид у кров гормонів ендокринних залоз, що також підсилює обмінні процеси в усіх органах. Нарешті, при активній роботі м'язів у спортсмена бойового хортингу швидко поліпшується кровообмін, а разом з ним дихання, робота печінки та нирок щодо виведення з крові токсичних шлаків, гнітюче діючих на нервові клітини.

Таким чином, найвірніший і ефективний шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості і довголіття – заняття бойовим

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

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

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Для спортсмена бойового хортингу вона має стати такою ж звичною, як і умивання вранці.

Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом не менше 1–1,5 години є однією з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі у закритому приміщенні особливо важлива прогулянка у вечірній час перед сном. Така прогулянка, як частина необхідного денного тренування, корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збудженість нервових центрів, регулює дихання. Для спортсменів бойового хортингу, з метою підтримання фізичної підготовленості, такі прогулянки краще здійснювати за принципом кросової ходьби: 0,5–1 км повільним прогулянковим кроком, потім стільки ж – швидким спортивним кроком тощо.

Організація рухової активності у цьому сенсі має велике оздоровче значення. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя спортсменів бойового хортингу – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я використання фізичних навантажень. Вони являють собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях бойовим хортингом, об'єднаних терміном «рухова активність».

У багатьох людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці, рухова активність обмежена. Це властиво практично усім учням школи і студентам закладів освіти. Тому виникає найважливіше соціально-педагогічне завдання Національної федерації бойового хортингу України – визначити оптимальні, а також мінімально і максимально можливі режими рухової активності спортсменів. Слід враховувати сезонні коливання рухової активності – взимку вона знижується на 5–15 % по відношенню до літа.

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

Гігієнічні основи здорового способу життя

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

Особиста гігієна 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, приймає участь у змаганнях тощо.

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 холодкових, 1–2 теплових і близько 25 точок, що сприймають атмосферний тиск. Це дозволяє шкірі забезпечувати постійну інформацію організму про діючі на тіло подразники.

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

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

Догляд за волоссям передбачає своєчасну стрижку і миття їх, оберігання від надмірного забруднення під час виробничих робіт, спортивних занять 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. 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 вентиляваним, а також забезпечувало правильне положення ступні. В цьому відношенні кращими якостями володіє взуття з натуральної шкіри. Спортивне взуття, крім того, має захищати ступню від пошкоджень і мати спеціальні пристосування для занять відповідним видом спорту.

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

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

Загартовування організму

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

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

Фізично здоровим і загартованим людям при дотриманні визначених умов можна проводити водні процедури поза приміщеннями і взимку. 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. 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. Йдеться в даному випадку про звички, які непомітно підточують здоров'я. До найпоширеніших відноситься, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотики.

Шкідлива звичка: вживання алкогольних напоїв. Чим небезпечний алкоголь? Він руйнує найважливіші органи і системи людського організму, в тому числі і центральну нервову систему. Погано очищений спирт, який отримують

шляхом бродіння з хлібних крохмаломістких злаків і овочів або синтетично, містить отруйні домішки. Людина, яка звикла до вживання спиртних напоїв, не може швидко і точно мислити, стає неуважною, допускає багато помилок. А якщо до цього додати, що в стані сп'яніння людина втрачає над собою контроль, поводить розв'язано, неадекватно і здатна скоїти різні антисуспільні вчинки, то стає абсолютно ясно, що алкоголь несумісний з поняттям про здоровий спосіб 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 мокроти 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. 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. 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 холестериновий обмін, підвищують стійкість до токсичних факторів. Найбільш багаті цими цінними речовинами: риб'ячий жир і рослинні жири (кукурудзяне, оливкове, соняшникове масло тощо). Потреба в поліненасичених жирах практично забезпечується 20–30 г рослинного масла, що вживається в добу з салатами, вінегретами та іншими закусками. У раціоні людини мають міститися 75–80 % жирів тваринного, і 20–25 % рослинного походження. Найбільша кількість жиру міститься в рослинних оліях, вершковому маслі, майонезі, печінці тріски, свинині.

Вуглеводи. Вуглеводи – основні джерела енергії в організмі. Вони є необхідними для нормальної діяльності м'язів, центральної нервової системи, серця, печінки. 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 кожен 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 кожен наступний 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, обліпсі, 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 заповуток 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 трапилося і чим це загрожує, ніж на тому, що можна зробити для виправлення ситуації. Запобігання зривів при стресах забезпечують заняття бойовим хортингом. У методиці психорегуляції спортсменів Національної федерації бойового хортингу України є окремі нормування та ефективні методи боротьби зі стресом. Вченими федерації був досліджений і виявлений тісний взаємозв'язок між рівнем стану спортсмена і ступенем реакції на нього різних систем організму.

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

При використанні аутотренінгу деякі спортсмени бойового хортингу не виправдано 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, поживляються їх кровопостачання. У системі психотренінгу бойового хортингу використовуються також і вправи, що тренують увагу та розвивають самоконтроль, словесний самонаказ, аутогенне занурення тощо. Необхідні методичні відомості можна отримати на практичних заняттях Національної федерації бойового хортингу України і вивчаючи спеціальну методичну літературу.

Культура сексуальної поведінки

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

Дослідження науковців Національної федерації бойового хортингу України показують, що мотивація залицяння, кульмінацією якого є інтимна близькість, сьогодні значною мірою автономна і навіть незалежна від матримоніальних

(шлюбних) планів. Так, 4000 студентам з 20 закладів вищої освіти було поставлено питання: «Як ви думаєте, з якою метою хлопець і дівчина вступають сьогодні в інтимні стосунки?».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі освіти

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

У психологічному аспекті гідності здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, гарне самопочуття в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів, у добре вираженій вольовій організації (самовладанні, цілеспрямованості, наполегливості, досягненні

поставленої мети, рішучості), впевненості в своїх силах, меншого впливу депресії, іпохондрії, підозрливості.

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

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

Поради для спортсменів бойового хортингу щодо правильної безпечної поведінки:

пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг;

не розважайтесь, не 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.

Інструкція для спортсменів щодо дотримання правил безпечної поведінки у закладі освіти

Будьте дисциплінованими, уникайте бійок, сварок, інших конфліктних ситуацій.

Не розважайтеся, не грайтеся: іграшковими пістолетами, що стріляють пластмасовими кульками, рогатками та іншими подібними пристроями.

Не з'ясовуйте стосунків за допомогою кулаків, нецензурних слів, крику.

Дотримуйтеся правил техніки безпеки.

Будьте уважні на східцях, переходах, у приміщеннях закладу освіти, на території.

При перебуванні серед гурту людей не штовхайтеся.

На території та в приміщеннях закладу освіти забороняється: курити, що шкодить організму як самого курця, так і оточуючих та може призвести до виникнення пожежі; приносити, демонструвати іншим та гратися гострими, колючими предметами (ножами, шилом тощо), зброєю, іншими небезпечними предметами; вживати енергетичні, алкогольні та слабоалкогольні напої. На території закладу освіти не створюйте ситуації, небезпечної для свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

До навчальних занять, під час перерв та після занять забороняється:

Кидатись один в одного різними предметами (сумки, папки, книги, портфелі, сніжки, каміння тощо). Такі дії можуть призвести до травмування та каліцтва.

Проводити досліди з вибухонебезпечними речовинами (магнієм, карбідом кальцію, селітрою тощо). Всі досліди з хімічними речовинами, тим більше якщо є підозра, що вони можуть вибухнути, треба проводити у спеціалізованому кабінеті з дозволу та під наглядом викладачів хімії тощо.

Використовувати петарди, бенгальські вогні, запальнички, сірники – іграшкові вироби та інші предмети, які можуть призвести до пожежі.

Залазити на огорожу, дерева, дах закладу освіти, зовнішні пожежні драбини та подібні конструкції.

На стадіоні чи спортивному майданчику проводити тренування (заняття) без викладача, використовувати спортивний інвентар та спортивні снаряди, залазити на конструкції, якими обладнано спортивний майданчик, стадіон.

Залазити на підвіконня, у відчинені вікна будівель закладу освіти.

Кидати предмети, каміння та стукати у вікна закладу освіти.

Кидати предмети на електропровід. Він може обірватися і вразити людину електрострумом.

Під час навчальних занять забороняється:

заважати викладачу та одногрупникам;
розмовляти або користуватись мобільними телефонами;
провокувати конфліктні ситуації, грубо поводитись з викладачем та одногрупниками;
вживати ненормативну лексику;
застосовувати фізичну силу у відносинах з викладачами та одногрупниками;
зазіхатися на майно інших людей (гроші, мобільні телефони тощо);
займатись сторонніми справами;
читати чи розглядати літературу ненавчального характеру.

Правила поведінки при надзвичайних ситуаціях

У зв'язку із можливими напруженими обставинами, ситуаціями в суспільстві і державі всім особам нагально рекомендується дотримуватись правил безпечної поведінки.

1. Повсякденна дорога

Вам необхідно пам'ятати свою домашню адресу, бажано мати при собі документ, що засвідчує особу.

Батьки мають знати родини ваших друзів і знати маршрути вашої дороги до закладу освіти, до дому, до товаришів.

Ці маршрути не повинні проходити через погано освітлені й малолюдні вулиці, ліс, пустирі.

Не беріть у незнайомих людей гроші, подарунки, нікуди не йдіть із ними та не сідайте в машину, чого б вам не обіцяли.

Не розповідайте чужим про себе, свою родину, сусідів, – наприклад, що батьки у відрадженні, відпустці, що сусіди виїхали на дачу, що тато має намір купити машину тощо.

Не дозволяйте будь-кому зі сторонніх торкатися ваших інтимних органів – у цьому може критися велика небезпека.

Якщо ви залишаєтесь дома на самоті, не відчиняйте двері підозрілим особам (або відчиняйте тільки на умовний дзвоник), не підходьте до дверей і не розмовляйте.

2. Пізні повернення додому

У таких випадках дотримуйтесь наступних правил:

Не скорочуйте шлях, якщо при цьому ви маєте йти прямо через пустирі, будівництва чи парки. Краще довгий шлях, який є світлим і чистим.

Приходьте додому не пізніше обговореного часу, обов'язково попереджайте, якщо ви раптом затримались, повідомляйте батькам, куди йдете й коли

повернетесь. Тоді вони не будуть так переживати й хвилюватись у разі вашої відсутності.

Якщо помітили попереду гучну компанію – зверніть на інший шлях.

У разі, коли вас покликали ззаду, заулюлюкали, – не відповідайте.

Коли запропонують безкоштовно довести вас додому, краще відмовтесь.

Вдень чи вночі оберніться: якщо хтось іде за вами, пропустіть уперед.

Якщо той стоїть, очікує, не знає, до кого прийшов, не поспішайте відчиняти двері під'їзду. Запитайте: «До кого? Почекайте. Я до них зайду, передам». Не заходьте у під'їзд із незнайомою підозрілою людиною. Краще дочекайтесь когось із мешканців вашого під'їзду. Якщо відчуєте небезпеку – голосно кричіть.

3. Нещасні випадки на вулиці

Що робити, щоб уникнути нещасного випадку на вулиці?

Пересувайте зовнішньою частиною тротуару, щоб не потрапити під удар бурульок, деталей будинку, уламків рекламних щитів, квіткових горщиків тощо, які можуть впасти.

Почувши крик попередження чи звук падіння чогось, швидко відстрибніть від будинку чи притисніться впритул до стіни, прикривши голову руками чи сумкою.

Обходьте місця, де над ґрунтом чи асфальтом піднімається пара: у цьому місці можуть бути промиті водою підземні порожнини. Провалившись у них, можна одержати сильні опіки або ж загинути.

Обходьте й об'їжджайте на велосипеді люки (каналізаційні, зв'язку тощо).

Дотримуйтеся правил дорожнього руху.

Не переходьте будівельні траншеї та ями тимчасовими стежинами або імпровізованими містками. Обходьте ями, заповнені водою.

Не спускайтесь у колодязі та підземні комунікації, тому що там накопичуються смертельно небезпечні гази.

4. Уникнення зустрічі з шахраями

Що робити, щоб не стати жертвою шахрайства?

Ніколи не давайте незнайомим людям гроші за посередництво у придбанні товарів установленого порядку.

Не дозволяйте незнайомим людям ворожити на коштовності чи грошах, що вам належать. Як правило, гроші та майно до вас уже можуть не повернутися.

Не віддавайте малознайомим людям заздалегідь гроші, хоч і прийшли вони з питання установки в майбутньому телефонів, сантехніки, ремонту житлових приміщень тощо.

Не грайте на вулицях в азартні ігри («наперсток», «три тузи», «рулетка», «паличка» тощо), бо ви програєте у будь-якому випадку.

Не давайте незнайомим одноліткам приміряти одяг, взуття, інші речі. Їх можуть не повернути.

З метою запобігання та зменшення ризику виникнення надзвичайних ситуацій, які можуть викликати людські жертви та матеріальні збитки, слід звернути увагу на правила безпечної поведінки і дотримуватися їх в усіх випадках.

Духовне виховання

Духовні чинники є важливими компонентами здоров'я і благополуччя. Це розуміння здоров'я як здатності до творення добра, самовдосконалення, милосердя і безкорисливої взаємодопомоги. Духовний фактор багато в чому залежить від індивідуального способу життя, а ступінь його впливу на здоров'я людини становить 70 %. Тобто, духовна людина практично завжди є здоровою, за виключенням вроджених патологій або каліцтва. Духовність та культура людини є прямими ознаками її здоров'я.

Духовне виховання спрямоване на прищеплення і розвиток моральних почуттів, міцних переконань і потреби поводити себе згідно з моральними нормами, прийнятими у суспільстві, виховання колективізму, свідомої дисципліни та організованості, громадянської і соціальної відповідальності, непримиренності до аморальних вчинків людей, до порушення норм і правил культурної поведінки. Це планомірний, цілеспрямований вплив на морально-емоційний розвиток людини через організацію умов, в яких формуються її духовна, емоційна, світоглядна сфери та поведінка відповідно до загальнолюдських морально-етичних цінностей.

Система духовного виховання спрямована на формування цілісної моральної особистості, яка включає такі гуманістичні риси, як доброта, чуйність, милосердя, увага, толерантність, совість, чесність, справедливість, людська гідність, повага і любов до людей, правдивість і скромність, сміливість і мужність. Зміст духовного виховання включає принципи, норми, правила моралі та прогресивні традиції, які становлять частину духовного життя народу. Це народні традиції, шанобливе ставлення до Батьківщини, суспільства, праці, до людей і самих себе.

Все вищезгадане тісно переплітається з основною виховною стратегією системи бойового хортингу. Дані аспекти духовного виховання спортсменів бойового хортингу поєднуються з сімейними цінностями (моральними основами життя сім'ї), громадянськими цінностями (права і свободи людини, обов'язки перед іншими людьми, ідеї соціальної гармонії, поваги до закону) та національними цінностями (патріотизм, почуття національної гідності, історична пам'ять) складають собою систему духовних цінностей у загальній концепції духовного виховання спортсменів бойового хортингу.

Розглянувши основні складові здорового способу життя, можна сказати про те, що якщо людина не буде знати елементарних основ, і не буде дотримуватися принципів здорового способу життя, то вона завдасть непоправної шкоди своєму здоров'ю, в неї з'являться різні захворювання внутрішніх органів, знизиться працездатність і скоротиться термін життя. Для спортсменів бойового хортингу це може обернутися не тільки зниженням спортивної підготовленості, а й неочікуваним втрачанням булого здоров'я.

21. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ЗАГАЛЬНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЮНОГО СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ І РІВНЕМ ЙОГО ДОСЯГНЕНЬ

В останні роки активізувалася увага до фізичної культури і здорового способу життя спортсменів бойового хортингу, що пов'язане зі стурбованістю фахівців Національної федерації бойового хортингу України, спортивного співтовариства, суспільства щодо здоров'я спортсменів та фахівців, які активно тренуються у залах бойового хортингу, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко розуміти, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому.

Здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності спортсменів бойового хортингу та рівень їх фізичної культури. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у спортсмена як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій спортсменів бойового хортингу як особистісно значущих, але таких, які не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, в процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові та життєві знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційних, вольових структур), соціально-психологічних (соціальні орієнтації, система цінностей), функціональних (навички бойового хортингу, вміння, звички, норми поведінки, діяльність, відносини) процесів.

Подібна дисгармонія може стати причиною формування асоціальних якостей особистості. Тому у клубі бойового хортингу необхідно забезпечити свідомий вибір спортсменом суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку та індивідуальну систему ціннісних орієнтацій,

здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Здоров'я спортсмена бойового хортингу – найперша необхідна умова успішного розвитку у виді спорту, життєдіяльності його як вихованої людини, його навчання, праці, добробуту, створення сім'ї та виховання спортсмена як розвиненої особистості.

Навчити спортсменів берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань Національної федерації бойового хортингу України, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у закладі освіти абиякого рівня і поза його межами. Здоров'язбережувальна компетентність, як ключова, формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей спортсменів.

Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі здоров'я і фізичної культури та передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями. З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі щодо здоров'я і фізичної культури особистості визначається за такими змістовими лініями:

Головними **завданнями** навчання спортсменів бойовому хортингу є:

формування в учнів, які займаються бойовим хортингом, знань про культуру поведінки та здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку серед колег, друзів, однодумців, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;

розвиток у спортсменів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;

виховання у спортсменів бойового хортингу потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

набуття спортсменами власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;

розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей.

формування в учнів, які займаються бойовим хортингом, соціальної і життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм; розвиток навичок взаємодії у сім'ї, закладі освіти, колективі, громадянському суспільстві;

формування в учнів основ споживчої культури, умінь приймати рішення щодо власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях;

оволодіння спортсменами бойового хортингу моделями поведінки і способами діяльності, які відповідають українському законодавству.

Реалізація мети та завдань навчання спортсменів бойового хортингу буде ефективною за **умов**:

постійного мотивування учнів, які займаються бойовим хортингом, до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;

застосування інтерактивних технологій навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного спортсмена і групову взаємодію;

переважання практичних дій і зусиль спортсменів у засвоєнні навчального матеріалу;

забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями з бойового хортингу і можливостями їх практичного застосування у процесі тренувань і змагань;

організація комунікативного спілкування, застосування в навчально-тренувальному процесі ігрових методів, елементів дискусії, методу проектів, які є ефективними засобами розвитку особистості, її громадянських якостей;

забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів у закладах освіти (фізична культура, захист України, фізичне виховання, педагогіка тощо);

співпраці викладачів з батьками, батьків зі спортсменами;

ціннісного ставлення викладача з бойового хортингу до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя.

Змістову основу навчання спортсменів бойового хортингу складають такі базові поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні компетенції (життєві і спеціальні навички).

Здоров'я розглядається як:

стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (Всесвітня організація охорони здоров'я – ВООЗ);

процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових.

Здоровий спосіб життя – усталений спосіб життєдіяльності людини, метою якої є формування, збереження, зміцнення і відновлення свого здоров'я.

Безпечна поведінка – поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність – здатність спортсмена бойового хортингу застосовувати *здоров'язбережувальні компетенції* в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні) – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини.

Зміст навчання для кожного віку спортсменів бойового хортингу структурується за такими розділами:

- 1) здоров'я людини;
- 2) фізична складова здоров'я;
- 3) соціальна складова здоров'я;
- 4) психічна та духовна складові здоров'я.

Тема «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення спортсменів бойового хортингу про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок із способом життя і навколишнім середовищем.

Тема «Фізична складова здоров'я» спрямований на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя спортсмена, який займається бойовим хортингом.

Тема «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі.

Тема «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток спортсмена бойового хортингу. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення та уміння приймати виважені рішення.

Таким чином, ведення здорового способу життя залежить від загальної культури само спортсмена бойового хортингу. Педагоги бойового хортингу працюють зі спортсменами у позанавчальний час. Надаємо основні моменти ведення такої роботи.

Позаурочна, позааудиторна і спортивно-масова робота у закладі освіти проводиться систематично, планово та підзвітно. У позанавчальний час у закладі освіти проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи з бойового хортингу. Ними передбачається:

- а) більш глибоке засвоєння спортсменами бойового хортингу програмного матеріалу, що вивчається на тренувальних заняттях;
- б) виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з бойового хортингу, фізичного виховання та з державних тестів;
- г) організація систематичних занять з бойового хортингу за інтересами спортсменів;
- д) проведення масових спортивних змагань з бойового хортингу.

Головна мета позанавчальної фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного учня, який займається бойовим хортингом, до регулярних занять у спортивній секції закладу освіти, самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі. У сучасних умовах викладач фізичного виховання навчає в середньому 200–250 учнів.

Організовувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами, привчати спортсменів до самостійних занять бойовим хортингом у закладі освіти та за місцем проживання. Всі форми навчально-тренувальних і фізкультурно-оздоровчих занять, які проводяться в процесі навчальної і позанавчальної роботи, мають відповідати головній вимозі – всебічно сприяти залученню кожного спортсмена до щоденних самостійних занять бойовим хортингом та загальної фізичною культурою.

Залучення учнів до процедур загартовування. Здоров'я спортсменів бойового хортингу залежить також великою мірою від обсягу його знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовувальних процедур потребує від спортсмена певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в закладі освіти шляхом роз'яснюванням, переконанням, організації їх практичної діяльності, на навчальних заняттях та в позанавчальний час. Викладачі мають постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцнення здоров'я учнів, які займаються бойовим хортингом, спонукаючи їх до систематичного використання загартовувальних процедур. Дані досліджень учених та нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовувальних процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душі, водні ванни у поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з бойового хортингу дуже важливе значення мають **гігієнічні умови**. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілу часу праці і відпочинку, сну і харчування. Точне виконання **режиму дня** виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість. У режим дня спортсмена мають входити: ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну. Таким чином, із вище сказаного витікає, що формування у спортсменів звички займатися бойовим хортингом включає: формування у спортсменів інтересу до занять бойовим хортингом та загальнорозвивальними фізичними вправами; озброєння їх знаннями з фізичної культури та основ здоров'я, фізіології та гігієни людини.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко... - 2019.
2. Антоненко С. А. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвинутої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 399–415.
3. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.
4. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
5. 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. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, 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. 190–199.
6. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
7. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук, 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.
8. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
9. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрмоєнко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
10. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
11. Бойовий хортинг: фізіологічні показники адаптації спортсменів до фізичних навантажень / Е. А. Єрмоєнко, Б. Б. Шаповалов, Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, О. О. Ляховець // 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. 321–334.

12. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. Бухтіяров, Е. Єрмоєнко, О. Буток, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.

13. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. Параниця, Е. Єрмоєнко, Г. Коломоєць, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.

14. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації, фізичної реабілітації і художніх творів спортсменами підліткового та студентського віку / С. Бадьора, Е. Єрмоєнко, М. Тимчик, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.

15. Бойовий хортинг у загальній системі фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. А. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 368–377.

16. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.

17. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах / В. А. Грищук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 14–28.

18. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. Литвиненко, Е. Єрмоєнко, О. Остапенко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

19. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Біла, Е. Єрмоєнко, В. Грищук, О. Бухтіяров // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.

20. Бойовий хортинг у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.

21. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, В. А. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 72–95.

22. Бойовий хортинг як засіб виховання всебічно розвиненої особистості / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. А. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 399–415.

23. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. Болтівець, Е. Єрмоєнко, О. Остряньська, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.

24. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // 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. 43–58.

25. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик, 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. – С. 385–399.

26. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрмоєнко, С. Болтівець, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.

27. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. Остапенко, М. Зубалій, Е. Єрмоєнко, М. Тимчик // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

28. Бойовий хортинг як засіб функціональної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей і види контролю у процесі занять / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, А. В. Зверев // 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. 353–368.

29. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

30. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська, 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. 148–160.

31. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.

32. Боровець Н. О. Організація занять з бойового хортингу для підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів / Н. О. Боровець, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 447–462.

33. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрмоєнко, В. А. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.

34. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.

35. 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. Єрмоєнко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрмоєнко // 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.

36. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток, 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. 61–70.

37. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.

38. Вехтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтєв, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.

39. Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України / Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, 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. 101–126.

40. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.

41. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.

42. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у новій українській школі / Л. О. Гречана, 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. 262–273.

43. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.

44. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

45. Грищук В. Л., Єрмоєнко Е. А., Чмелюк В. В., Біла В. Р., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у комплексіфункціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14-15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України. С. 14–28.

46. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

47. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрмоєнко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки

- України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.
48. Гришук В. А. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. А. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 80–101.
49. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.
50. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.
51. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
52. Ермоєнко Э. Военно-патриотическое воспитание и физическая подготовка допризывной молодежи, курсантов и военнослужащих вооружённых сил Украины, работников силовых структур / Э. Ермоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2014. – Вип. 1. – К. : Паливода А. В.
53. Ермоєнко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ермоєнко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
54. Ермоєнко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ермоєнко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
55. Ермоєнко Э. А. (2020). Боевой хортинг в комплексе научно-педагогических средств воспитания физической культуры и основ здоровья студентов. Научные записки. Серия: Педагогические науки, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.
56. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
57. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 232–250.
58. Єрмоєнко В. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. другою міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. ; ред. кол. : Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Видавець Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.
59. Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.
60. Єрмоєнко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / В. Е. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал. – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.
61. Єрмоєнко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

62. Єрмоєнко В. Е. Профілактика стоматологічних захворювань працівників правоохоронних органів у період виконання службово-бойових завдань / В. Е. Єрмоєнко, М. О. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 79–86.

63. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

64. Єрмоєнко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // 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. 288–306.

65. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 103–120.

66. Єрмоєнко В. Е. Характеристика стоматологічної захворюваності у поліцейських та спортсменів, які займаються поліцейським хортингом / В. Е. Єрмоєнко // *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.].* – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 37–44.

67. Єрмоєнко Е. А. Актуальні напрями тактичної підготовки в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 460 с.

68. Єрмоєнко Е. А. Аналіз результатів наукового дослідження стану вихованості у студентів фізичної культури та основ здоров'я в процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Вип. 3. – Бердянськ : БДПУ, 2020. – С. 270–283.

69. Єрмоєнко Е. А. Бойове коріння і воїнське призначення бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 793–812.

70. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 245 с.

71. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 146 с.

72. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм позакласних занять для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 240 с.

73. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Збірник навчальних програм спортивної секції з бойового хортингу для проведення позакласних занять у школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 251 с.

74. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Методика вивчення арсеналу техніки прийомів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 638 с.

75. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного

- профілю : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.
76. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 154 с.
77. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.
78. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма гурткових занять для учнів молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.
79. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма оздоровчих занять для дитячого гуртка : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 68 с.
80. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма позакласних занять для школярів молодшого шкільного віку 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 111 с.
81. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для студентів закладів вищої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 63 с.
82. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
83. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: аспекти профілактики травм під час проведення змагань і тренувань / Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький // 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. 322–334.
84. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: вогнева підготовка співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 32–36.
85. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг: криміналістичні аспекти незаконного обігу вогнепальної зброї в Україні / Е. А. Єрмоєнко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 37–41.
86. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.
87. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
88. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
89. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – система вдосконалення особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2020. – 514 с.
90. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для дітей : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 151 с.

91. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.
92. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 217 с.
93. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг для студентів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.
94. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 441 с.
95. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури. 5 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.
96. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг на уроці фізичної культури для учнів 8–9 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 87 с.
97. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 222 с.
98. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 220 с.
99. Єрмоєнко Е. А. (2020). Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.
100. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. – 2020. – Вип. 189. – С. 120–128.
101. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Наукові записки / Ред. кол.: В. Ф. Черкасов, В. В. Радул, Н. С. Савченко та ін. Випуск 190. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. 66–75 с.
102. Єрмоєнко Е. А., & Вехтев В. В. (2020). Бойовий хортинг у програмі позааудиторних занять із загальнофізичної підготовки, виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, (190).
103. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у програмі позакласних занять для школярів 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 112 с.
104. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у різних аспектах виховання особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 387 с.
105. Єрмоєнко Е. А., & Карасевич С. А. (2020). Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(126), 48-58. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12).
106. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі вищої освіти як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / Мін-во освіти і науки України, Поліський нац. ун-т. – Житомир : Рута, 2020. – С. 255–270.

107. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
108. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ / 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. 185–195.
109. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів / 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. 28–40.
110. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 249 с.
111. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук // 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.
112. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.
113. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 221 с.
114. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 215 с.
115. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 240 с.
116. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
117. Єрмоєнко Е. А., & Кукушкін К. М. (2020). Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 5(125), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
118. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).
119. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.
120. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня

- 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.
121. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-прикладної та фізичної підготовки особового складу підрозділів з протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький, І. В. Суліма, О. І. Марченко // *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил* : тези доп. наук.-практ. семінару (15 травня 2020 року). – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 43–58.
122. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
123. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.
124. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
125. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // *Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика* : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 231–289.
126. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.
127. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.
128. Єрмоєнко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрмоєнко // *Здоров'я та фізична культура*, 2014. – № 8. – С. 29–32.
129. Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 6 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.
130. Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового хортингу у програмі позакласної роботи в школі для юнаків та дівчат 16–17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 120 с.
131. Єрмоєнко Е. А. Викладання елементів бойового хортингу на уроці фізичної культури для школярів 5–6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 85 с.
132. Єрмоєнко Е. А. Викладання хортингу у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
133. Єрмоєнко Е. А. Викладання хортингу у спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та

- спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.
134. Єрмоєнко Е. А. Використання елементів техніки бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 85 с.
135. Єрмоєнко Е. А. Вимоги програми позакласних занять з бойового хортингу для школярів 3 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 103 с.
136. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
137. Єрмоєнко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом / 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. 138–157.
138. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.
139. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.
140. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.
141. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип. 1. – С. 125–127.
142. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.
143. 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.
144. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 438 с.
145. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.
146. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.
147. Єрмоєнко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.

148. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 360 с.
149. 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.
150. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
151. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
152. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.
153. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
154. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, В. І. Чибісов, О. О. Говоруха, Ю. І. Рейдерман // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
155. Єрмоєнко Е. А. Впровадження бойового хортингу у систему закладів позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 539 с.
156. Єрмоєнко Е. А. Впровадження бойового хортингу у систему спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 216 с.
157. Єрмоєнко Е. А. Впровадження дитячо-юнацького гуртка з бойового хортингу у закладі освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 136 с.
158. Єрмоєнко Е. А. Впровадження дитячого гуртка з бойового хортингу для молодших школярів у закладі загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
159. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
160. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.
161. Єрмоєнко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрмоєнка / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. – С. 8–9.
162. Єрмоєнко Е. А. Гурткова робота з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 6 років (1 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
163. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
164. Єрмоєнко Е. А. Дитячий гурток з бойового хортингу закладу позашкільної освіти та прогнозований результат реалізації програми занять : навч.-метод. посіб. /

- Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 146 с.
165. Єрмоєнко Е. А. Дитячо-юнацька спортивна школа у впровадженні бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 225 с.
166. Єрмоєнко Е. А. Дозування вправ та організація позакласних занять з бойового хортингу для школярів 7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 113 с.
167. 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.
168. Єрмоєнко Е. А. Духовні основи бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 812–827.
169. Єрмоєнко Е. А. Елементи бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі для старшокласників 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 88 с.
170. Єрмоєнко Е. А. Забезпечення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу для дітей : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – 116 с.
171. Єрмоєнко Е. А. Завдання і прогнозований результат реалізації навчальної програми з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 210 с.
172. Єрмоєнко Е. А. Завдання програми позакласних занять з бойового хортингу основного рівня навчання для школярів 4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 108 с.
173. Єрмоєнко Е. А. Завдання та зміст підготовки дітей і молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 428 с.
174. 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.
175. Єрмоєнко Е. А. Загальна характеристика спортивного тренування в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 519 с.
176. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
177. Єрмоєнко Е. А. Засоби вивчення прийомів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 663 с.
178. Єрмоєнко Е. А. Засоби навчання в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 519 с.
179. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

180. Єрмоєнко Е. А. Засоби тренування в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2020. – 267 с.
181. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць.* – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.
182. Єрмоєнко Е. А. Застосування елементів бойового хортингу на уроках фізичної культури для школярів 8–9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 64 с.
183. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника].* – К., 2014. – Вип 1. – С. 325–327.
184. Єрмоєнко Е. А. Застосування співробітниками поліції прийомів бойового хортингу при затриманні злочинців / 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. – Ч. 2. – С. 477–493.
185. Єрмоєнко Е. А. Застосування технічних елементів бойового хортингу на уроці фізичної культури у закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 96 с.
186. Єрмоєнко Е. А. Збірка програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 183 с.
187. Єрмоєнко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 157 с.
188. Єрмоєнко Е. А. Збірник програм позакласних занять з хортингу для учнів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 236 с.
189. Єрмоєнко Е. А. Здійснення позакласної роботи в школі з бойового хортингу для дітей 8–9 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.
190. Єрмоєнко Е. А. Зміст і методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
191. Єрмоєнко Е. А. Зміст програми позакласних занять з бойового хортингу основного рівня навчання для школярів 5 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 111 с.
192. Єрмоєнко Е. А. Зміст програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 6 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 109 с.
193. Єрмоєнко Е. А. Зміст програми та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 9 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 116 с.
194. Єрмоєнко Е. А. Зміст робочої програми гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 8–9 років (3–4 класи) : навч.-метод. посіб. /

- Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 128 с.
195. 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.
196. Єрмоєнко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. Першої міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу, 22-23 березня 2018 р. / Мін-во молоді та спорту України, Ірпінська міська рада, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.
197. Єрмоєнко Е. А. Змістове впровадження гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 8 років (3 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 128 с.
198. Єрмоєнко Е. А. Змістовий матеріал програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 8 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.
199. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – Вип. 11 (119). – 2019. – С. 71–79.
200. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.
201. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
202. Єрмоєнко Е. А. Контроль у процесі викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 505 с.
203. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
204. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України. 2020.
205. Єрмоєнко Е. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 71–81.
206. Єрмоєнко Е. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. Єрмоєнко, Д. Самоха // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. I всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 61–65.
207. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні основи впливу бойового хортингу на організм людини / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 121–136.

208. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
209. Єрмоєнко Е. А. Медико-педагогічні аспекти фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 298 с.
210. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
211. Єрмоєнко Е. А. Менеджмент бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 148 с.
212. Єрмоєнко Е. А. Методи і зміст тренувальних навантажень програми позакласних занять з бойового хортингу для школярів 6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 106 с.
213. 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.
214. Єрмоєнко Е. А. Методика вдосконалення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 223 с.
215. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 890 с.
216. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. Гришук, С. М. Бадьора // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.
217. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури. 7 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 117 с.
218. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 102 с.
219. Єрмоєнко Е. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 147–163.
220. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти: монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 302 с.
221. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 318 с.
222. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – К. : Паливода А. В., 2020. – 476 с.
223. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання хортингу у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
224. Єрмоєнко Е. А. Методика військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 713–732.

225. Єрмоєнко Е. А. Методика підвищення навантажень і проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів 9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 108 с.

226. 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.

227. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 9 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

228. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення позакласних занять з бойового хортингу для учнів молодшого шкільного віку 3–4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 104 с.

229. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення практичних занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 79 с.

230. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 10–11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 156 с.

231. Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 460 с.

232. Єрмоєнко Е. А. Методична розробка програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 119 с.

233. Єрмоєнко Е. А. Методичне забезпечення навчальної програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів та молоді 16–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 166 с.

234. Єрмоєнко Е. А. Методичне забезпечення позакласної роботи з бойового хортингу для дітей 12–13 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.

235. Єрмоєнко Е. А. Методичні плани навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 75 с.

236. Єрмоєнко Е. А. Методичні рекомендації щодо проведення гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 9 років (4 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 129 с.

237. Єрмоєнко Е. А. Методичні рекомендації щодо проведення занять з бойового хортингу у закладах освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.

238. Єрмоєнко Е. А. Методологія виховання спеціальних фізичних якостей у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.

239. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна кваліфікаційна програма бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 200 с.

240. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.

241. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.

242. Єрмоєнко Е. А. Місія бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва / 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. – Ч. 2. – С. 852–867.

243. Єрмоєнко Е. А. Моделювання процесу військово-патріотичного виховання школярів, які займаються бойовим хортингом / 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. – Ч. 2. – С. 620–638.

244. Єрмоєнко Е. А. Модернізація професійно-прикладної фізичної підготовки на основі бойового хортингу / 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. – С. 287–296.

245. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.

246. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

247. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 217 с.

248. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2020. – 517 с.

249. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 521 с.

250. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 209 с.

251. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К. : ГС «НФБХУ», 2020. – 74 с.

252. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

253. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 211 с.

254. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 20 с.

255. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. – С. 298–320.

256. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.

257. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне

- видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.
258. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 15 с.
259. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.
260. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 69 с.
261. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 78 с.
262. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, 10–11 класи. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 62 с.
263. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 157 с.
264. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 58 с.
265. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з «Хортингу» для закладів загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.
266. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. – 78 с.
267. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.
268. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 162 с.
269. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.
270. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.
271. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

272. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 100 с.
273. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 116 с.
274. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять з бойового хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 91 с.
275. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма спортивної секції з хортингу для учнів 5–9 класів закладів загальної середньої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.
276. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 178–189.
277. Єрмоєнко Е. А. Навчальний матеріал програми з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для юніорів 16–17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.
278. Єрмоєнко Е. А. Навчальні нормативи і програма викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 139 с.
279. Єрмоєнко Е. А. Навчально-виховна програма оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей до 10 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 101 с.
280. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська нац. федерація хортингу. – Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.
281. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальні завдання програми з бойового хортингу для вихованців 14–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.
282. Єрмоєнко, Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 3 (123). – С. 47–56. – DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.
283. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3 (123). – С. 47–56. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
284. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

285. 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.

286. Єрмоєнко Е. А. Оптимізація роботи дитячого гуртка «Бойовий хортинг» для учнів молодшого шкільного віку 1–4 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.

287. Єрмоєнко Е. А. Оптимізація технічної готовності спортсменів бойового хортингу різних вікових груп : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 685 с.

288. Єрмоєнко Е. А. Організаційне планування та впровадження гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 13 років (8 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.

289. Єрмоєнко Е. А. Організаційні вказівки щодо здійснення гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 10 років (5 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 132 с.

290. Єрмоєнко Е. А. Організаційно-методичне забезпечення та методика проведення гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 11 років (6 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 132 с.

291. Єрмоєнко Е. А. Організація дитячого гуртка з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для вихованців 5–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.

292. Єрмоєнко Е. А. Організація діяльності дитячого гуртка з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 80 с.

293. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 10 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.

294. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з бойового хортингу, тактичної, вогневої та фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ / 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. 415–427.

295. Єрмоєнко Е. А. Організація занять з фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 70 с.

296. Єрмоєнко Е. А. Організація занять і методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 9 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

297. Єрмоєнко Е. А. Організація занять та основи викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 139 с.

298. Єрмоєнко Е. А. Організація і проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 11 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 119 с.

299. Єрмоєнко Е. А. Організація навчально-виховної роботи педагога з бойового хортингу у закладі позашкільної освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 204 с.

300. Єрмоєнко Е. А. Організація навчально-тренувальної діяльності з бойового хортингу у спортивному клубі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 85 с.

301. 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.
302. Єрмоєнко Е. А. Організація спортивної секції з бойового хортингу у закладі вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 107 с.
303. Єрмоєнко Е. А. Організація тренувальної діяльності з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 262 с.
304. Єрмоєнко Е. А. Основи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 495 с.
305. Єрмоєнко Е. А. Основи викладання хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 148 с.
306. Єрмоєнко Е. А. Основи воїнського звичаю та філософське підґрунтя бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 514–538.
307. Єрмоєнко Е. А. Основи побудови тренувального процесу в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 596 с.
308. Єрмоєнко Е. А. Основи проведення навчальних занять з бойового хортингу на уроках фізичної культури для учнів 6–7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.
309. Єрмоєнко Е. А. Основи хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 482 с.
310. Єрмоєнко Е. А. Основні принципи проведення позакласних занять з бойового хортингу для школярів 11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 94 с.
311. Єрмоєнко Е. Основні принципи бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.
312. Єрмоєнко Е. А. Особливості базової психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 139–155.
313. Єрмоєнко Е. А. Особливості позакласної роботи з бойового хортингу в школі для юнаків та дівчат 17 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
314. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення гурткових занять з бойового хортингу для дітей у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 142 с.
315. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення занять з бойового хортингу у програмі гурткової роботи в загальноосвітній школі для юнаків та дівчат 16–17 років (10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 133 с.
316. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 10 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 119 с.
317. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 6–7 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 86 с.

318. Єрмоєнко Е. А. Особливості проведення уроку фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 69 с.

319. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.

320. Єрмоєнко Е. А. Особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 466 с.

321. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.

322. Єрмоєнко Е. А. Патріотичне виховання молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 169 с.

323. Єрмоєнко Е. А. Педагогічні особливості організації гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для старших учнів 16 років (10 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.

324. Єрмоєнко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // 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, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

325. Єрмоєнко Е. А. Підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 434 с.

326. Єрмоєнко Е. А. Підвищення тактичної підготовленості спортсменів у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 456 с.

327. Єрмоєнко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 55–63.

328. Єрмоєнко Е. А. Планування та організація позакласних занять з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 111 с.

329. Єрмоєнко Е. А. Планування та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 10–11 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 119 с.

330. 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.

331. Єрмоєнко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 157–171.

332. Єрмоєнко Е. А. Принципи організації позакласних занять з бойового хортингу для школярів 10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 88 с.

333. Єрмоєнко Е. А. Проблеми та перспективи розвитку бойового хортингу в Україні : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 147 с.

334. Єрмоєнко Е. А. Проведення занять з бойового хортингу на уроці фізичної культури. 8 клас : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «ВФХ», 2019. – 118 с.

335. Єрмоєнко Е. А. Проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для учнів 5–6 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 62 с.

336. Єрмоєнко Е. А. Програма викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури для учнів 5 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.

337. Єрмоєнко Е. А. Програма дитячого гуртка з бойового хортингу для вихованців 8–9 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 154 с.

338. Єрмоєнко Е. А. Програма з бойового хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 212 с.

339. Єрмоєнко Е. А. Програма занять з хортингу для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 142 с.

340. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 146 с.

341. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 135 с.

342. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з хортингу для шкіл вищої спортивної майстерності : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 137 с.

343. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу закладів позашкільної освіти для молоді 18–21 рік : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 158 с.

344. Єрмоєнко Е. А. Програма основного рівня навчання з бойового хортингу для вихованців 8–15 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 177 с.

345. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з бойового хортингу початкового рівня навчання для школярів 2 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 101 с.

346. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласної роботи з бойового хортингу у школі для дітей 6–7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 109 с.

347. Єрмоєнко Е. А. Програма початкового рівня другого року навчання з бойового хортингу для вихованців 6–7 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. /

- Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 153 с.
348. Єрмоєнко Е. А. Програма початкового рівня навчання з бойового хортингу у закладах позашкільної освіти для дітей 5 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 152 с.
349. Єрмоєнко Е. А. Програма початкового рівня навчання позакласних занять з бойового хортингу для школярів 1 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.
350. Єрмоєнко Е. А. Програма самостійних занять бойовим хортингом для вихованців закладів позашкільної освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 145 с.
351. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал для проведення уроків фізичної культури за методикою бойового хортингу з учнями 9–10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 66 с.
352. Єрмоєнко Е. А. Програмні вимоги викладання бойового хортингу на уроках фізичної культури для школярів 9–10 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 89 с.
353. Єрмоєнко Е. А. Програмування позакласної роботи в школі з бойового хортингу для юнаків та дівчат 14 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
354. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.
355. Єрмоєнко Е. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 200–213.
356. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
357. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.
358. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
359. Єрмоєнко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для дитячих спортивних секцій : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 72 с.
360. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для молодших школярів 1–4 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 96 с.
361. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 112 с.
362. Єрмоєнко Е. А. Програма позакласних занять з хортингу для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 87 с.
363. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал з дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» для закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 201 с.

364. Єрмоєнко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Організація служби правоохоронних органів: теорія і практика : монографія ; М-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. – С. 290–354.
365. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.
366. Єрмоєнко Е. А. Психологічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 159 с.
367. Єрмоєнко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 171–185.
368. Єрмоєнко Е. А. Психологія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 164 с.
369. Єрмоєнко Е. А. Психолого-педагогічні умови організації гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для старшокласників 16–17 років (11 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 115 с.
370. Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.
371. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 7 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 109 с.
372. Єрмоєнко Е. А. Рекомендації щодо організації гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 7 років (2 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
373. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 84 с.
374. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма гурткової роботи з бойового хортингу для учнів 1–2 класів загальноосвітньої школи : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
375. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.
376. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 67 с.
377. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для різних груп населення : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 59 с.
378. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 23 с.
379. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

380. Єрмоєнко Е. А. Розвиток бойового хортингу в позашкільній освіті : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 537 с.
381. Єрмоєнко Е. А. Самозахист як основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 214–226.
382. 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.
383. Єрмоєнко Е. А. Система обліку тренувальних навантажень у бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 466 с.
384. Єрмоєнко Е. А. Система присвоєння ступенів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 188 с.
385. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання особистості в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 461 с.
386. Єрмоєнко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
387. Єрмоєнко Е. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. II міжнар. наук.-практ. конф., 23-24 березня 2019 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 171–181.
388. Єрмоєнко Е. А. Спортивна діяльність у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 523 с.
389. Єрмоєнко Е. А. Спортивна секція з хортингу. Навчальна програма для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.
390. Єрмоєнко Е. А. Спортивне тренування в бойовому хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 141 с.
391. Єрмоєнко Е. А. Спортивно-підготовча складова системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 400 с.
392. Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
393. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
394. 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.
395. Єрмоєнко Е. А. Структура програми занять з хортингу для здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 64 с.
396. Єрмоєнко Е. А. Структура програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 13–14 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.

397. Єрмоєнко Е. А. Структура програми спортивної секції з бойового хортингу для здобувачів вищої освіти : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 255 с.
398. Єрмоєнко Е. А. Структура програми та організація позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 12 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
399. Єрмоєнко Е. А. Структурування та проведення уроків фізичної культури з елементами бойового хортингу для школярів 7–8 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 87 с.
400. Єрмоєнко Е. А. Тактика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 462 с.
401. Єрмоєнко Е. А. Тактика і стратегія бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 464 с.
402. Єрмоєнко Е. А. Тактика поводження зі зброєю за методикою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко ; Тези доповідей студентсько-курсантської інтернет-конференції «Тактика поводження зі зброєю» (06 листопада 2020 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 27–31.
403. Єрмоєнко Е. А. Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
404. Єрмоєнко Е. А. Тематика робочої програми гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 12–13 років (7–8 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
405. Єрмоєнко Е. А. Тематична структура програми гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 12 років (7 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
406. Єрмоєнко Е. А. Тематичне планування позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 13 років : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 122 с.
407. Єрмоєнко Е. А. Тематичне програмування гурткової роботи в загальноосвітній школі з бойового хортингу для юнаків та дівчат 14 років (9 клас) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
408. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методична компетентність тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 506 с.
409. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методична структура програми гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 13–14 років (8–9 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 135 с.
410. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
411. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні основи викладання хортингу у закладах вищої освіти : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 690 с.
412. Єрмоєнко Е. А. Теоретична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 490 с.

413. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.
414. 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.
415. Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 1. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).
416. Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. : у 2-х ч. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ» ; т. 75).
417. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.
418. Єрмоєнко Е. А. Техніка бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 653 с.
419. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
420. Єрмоєнко Е. А. Технологія навчально-тренувальної роботи педагога у системі бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 269 с.
421. Єрмоєнко Е. А. Тренувальні завдання програми з бойового хортингу для вихованців 12–13 років закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 155 с.
422. Єрмоєнко Е. А. Тренувальні засоби системи бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 668 с.
423. Єрмоєнко Е. А. Тренувальні методи розвитку фізичних якостей спортсменів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 478 с.
424. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
425. Єрмоєнко Е. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 251–260.
426. Єрмоєнко Е. А. Удосконалення професійних компетентностей тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 274 с.
427. Єрмоєнко Е. А. Фактори впливу на психологічну готовність спортсменів бойового хортингу різного віку : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 192 с.
428. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.
429. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 394 с.
430. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання курсантів у процесі занять бойовим хортингом : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 260 с.
431. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання учнів початкових класів засобами бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 107 с.

432. Єрмоєнко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.
433. Єрмоєнко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом / 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. 225–240.
434. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
435. Єрмоєнко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. А. Єрмоєнко // *Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 104–111.
436. 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.
437. Єрмоєнко Е. А. Формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 585 с.
438. Єрмоєнко Е. А. Формування спеціальної професійно-психологічної готовності співробітників поліції засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 177 с.
439. Єрмоєнко Е. А. Формування тематики гурткової роботи з бойового хортингу в загальноосвітній школі для дітей 10–11 років (5–6 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 132 с.
440. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
441. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. Єрмоєнко // Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 листопада 2018 р. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 5–12.
442. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 436 с.
443. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.
444. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 608 с.
445. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
446. Функції військово-патріотичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрмоєнко, В. В. Вехтев //

Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 750–765.

447. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

448. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.

449. Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі: навчальна програма для 10–11 класів (рівень стандарту). – Київ : Літера ЛТД, 2019. – С. 155–164.

450. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Збірник навчальних програм для закладів освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 311 с.

451. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

452. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Програма спортивної секції для студентів і курсантів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 48 с.

453. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.

454. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

455. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – виховна система особистості : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 627 с.

456. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національне бойове мистецтво України : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 488 с.

457. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

458. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – система оздоровлення учнівської молоді: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 124 с.

459. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.

460. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 138 с.

461. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у дитячо-юнацькій спортивній школі : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 144 с.

462. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у житті школяра : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 500 с.

463. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко ; Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ», т. 66).

464. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів : монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 467 с.

465. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у школах вищої спортивної майстерності : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во молоді та спорту України, Інститут модернізації змісту освіти МОН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

466. Єрмоєнко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрмоєнко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.

467. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / 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, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

468. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 березня 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К., 2014. – С. 87–91.

469. Зверєв А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверєв, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.

470. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Е. Єрмоєнко - Редакційна колегія.

471. Зубалій Н. П., Зубалій М. Д., Єрмоєнко Е. А., Єрмоєнко В. Е. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу. Теорія і методика хортингу: зб.наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 122–129.

472. 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.

473. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.

474. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.

475. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Дерев'янка // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.

476. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидко-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.

477. Кольченко А. П. Патріотично-орієнтована діяльність бойового хортингу як результат привласнення всіх видів соціального досвіду / А. П. Кольченко,

Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 765–776.

478. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.

479. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.

480. 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.

481. 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: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

482. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

483. 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.

484. Методичний посібник патріотично-спортивного спрямування «Хортинг-фехтування» : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв, Г. А. Коломоєць, І. В. Кузора. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2021. – 200 с.

485. Медичні і фізіологічні показники самоконтролю студентів у процесі тренування з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Ільницький, Р. В. Кіблицький, С. А. Карасевич // 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. 550–564.

486. Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрмоєнко, В. Чмелюк, В. Грищук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

487. Методика проведення занять з бойового хортингу для співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров, А. В. Тішин, О. В. Буток, А. П. Кольченко // 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. 273–288.

488. Методична система використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. Жамардїй, Г. Грибан, О. Школа, О. Фоменко... - 2020.

489. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. Єрмоєнко, Т. Федорченко, З. Діхтяренко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

490. Мухін О. А. Бойовий хортинг як засіб військово-фізичної підготовки та явище бойової культури українців / О. А. Мухін, 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. 732–750.
491. Навчальна програма гуртка з хортинг фехтування для закладів загальної середньої освіти та закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, І. В. Кузора, Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 76 с.
492. Національний професійно-прикладний вид спорту України – бойовий хортинг / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 38–52.
493. Національно-патріотичне та фізичне виховання школярів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 263–273.
494. Оптимізація функціональної підготовки курсантів та співробітників правоохоронних органів за методиками бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 62–80.
495. Оржеховська В. М. Бойовий хортинг: регламентація і спрямованість рухової активності спортсменів / В. М. Оржеховська, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Мухін // 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. 652–667.
496. Основи функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 357–373.
497. Особливості військово-патріотичного виховання спортсменів бойового хортингу у закладах загальної середньої освіти / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора, А. В. Тішин, В. Е. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 682–695.
498. 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.
499. Остряньська О. 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. Остряньська, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.
500. Параниця С. П., Єрмоєнко Е. А., Коломоєць Г. А., Єрмоєнко В. Е. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 102–111.
501. Параниця С. П. Методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів правоохоронних спеціальностей засобами бойового хортингу / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 462–477.

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

503. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

504. 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.

505. Принципи застосування прикладних прийомів бойового хортингу співробітниками правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмельюк, В. А. Гришук, О. А. Бухтіяров, 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. 254–263.

506. 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.

507. Присяжнюк С. І., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрмоєнко В. Е. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ технологій. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 217–225.

508. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрмоєнко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.

509. 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.

510. Рамазанова У. В. Бойовий хортинг як чинник спеціально-фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів / У. В. Рамазанова, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 438–447.

511. Розвиток фізичних якостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла, Н. О. Боровець, О. В. Буток, О. В. Деркач // 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. 306–321.

512. 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.

513. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 603–620.

514. Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. Єрмоєнко, С. Болтівець, І. Суліма, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.

515. Система фізичного виховання студентів і курсантів за програмою бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Грищук, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 373–384.
516. 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.
517. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом. Е. Єрмоєнко - Редакційна колегія.
518. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.
519. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.
520. Тимчик М. В. Бойовий хортинг і виховання учнів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 575–593.
521. Тимчик, М. В., Єрмоєнко Е. А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. – Сер.: Психолого-педагогічні науки. № 5. – 2013. – С. 197–202.
522. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
523. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.
524. Управління і контроль у процесі занять бойовим хортингом курсантів правоохоронних спеціальностей / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, 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. 422–438.
525. Фалєєв Р. Г. Викладання хортинг фехтування у закладах позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 73 с.
526. Фалєєв Р. Змагальна діяльність у хортинг фехтуванні : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 123 с.
527. Фалєєв Р. Г. Методика проведення занять з хортинг фехтування у закладах освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2020. – 78 с.
528. Фалєєв Р. Г. Основи хортинг фехтування : метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 83 с.
529. Фалєєв Р. Хортинг фехтування – український шабельний бій : навч. посіб. / Р. Фалєєв, С. Саксєєв, Е. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 120 с.
530. Фалєєв Р. Г. Хортинг фехтування у закладах загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Р. Г. Фалєєв, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2020. – 77 с.

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

532. Федорченко Т. Є., Єрмоєнко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрмоєнко В. Е. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 80–87.

533. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.

534. 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.

535. Чмелюк В. В., Єрмоєнко Е. А., Біла В. Р., Бондарчук В. В., Бобік С. П. Бойовий хортингу системі підготовки співробітників правоохоронних органів до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення Операції об'єднаних сил. Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Ін-т модернізації змісту освіти / Мін-во освіти і науки України, 2020. С. 513–527.

536. Чмелюк В. В., Єрмоєнко Е. А., Біла В. Р., Грищук В. А., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 14–15 липня 2020 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 72–95.

537. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.

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

539. Шаповалов Б. Б., Єрмоєнко Е. А. & Нечерда В. Б. (2018d). Хортинг – національний вид спорту України. Поліцейський центр бойових мистецтв, 1, 16-17.

540. Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortynh yak zasib vykhovannia vsebichno rozvynenoї osobystosti* [Combat horting as a means of educating a fully developed personality]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 399–415. Irpin.

541. Antonenko, S. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Pidhotovka profesiynykh zakhysnykiv Ukrainy u systemi boyovogo khortynhu* [Training of professional defenders of Ukraine in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 52–62. Irpin.

542. Baburnych, S. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Profesiograma sportyvnoho suddi z boyovogo khortynhu* [Professiogram of a sports judge in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 343–353. Irpin.

543. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovo-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi reabilitatsii 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. 184–193). Kyiv: Palyvoda A. V.

544. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Metody psykhychnoi samoregulatsii spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u systemi boyovogo khortyngu* [Methods of mental self-regulation of law enforcement officers in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 334–346. Irpin.

545. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2019). *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.

546. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng u zahalnyi systemi fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the general system of physical and special training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 368–377. Irpin.

547. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychne vykhovannia shkoliariv i studentiv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Military-patriotic education of schoolchildren and students in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 242–254. Irpin.

548. Bobik, S. P., Yeromenko, E. A., Paranytsia, S. P. (2020). *Formuvannia profesiyno-psykholohichnykh zdibnostei spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Formation of professional and psychological abilities of law enforcement officers in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 23–38. Irpin.

549. Bodnarchuk, O. G., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng dlia pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting for the training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 226–242. Irpin.

550. 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.

551. Bondarchuk, V. V., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia profesiyno-prukladnykh yakosteiv kursantiv i pratsivnykiv sylovykh struktur* [Combat horting as a means of forming professional and applied qualities of cadets and law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 188–200. Irpin.

552. Borovets, N. O., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovogo khortyngu dlia pidvyshchennia funktsionalnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Organization of combat horting classes to improve the functional training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 447–462. Irpin.

553. Brukhno, Yu. S., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia fizychnoi kultury studentiv i kursantiv* [Combat horting as a means of forming the physical culture of students and cadets]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 200–214. Irpin.

554. 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.
555. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema pidhotovky ukrainskoho profesiynoho voina-patriota* [Combat horting as a system of training a Ukrainian professional patriot soldier]. *horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 126–139. Irpin.
556. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng i zdorovya liudyny* [Combat horting and human health]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 564–575. Irpin.
557. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Yeromenko, V. E. (2019). *Boyovyi khortyng yak zasib fizychnoi i psykhologichnoi 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.
558. Butok, O. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Zverev, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib funktsionalnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei i vydy kontroliu u protsesi zaniat* [Combat horting as a means of functional training of cadets of law enforcement specialties and types of control in the process of training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 353–368. Irpin.
559. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 72–95. Irpin.
560. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Bondarchuk, V. V., Bobik, S. P. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation] / *Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]*. – Kyiv. – P. 513–527.
561. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.
562. Chmeliuk, V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk navchannia i profesiynoi pidhotovky kursantiv zakladiiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spriamovanosti* [Combat horting as a factor of education and professional training of cadets of higher education institutions of law enforcement orientation]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 8–23. Irpin.
563. Derkach, O. V., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakosteï u spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortyngu za metodom funktsionalnogo trenuvannia* [Development of physical qualities in law enforcement officers by means of combat horting by the method of functional training]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 384–403. Irpin.
564. Yeriomenko, Eduard. (2014). *Military–patriotic program and applied horting*. FOFUM MEN.
565. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

566. Faleev, R., Sakseev, S., Yeromenko, E. (2020). *Khortyng fekhtuvannia – ukrainskyi shabelnyi biy* [Horting fencing is a Ukrainian saber fight]. Navchalnyi posibnyk. P. 120. Palyvoda A. V.
567. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyng fekhtuvannia u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Fencing horting in general secondary education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 77 p.
568. Faleev, R.G., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z khortyng fekhtuvannia u zakladakh osvity* [Methods of conducting horting fencing classes in educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.
569. Faleev, R. G., Kuzora, I. V., Kolomoyets, G. A., Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa gurtka z khortyng fekhtuvannia dlia zakladiiv zahalnoi serednioi osvity ta zakladiiv pozashkilnoi osvity* [Horting fencing club curriculum for general secondary and out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.
570. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy khortyng fekhtuvannia* [Basics of horting fencing]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 83 p. Kyiv: GS "NFBHU".
571. Faleev, R. G., Yeromenko, E. A. (2020). *Vykladannia khortyng fekhtuvannia u zakladakh pozashkilnoi osvity* [Teaching horting fencing in out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 73 p.
572. Faleev, R. G., Sakseev, S. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zmahalna diyalnist u khortyng fekhtuvanni* [Competitive activity in horting fencing]. Monograph. Palyvoda A. V. 138 p.
573. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng i metodyka provedennia zaniat v umovakh zdorovyazberezhuvalnoi pedahohiky* [Combat horting and methods of conducting classes in health pedagogy]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 695–713. Irpin.
574. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Sulima, I. V., Poltoratskyi, S. S. (2018). *Boyovyi khortyng yak systema moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a system of moral and ethical education of the individual]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 42–51). Kyiv: Palyvoda A. V.
575. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkolariv, 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 khortyngu*. Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.
576. Gancheva, V. I., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A. (2020). *Boyovyi khortyng: metodyka zastosuvannia dykhalnykh vprav u protsesi zaniat* [Combat horting: methods of applying breathing exercises during training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 667–682. Irpin.
577. Garbovskyi, L. A., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L. (2020). *Boyovyi khortyng i metodyka vykladannia u zakladakh vyschoi osvity* [Combat horting and teaching methods in higher education institutions]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 155–173. Irpin.
578. Grechana, L. O., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u noviy ukrainskiy shkoli* [Combat horting in a new Ukrainian school]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 262–273. Irpin.
579. Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortyngu v protsesi hurtkovo roboty u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in the process of group work in general secondary education]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 251–262. Irpin.
580. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksni funktsionalnoi ta profesiynoi pidhotovky kursantiv do sluzhby v pravookhoronnykh orhanakh* [Combat horting in the complex of functional and professional training of cadets for service in law enforcement agencies]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 14–28. Irpin.
581. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh*

zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobotnykiu pravookhoronnykh orhaniv [Combat horting as a means of professionally applied, functional training of students, cadets and students of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnosti fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. P. 537–544.

582. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydii kontrabandi u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting as a means of professional and applied training of law enforcement officers to perform combat missions to combat smuggling in the areas of the Joint Forces Operation]. *Protydiya Nezakonomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku). Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

583. Gryshchuk, V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Sluzhbovyi obovyazok ta etychni tsinnosti pravookhorontsiv yak rezultat vykhovannia u systemi boyovogo khortyngu* [Duty and ethical values of law enforcement officers as a result of education in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 80–101. Irpin.

584. Karasevych, S. A., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a means of moral and ethical education of the individual]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 346–357. Irpin.

585. Kiblitnyi, R. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng: kontseptualni zasady rozvytku i populiaryzatsii v Ukraini* [Combat horting: conceptual principles of development and popularization in Ukraine]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 502–514. Irpin.

586. Kolchenko, A. P., Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Patriotychno-oriyentovana diyalnist boyovogo khortyngu yak rezultat pryvlasnennia vsikh vydiv sotsialnoho dosvidu* [Patriotic-oriented activities of combat horting as a result of appropriation of all types of social experience]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 765–776. Irpin.

587. Kolomoiets, H. A., Yeromenko, E. A., Derevianko, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng i pryntsypy formuvannia dukhovno-moralnoi vykhovanosti uchniv* [Combat horting and principles of formation of spiritual and moral education of students]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 776–793. Irpin.

588. Kolos, M. A., Yeromenko, E. A., Sydorenko, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng: shvydkisno-sylova pidhotovka ta optymizatsia upravlinnia navchalno-trenuvalnym protsesom* [Combat horting: speed and strength training and optimization of training process management]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 493–502. Irpin.

589. Kukushkin, K. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkolariv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Methods of military-patriotic education of schoolchildren in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 6–14. Irpin.

590. Kuzora, I. V., Yeromenko, E. A., Vekhtiev, V. V. (2020). *Viyskovo-patriotychna programa boyovogo khortyngu* [Military-patriotic program of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 840–852. Irpin.

591. Lyakhovets, O. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u ditei doshkilnogo viku* [Combat horting as a means of educating patriotism in preschool children]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 305–315. Irpin.

592. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng – kompleksna systema fizychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting – a comprehensive system of physical education]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 403–422. Irpin.

593. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosti 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 khortyngu: Issue 9* (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.

594. Mukhin, O. A., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-fizychnoi pidhotovky ta yavyshe boyovoi kultury ukraintsiu* [Combat horting as a means of military physical training and a phenomenon of combat culture of Ukrainians]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 732–750. Irpin.*

595. Orzhekhovska, V. M., Yeromenko, E. A., Mukhin, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng: rehlamentatsia i spriamovanist rukhovoii aktyvnosti sportsmeniv* [Combat horting: regulation and direction of motor activity of athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 652–667. Irpin.*

596. Ostapenko, O. I., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia u starshoklasnykiv hotovnosti do viyskovoii sluzhby* [Combat horting as a means of forming high school students' readiness for military service]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 638–652. Irpin.*

597. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyng 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 khortyngu: Issue 8* (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

598. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyng-lialiook* [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 khortyngu: Issue 8* (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

599. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu. Issue 9* (pp. 105–115). Kyiv: Palyvoda A. V.

600. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V. (2020). *Metody profesiyno-prukladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spepsianostei zasobamy boyovogo khortyngu* [Methods of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 462–477. Irpin.*

601. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng 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 khortyngu: Issue 8* (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

602. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

603. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

604. Poltoratskyi, S. S., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2020). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni voinskykh tradytsiy ukrainskoho narodu* [Combat horting in the implementation of military traditions of the Ukrainian people]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 538–550. Irpin.*

605. Prontenko, Kostiantyn; Griban, Grygoriy; Okhrimenko, Ivan; Bondarenko, Valentin; Bezpaliiy, Sergiy; Dikhtiarenko, Zoia; Yeromenko, Eduard; Bulgakov, Oleksii; Bloshchynskyi, Ihor; Dzenzeliuk, Dmytro. Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que

practican deportes durante los estudios. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores . 2019 Special Issue, Vol. 7, p1-21. 21p.

606. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng 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 khortyngu*. Issue 8 (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

607. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazberezhivalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnologiy* [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 223–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

608. Ramazanova, U. V., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk spetsialno-fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a factor of special physical training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 438–447. Irpin.

609. Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u kompleksi vykhovnykh zasobiv sportsmeniv shkilnogo viku* [Combat horting in the complex of educational tools for school-age athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 334–343. Irpin.

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

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

612. Shapovalov, B. B., Yeromenko, E. A. (2020). *Perspektyvy rozvytku boyovoho khortyngu yak zasobu pidhotovky viyskovosluzhbovtiv pravookhoronnykh orhaniv viyskovoï struktury do diï z ryzykom dlia zhyttia ta zdorovya* [Prospects for the development of combat horting as a means of training military servicemen of military structures to act at risk to life and health]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 315–322. Irpin.

613. Stepura, T. M., Yeromenko, E. A., Butok, O. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia spetsyfichnykh psykhychnykh vlastyvostei spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting as a means of forming specific mental properties of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 173–188. Irpin.

614. Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng 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 khortyngu*. Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

615. Sydorenko, O. M., Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Boyovyi khortyng i sotsialno-pedahohichni aspekty viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkolariv* [Combat horting and socio-pedagogical aspects of military-patriotic education of schoolchildren]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 603–620. Irpin.

616. Tishyn, A. V., Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia pryomiv boyovoho khortyngu pry vdoskonalenni navchannia u vyshchykh osvitykh ustanovakh pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy* [Application of combat horting techniques in improving training in higher educational institutions of law enforcement agencies of Ukraine]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 296–305. Irpin.

617. Tymchyk, M. V., Yeromenko, E. A., Bila, V. R. (2020). *Boyovyi khortyng i vykhovannia uchniv* [Combat horting and education of students]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2*. P. 575–593. Irpin.

618. Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkolariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli*. Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

619. Yeriomenko, E.A. (2009). *Trenuvannia v hortynhu* [Training in Horting]. Kyiv.
620. Yeromenko, E. A. (2020). *Aktualni napriamy taktynnoi pidhotovky v boyovomu khortynhu* [Current areas of tactical training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 460 p. Irpin.
621. Yeromenko, E. A. (2020). *Analiz rezultativ naukovooho doslidzhennia stanu vykhovanosti u studentiv fizychnoi kultury ta osnov zdorovya v protsesi zaniat boyovym khortynhom* [Analysis of the results of scientific research on the state of education of students of physical culture and basics of health in the process of combat horting]. Zb. nauk. prats Berdyanskoho derzh. ped. un-tu : pedagogichni nauky. – Berdiansk : BDPU – Vyp. 2.
622. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyove korinnia i voinskyke pryznachennia boyovogo khortynhu* [Combat roots and military purpose of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 793–812. Irpin.
623. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortynh. Metodyka vyvchennia arsenalu tekhniky pryomiv* [Combat horting. Methods of studying the arsenal of techniques]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 638 p. Irpin.
624. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh. Navchalna programa dlia dytyachyunoatskykh sportyvnykh shkil* [Combat horting. Curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 146 p.
625. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh. Navchalna programa dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Combat horting. Curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 154 p.
626. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortynh. Navchalna programa sportyvnoi seksii z boyovogo khortynhu dlia uchniv serednyogo shkilnogo viku 5–9 klasiv* [Combat horting. Curriculum of the sports section on combat horting for middle school students of 5-9 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 127 p. Kyiv: GS "NFBHU".
627. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh. Programa gurtkovykh zaniat dlia uchniv molodshoho shkilnogo viku* [Combat horting. The program of group classes for primary school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 91 p.
628. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortynh. Programa pozaklasnykh zaniat dlia shkoliariv molodshoho shkilnogo viku 1–4 klasiv* [Combat horting. Extracurricular program for primary school students of grades 1-4]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 111 p. Kyiv: GS "NFBHU".
629. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortynh. Programa sportyvnoi seksii dlia uchniv starshoho shkilnogo viku 10–11 klasiv* [Combat horting. The program of the sports section for high school students of 10-11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
630. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh. Zbirnyk navchalnykh program* [Combat horting. Collection of educational programs]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 245 p.
631. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortynh. Zbirnyk navchalnykh program sportyvnoi seksii z boyovogo khortynhu dlia provedennia pozaklasnykh zaniat u shkoli* [Combat horting. Collection of educational programs of the sports section on combat horting for extracurricular activities at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 251 p. Kyiv: GS "NFBHU".
632. Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Boyovyi khortynh: aspekty profilaktyky travm pid chas provedennia zmagani i trenuvan* [Combat horting: aspects of injury prevention during competitions and training]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 322–334. Irpin.
633. Yeromenko, E. A., Shapovalov, B. B., Rudei, D. Yu., Grechanyi, O. M., lyakhovets, O. O. (2020). *Boyovyi khortynh: fiziologichni pokaznyky adaptatsii sportsmeniv do fizychnykh navantazhen* [Combat horting: physiological indicators of athletes' adaptation to physical activity]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 321–334. Irpin.

634. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng: kryminalistychni aspekty nezakonnoho obigu vognepalnoi zbroi v Ukraini* [Combat horting: forensic aspects of illicit trafficking in firearms in Ukraine]. Tactics of handling weapons. Irpen. P. 37–41.
635. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng: vogueva pidhotovka spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting: fire training of law enforcement officers]. Tactics of handling weapons. Irpen. P. 32–36.
636. Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng – natsionalnyi brend Ukrainy u sviti* [Combat Horting – national brand of Ukraine in the world]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 11 (pp. 29–54). Kyiv: Palyvoda A. V.
637. 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".
638. Yeromenko, E. A., Grechanyi, O. M. (2020). *Boyovyi khortyng – vykhovna systema shkoliariv Ukrainy* [Combat horting is an educational system for schoolchildren in Ukraine]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 240–251. Irpin.
639. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortyng dlia ditei* [Combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 151 p. Kyiv: GS "NFBHU".
640. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortyng dlia pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy* [Combat horting for law enforcement agencies of Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 217 p. Kyiv: GS "NFBHU".
641. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng dlia studentiv* [Combat horting for students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.
642. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng dlia здобувачив высшої освіти* [Combat horting for higher education seekers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 78 p. Irpin.
643. Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng i systema formuvannia fizychnoi hotovnosti sportsmeniv* [Combat horting and the system of formation of physical fitness of athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "WHF". 441 p.
644. Yeromenko, E. A. (2019). *Boyovyi khortyng na urotsi fsychnoi kultury. 5 klas* [Combat horting in a physical education lesson. 5 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 117 p. GS "WHF".
645. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortyng na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 8–9 klasiv zakladiv zahalnoi serednioi osvity* [Combat horting in a physical education class for students in grades 8-9 of general secondary education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 87 p. Irpin.
646. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortynh u kompleksi naukovo-pedagogichnykh zasobiv vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of educating physical culture and basics of student health] *Scientific notes: pedagogical sciences – Kropyvnytskyi : RVV CDPU im. V. Vynnychenka*. – Vyp. 189.
647. 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".
648. Yeromenko, E. A., Vekhtev, V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u programi pozaaudytornykh zaniat iz zahalnofizychnoi pidgotovky, vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the program of extracurricular classes in general physical training, physical education and basics of student health]. *Naukovi zapysky*. Vyp. 190.
649. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortyng u riznykh aspektakh vykhovannia osobystosti* [Combat horting in various aspects of personality education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 387 p. Kyiv: GS "NFBHU".
650. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortyng u shkoli* [Combat horting at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 240 p. Kyiv: GS "NFBHU".
651. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkolakh olimpiyskoho rezervu* [Combat horting in specialized children's and youth schools

- of the Olympic reserve]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 215 p.
652. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilyu* [Combat horting in specialized sports schools]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 221 p.
653. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L. (2018). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo 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.
654. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnogo vykhovannia здобувачив вищої освіти* [Combat horting in the system of physical education of higher education seekers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 249 p. Irpin.
655. Yeromenko, E. A. (2021). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobotnykiv derzhavnykh pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the system of professional training of state law enforcement officers]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 222 p. Kyiv: GS "NFBHU".
656. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Combat horting in the system of professional training of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 28–40. Irpin.
657. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi profesiynoho vdoskonalennia spivrobotnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Combat horting in the system of professional development of law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 185–195. Irpin.
658. Yeromenko, E. A., Karasevych, S. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi ta studentskoi molodi* [Combat horting in the system of education of physical culture and basics of health of pupils and students]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Vyp. 6 (126).
659. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng u systemi vyschoi osvity yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv* [Combat horting in the higher education system as a means of educating physical culture and the basics of student health]. *Physical education: problems and prospects*. Zhytomyr: Ruta. P. 255–270.
660. Yeromenko, E. A., Kuzora (2020). *Boyovyi khortyng yak chynnyk formuvannia viyskovo-patriotychnykh zdibnostei, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya uchnivskoi molodi* [Combat horting as a factor in the formation of military-patriotic abilities, physical culture and the basics of student youth health]. *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. 8 (128) 20. – P. 61–69.
661. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkolariv 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. 32–41). Kyiv: Palyvoda A. V.
662. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak systema formuvannia gotovnosti spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv do dii v ekstremalnykh sytuatsiyakh* [Combat horting as a system of forming the readiness of law enforcement officers to act in extreme situations]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 110–128. Irpin.
663. 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.

664. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Bojovyi khortynh yak zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv* [Combat horting as a means of military-patriotic education of high school students]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 273–287. Irpin.

665. Yeromenko, E. A., Poltoratskyi, S. S., Sulima, I. V., Marchenko, O. I. (2020). *Bojovyi khortynh yak zasib viyskovo-prykladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting as a means of military-applied and physical training of personnel of units to combat illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 43–58.

666. Yeromenko, E. A. (2020). *Bojovyi khortynh yak zasib prykladnoi psykho-fizychnoi pidhotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei vidomchykh zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of applied psychophysical training of cadets of law enforcement specialties of departmental institutions of higher education]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 128–138. Irpin.

667. Yeromenko, E. A. (2020). *Bojovyi khortynh yak zasib vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv zakladiv vyshchoi osvity* [Combat horting as a means of educating physical culture and the basics of health of students of higher education institutions]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 215–225. Irpin.

668. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). *Bojovyi khortynh yak zasib vykhovannia patriotychnykh yakosteï, fizychnoi kultury ta osnov zdorovya shkolyariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotic qualities, physical culture and the basics of health of schoolchildren and students]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Vyp. 5 (125). P. 71–80.

669. Yeromenko, E. A. (2013). *Characteristics of the curriculum for horting for children and youth / Modern educational process: essence and innovative potential: materials report*. scientific-practical conf. Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Ivano-Frankivsk: NAIR, Issue. 3. P. 391–394.

670. Yeromenko, E. (2019). *Combat horting and culture of athletes / E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 94–102.*

671. Yeromenko, E., & Kukushkin, K. (2020). *Combat horting as a means of education of patriotic qualities, physical culture and fundamentals of health schoolchildren and students*. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (5(125), 71-80. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).13).

672. Yeromenko E. A. (2020). *Combat horting in the complex of scientific and pedagogical means of education of physical culture and fundamentals of health of students*. *Academic Commentaries. Series: Pedagogical Sciences*, (189), 120-128. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-24-189>.

673. Yeromenko E., & Karasevych S. (2020). *Combat horting in the system of physical education and health fundamentals of schoolchildren and student youth*. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (6(126), 48-58. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).12).

674. Yeromenko, E. A. (2011). *Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education*. 20 p.

675. Yeromenko, E. A. (2011). *Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9, 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education*. 31 p.

676. Yeromenko, E. A. (2011). *Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education*. 15 p.

677. Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. p. 78.
678. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for students of 1-4 grades of secondary schools / Ministry of Ukraine for Youth and Sports, Institute of Innovation technologies and content of education, [etc.]. - K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 63.
679. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, clubs) in horting for students 5-9 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine, p. 79.
680. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for 10–11 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. - K .: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 54.
681. Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 78 p.
682. Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 p.
683. Yeromenko, E. A. (2020). *Dozuvannia trenuvalnykh navantazhen i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 8 klasiv* [Dosing of training loads and carrying out of extracurricular employment on combat horting for schoolboys of 8 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 114 p. Kyiv: GS "NFBHU".
684. Yeromenko, E. A. (2020). *Dozuvannia vprav ta organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 7 klasiv* [Dosing of exercises and organization of extracurricular classes in combat horting for 7th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 113 p. Kyiv: GS "NFBHU".
685. Yeromenko, E. A. (2020). *Dukhovni osnovy boyovogo khortyngu* [Spiritual bases of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 812–827. Irpin.
686. Yeromenko, E. A. (2021). *Dytyacho-yunatska sportyvna shkola u vprovadzhenni boyovogo khortyngu* [Children's and youth sports school in the implementation of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 225 p. Kyiv: GS "NFBHU".
687. Yeromenko, E. A. (2020). *Dytyachyi gurtok z boyovogo khortyngu zakladu pozashkilnoi osvity ta prognozovanyi rezultat realizatsii programy zaniat* [Children's circle on combat horting of out-of-school education institution and the expected result of the program implementation]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 146 p. Irpin.
688. Yeromenko, E. (2019). Education of physical culture and basic health among students in the process of Combat Horting training. Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 10 (118) (pp. 49-56). Kyiv: MP Dragomanov National Pedagogical University.
689. Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / E. Yeromenko // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 533–537.
690. Yeromenko, E. (2020). Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnosti fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. Kyiv. P. 533–537.
691. Yeromenko, E. A. (2021). *Elementy boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury v shkoli dlia starshoklasnykiv 10–11 klasiv* [Elements of combat horting in a physical education class at school for high school students in grades 10-11]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 88 p. Irpin.

692. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.
693. Yeromenko, E. A. (2021). *Faktory vplyvu na psykholohichnu hotovnist sportsmeniv boyovogo khortyngu riznoho viku* [Factors influencing the psychological readiness of combat horting athletes of different ages]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 192 p. Kyiv: GS "NFBHU".
694. Yeromenko, E. A. (2018). *Filosofia boyovogo khortyngu* [Philosophy of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 82–104). Kyiv: Palyvoda A. V.
695. Yeromenko, E. A. (2020). *Fiziologichni ta biokhimichni aspekty fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv politsii u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Physiological and biochemical aspects of physical training of police officers in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 225–240. Irpin.
696. Yeromenko, E. A. (2020). *Fizychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Physical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 455 p.
697. Yeromenko, E. A. (2020). *Fizychna pidhotovka ta metodyka rozvytku fizychnykh yakosti sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Physical training and methods of development of physical qualities of combat horting athletes]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 394 p.
698. Yeromenko, E. A., Baburnych, S. A. (2020). *Fizyчне samovdoskonalennia osobystosti pidlitkiv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Physical self-improvement of the personality of teenagers who are engaged in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 377–385. Irpin.
699. Yeromenko, E. A. (2021). *Fizyчне vykhovannia kursantiv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Physical education of cadets in the process of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 260 p. Irpin.
700. Yeromenko, E. A. (2021). *Fizyчне vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv zasobamy boyovogo khortyngu* [Physical education of primary school students by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 107 p. Kyiv: GS "NFBHU".
701. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnosti zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspikiv u boyovomu khortyngu* [Formation of physical culture and values of a healthy way of life of student's youth as a precondition of sports successes in fighting horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11* (pp. 261–274). Kyiv: Palyvoda A. V.
702. Yeromenko, E. A. (2021). *Formuvannia spetsialnoi profesiyno-psykholohichnoi hotovnosti spivrobotnykiv politsii zasobamy boyovogo khortyngu* [Formation of special professional and psychological readiness of police officers by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 177 p. Kyiv: GS "NFBHU".
703. Yeromenko, E. A. (2021). *Formuvannia tematyky gurtkovoї roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 10–11 rokiv (5–6 klasy)* [Formation of the topic of group work on combat horting in secondary school for children 10–11 years (5–6 grades)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 132 p. Kyiv: GS "NFBHU".
704. 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.
705. Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of healthy life of student youth by means of horting] : monograph. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 608.
706. Yeromenko, E. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoї molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 6* (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

707. Yeromenko, E. A. (2020). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy boyovogo khortynghu* [Formation of a healthy lifestyle of pupils and students by means of combat horting]. Monograph. Palyvoda A. V. 585 p.
708. Yeromenko, E. A. (2020). *Formy i metodyka vykladannia boyovogo khortynghu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 7 klasiv* [Forms and methods of teaching combat horting in a physical education class for 7th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 137 p. Kyiv: GS "NFBHU".
709. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). *Funktsii viyskovo-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi zasobamy boyovogo khortynghu* [Functions of military-patriotic education of children and youth by means of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 750–765. Irpin.
710. Yeromenko, E. A. (2010). Horting. The curriculum for youth sports schools / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.
711. Yeromenko, E. A. (2011). Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports direction and sports clubs, groups of different forms of ownership / Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports, Ukrainian Horting Federation. Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». p. 40.
712. Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.
713. Yeromenko, E. A. (2012). Horting – philosophy of Ukrainian wrestler / Martial arts – the keys to perfection: a periodical. Kharkiv: Technology Center. 2012. № 6. P. 4–5.
714. Yeromenko, Eduard. (2019). Horting – the national brand of Ukraine in the world: the olympic perspective and methods for forming the values of healthy life. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива* : матер. Другої міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя заснування хортингу, 23–24 березня 2019 р. / ред. кол.: Пашко П. В. (голова) [та ін.]. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, УН-т ДФС України [та ін.]. К. : Паливода А. В., 2019. С. 24–39.
715. Yeromenko, Eduard. (2019). 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.
716. Yeromenko, E. A. (2014). Horting as a means of educating persistence in schoolchildren 6–7 years / E. A. Yeromenko // *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture»*. Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova. Issue 3K (44) 14. P. 238–242.
717. Yeromenko, E. (2008). Horting is a Ukrainian national sport / Ministry of Education and Science of Ukraine. – 217 p. – Kyiv: Palyvoda A. V.
718. Yeromenko, E. A. (2021). *Hurtkova robota z boyovogo khortynghu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 6 rokiv (1 klas)* [Group work on combat horting in a secondary school for children 6 years old (1st grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
719. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
720. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.
721. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortyngh. Programa sportyvnoi sektsii dlia studentiv i kursantiv zakladiv vyshchoi osvity* [Horting. The program of the sports section for students and cadets of higher education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 48 p.
722. Yeromenko, E. A. (2021). *Khortyngh – natsionalne boyove mystetstvo Ukrainy* [Horting is the national martial art of Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 488 p. Kyiv: GS "NFBHU".

723. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
724. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh – systema ozdorovlennia uchnivskoi molodi* [Horting is a system of rehabilitation of student youth]. Palyvoda A.V. 124 p.
725. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh – vykhovna systema osobystosti* [Horting – the educational system of the individual]. Monograph. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 627 p.
726. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh dlia starshoklasnykiv* [Horting for high school students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. Palyvoda A. V. 229 p.
727. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u dytyacho-yunatskiy sportyvniy shkoli* [Horting in children's and youth sports school]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 144 p.
728. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh ta spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilu* [Horting in children's and youth sports schools and specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 138 p. Irpin.
729. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u shkolakh vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Horting in schools of higher sportsmanship]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 138 p.
730. Yeromenko, E. A. (2020). *Khortynh u zakladakh vyschoi osvity* [Horting in higher education institutions] : Tutorial. – Irpin : Publishing house of University of the State Fiscal Service of Ukraine. – p 654.
731. Yeromenko, E. A. (2021). *Khortynh u zhytti shkoliara* [Horting in the life of a schoolboy]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 500 p. Kyiv: GS "NFBHU".
732. Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynhu dlia zabezpechennia natsionalnoi bezpeky Ukrainy v umovakh zovnishnioyi agresii* [Comprehensive use of the potential of combat horting to ensure the national security of Ukraine in the face of external aggression]. Aktualni problemy zabezpechennia natsionalnoi bezpeky ta sproshchennia protsedur mizhnarodnoi torhivli : zb. tez IV nauk.-prakt. internet-konf. (m. Irpin – m. Khmelnytskyi, 25–31 travnia 2020 r.). Khmelnytskyi: Naukovo-doslidnyi tsentr mytnoi spravy, 2020. P. 18–23.
733. Yeromenko, E. A. (2021). *Kontrol u protsesi vykladannia boyovogo khortynhu* [Control in the process of teaching combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 505 p. Kyiv: GS "NFBHU".
734. Yeromenko, E. A. (2018). *Kontseptsiya rozvytku boyovogo khortynhu v Ukraini* [The concept of combat horting development in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 9 (pp. 71–81). Kyiv: Palyvoda A. V.
735. Yeromenko, E. A. (2020). *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu : monografia* [Qualification system of combat horting: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortynhu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.
736. Yeromenko, E. A. (2019). *Medyko-biologichni osnovy vplyvu boyovogo khortynhu na orhanizm liudyny* [Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*. Issue 11 (pp. 121–136). Kyiv: Palyvoda A. V.
737. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortynhu 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 khortynhu*. Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.
738. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziologichni chynnyky 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. 127–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

739. Yeromenko, E. A. (2021). *Medyko-pedahohichni aspekty fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Medical and pedagogical aspects of physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 298 p. Irpin.
740. Yeromenko, E. A. (2021). *Menedzhment boyovogo khortyngu* [Combat horting management]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 148 p. Kyiv: GS "NFBHU".
741. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodologiya vykhovannia spetsialnykh fizychnykh yakosteï u boyovomu khortyngu* [Methodology of education of special physical qualities in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 456 p. Irpin.
742. Yeromenko, E. A. (2020). *Metody i zmist trenuvalnykh navantazhen programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkolariv 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".
743. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodychna rozrobka programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia diteï 11 rokiv* [Methodical development of the program of extracurricular work on combat horting at school for children of 11 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. Kyiv: GS "NFBHU".
744. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychne zabezpechennia navchalnoi programy z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia yunioriv ta molodi 16–21 rik* [Methodical support of the curriculum on combat horting of out-of-school education institutions for juniors and youth 16–21 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 166 p. Irpin.
745. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodychne zabezpechennia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu dlia diteï 12–13 rokiv* [Methodical support of extracurricular work on combat horting for children 12–13 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
746. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychni plany navchalno-trenuvalnoi roboty z boyovogo khortyngu* [Methodical plans of educational and training work on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 75 p.
747. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodychni rekomendatsii schodo provedennia gurtkovoï roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniï shkoli dlia diteï 9 rokiv (4 klas)* [Methodical recommendations for conducting group work on combat horting in a secondary school for children 9 years old (4th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 129 p. Kyiv: GS "NFBHU".
748. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodychni rekomendatsii schodo provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u zakladakh osvity* [Methodical recommendations for conducting combat horting classes in educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 145 p. Irpin.
749. Yeromenko, E. A., Faleev, R. G., Sakseev, S. V., Kolomoyets, G. A., Kuzora, I. V. (2021). *Metodychnyi posibnyk patriotychno-sportyvnoho spryamuvannia «Khortyng-fekhtuvannia»* [Methodical manual of patriotic-sports direction "Horting-fencing"]. – K. : Palyvoda A. V. – 200 p.
750. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka pidvyshchennia navantazhen i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu 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".
751. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka planuvannia i provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv serednyoi shkoly 8–9 klasiv* [Methods of planning and conducting extracurricular classes in combat horting for high school students in grades 8–9]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 114 p. Kyiv: GS "NFBHU".
752. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv molodshoho shkilnogo viku 3–4 klasiv* [Methods of conducting extracurricular classes in combat horting for primary school students of 3–4 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 104 p. Kyiv: GS "NFBHU".
753. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia praktychnykh zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury* [Methods of conducting practical classes in combat

horting in a physical education class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 79 p. Irpin.

754. Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V., Butok, O. V., Kolchenko, A. P. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortynghu dlia spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Methods of conducting combat horting classes for law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 273–288. Irpin.

755. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka provedennia zanyat z boyovogo khortynghu na urotsi fszychnoi kultury. 9 klas* [Methods of conducting combat horting classes in physical education lesson. 9 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".

756. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortynghu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia vykhovantsiv 10–11 rokiv* [Methods of conducting combat horting classes in out-of-school educational institutions for pupils aged 10–11]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 156 p. Irpin.

757. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodyka vdoskonalennia funktsionalnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortynghu* [Methods of improving the functional training of law enforcement officers by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 223 p. Kyiv: GS "NFBHU".

758. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vdoskonalennia spetsialnoi fizychnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortynghu* [Methods of improving the special physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 460 p. Irpin.

759. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortynghu* [Methods of military-patriotic education of combat horting athletes]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 713–732. Irpin.

760. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovoho khortynghu* [Methods of teaching combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 890 p.

761. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gruschuk, V. L., Badiora, S. M. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortynghu dlia studentiv ta kursantiv zakladiv vyschoi osvity pravookhoronnoi spryamovanosti* [Methods of teaching combat horting for students and cadets of higher education institutions of law enforcement]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*. Issue 11 (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.

762. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortynghu na urotsi fszychnoi kultury. 7 klas* [Methods of teaching combat horting in a physical education lesson. 7 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 117 p. GS "WHF".

763. Yeromenko, E. A. (2021). *Metodyka vykladannia boyovogo khortynghu na urotsi fizychnoi kultury v shkoli* [Methods of teaching combat horting in a physical education class at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Irpin.

764. Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortynghu u zakladakh vyshchoi osvity* [Methods of teaching combat horting in higher education institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*. Issue 11 (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.

765. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortynghu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Methods of teaching combat horting in general secondary education institutions]. Monograph. Palyvoda A. V. 318 p.

766. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia boyovogo khortynghu u zakladakh osvity: monografia* [Methods of teaching combat horting in education institutions: monograph]. K. : Palyvoda A. V. – 302 p.

767. Yeromenko, E. A. (2020). *Metodyka vykladannia khortynghu u spetsializovanykh navchalnykh zakladakh sportyvnoho profilu* [Methods of teaching horting in specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 138 p.

768. Yeromenko, E. A. (2020). *Misiya boyovogo khortynghu yak vydu sportu i boyovogo mystetstva* [The mission of martial arts as a sport and martial art]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 852–867. Irpin.

769. Yeromenko, E. A. (2021). *Mizhnarodna kvalifikatsiyna programa boyovogo khortyngu* [International qualification program of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 200 p. Kyiv: GS "NFBHU".

770. Yeromenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportivna programa khortyngu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

771. Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Modernizatsia profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na osnovi boyovoho khortyngu* [Modernization of professional and applied physical training on the basis of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 287–296. Irpin.

772. Yeromenko, E. A. (2020). *Modeliuvannia protsesu viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv, yaki zaymayutsia boyovym khortyngom* [Modeling the process of military-patriotic education of schoolchildren engaged in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 620–638. Irpin.

773. Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmaganiya* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.

774. Yeromenko, E. A. (2015). *Natsionalna dytyachyo-yunatska viiskovo-sportyvna hra «Khortynh-patriot» yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National junior military sport game «Horting-patriot» as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu*: Issue 4 (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

775. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Natsionalno-patriotychne ta fizychno vykhovannia shkoliariv, studentiv i kursantiv zasobamy boyovogo khortyngu* [National-patriotic and physical education of schoolchildren, students and cadets by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 263–273. Irpin.

776. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Natsionalnyi profesiyno-prukladnyi vyd sportu Ukrainy – boyovyi khortyng* [The national professional and applied sport of Ukraine is combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 38–52. Irpin.

777. Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovyi khortyng»* [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 178–189). Kyiv: Palyvoda A. V.

778. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoï (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of «Horting» for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

779. Yeromenko, E. A. (2021). *Navchalna programa sportyvnoi seksii z khortyngu dlia uchniv 5–9 klasiv zakladiv zahalnoi serednioi osvity* [Curriculum of the sports section of horting for students of 5-9 grades of general secondary education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 127 p. Kyiv: GS "NFBHU".

780. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh dytyachyo-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu* [Combat Horting Training Program for Specialized Children's and Youth Schools of the Olympic Reserve]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 209 p.

781. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednioi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 280.

782. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia dytyachyo-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting curriculum for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 157 p.

783. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].
784. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Horting curriculum for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Palyvoda A. V. 162 p.
785. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z khortyngu dlia zakladiv vyschoi osvity* [Horting curriculum for higher education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 58 p.
786. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh* [Training Program of Physical Culture for secondary schools: horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
787. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 5–9 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for general secondary education, classes 5–9. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 69 p.
788. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 5–9, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for general secondary education, classes 5–9, 10–11. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 78 p.
789. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna programa z fizychnoi kultury dlia zakladiv zahalnoi serednioi osvity, 10–11 klasy. Variatyvnyi modul «Boyovyi khortyng»* [Curriculum in physical culture for secondary schools, classes 10–11. Variable module "Combat Horting"]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 62 p.
790. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalni normatyvy i programa vykladannia boyovogo khortyngu 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".
791. Yeremenko, E. A. (2015). *Navchalno-trenavalna diialnist i samopidhotovka v policeyskomu hortynhu* [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu*. Issue 3 (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
792. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalno-trevalni zavdannia programy z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 14–15 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [Educational and training tasks of the combat horting program for pupils aged 14–15 of out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.
793. Yeromenko, E. A. (2021). *Navchalno-vykhovna programa ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia ditei do 10 rokiv* [Educational program of health classes in combat horting for children under 10 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 101 p. Kyiv: GS "NFBHU".
794. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalnyi material programy z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia yunioriv 16–17 rokiv* [Educational material of the program on combat horting of out-of-school educational institutions for juniors aged 16–17]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.
795. Yeromenko, E. A. (2020). *Naukove obgruntuvannia psykholoho-pedagogichnykh vymoh vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynhom* [Scientific substantiation of psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and bases of health of students in the course of employment by fighting 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.
796. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. (2020). *Optyimizatsia funktsionalnoi pidhotovky kursantiv ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv za metodykamy boyovogo khortyngu* [Optimization of functional training of cadets

- and law enforcement officers according to the methods of combat horting]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 62–80. Irpin.
797. Yeromenko, E. A. (2021). *Optymizatsia roboty dytyachoho gurtka «Boyovyi khortyng» dlia uchniv molodshoho shkilnogo viku 1–4 klasiv* [Optimization of the work of the children's group "Combat Horting" for primary school students of grades 1-4]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
798. Yeromenko, E. A. (2021). *Optymizatsia tekhnichnoi hotovnosti sportsmeniv boyovogo khortyngu riznykh vikovykh grup* [Optimization of technical readiness of combat horting athletes of different age groups]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 685 p. Irpin.
799. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia diyalnosti dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu* [Organization of the activity of the children's circle on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 80 p. Kyiv: GS "NFBHU".
800. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia dytyachoho gurtka z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia vykhovantsiv 5–7 rokiv* [Organization of a children's circle on combat horting in out-of-school educational institutions for pupils of 5–7 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 158 p. Irpin.
801. Yeromenko, E. A. (2019). *Organizatsia i provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 11 klas* [Organization and holding of combat horting classes in physical education lesson. 11 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. GS "WHF".
802. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia navchalno-trenuvalnoi diyalnosti z boyovogo khortyngu u sportyvnomu klubi* [Organization of educational and training activities in combat horting in a sports club]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.
803. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia navchalno-vykhovnoi roboty pedagoga z boyovogo khortyngu u zakladi pozashkilnoi osvity* [Organization of educational work of a teacher of combat horting in an out-of-school education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 204 p. Irpin.
804. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia uchniv molodshoho 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".
805. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia sportyvnoi sektsii z boyovogo khortyngu u zakladi vyschoi osvity* [Organization of a sports section on combat horting in a higher education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 107 p. Irpin.
806. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia trenuvalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Organization of training activities in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 262 p.
807. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat i metodyka vykladannia boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 9 klasiv* [Organization of classes and methods of teaching combat horting in a physical education class for 9th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".
808. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat ta osnovy vykladannia boyovogo khortyngu 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".
809. Yeromenko, E. A. (2019). *Organizatsia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 10 klas* [Organization of combat horting classes in physical education lesson. 10 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. GS "WHF".
810. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z boyovoho khortyngu, taktychnoi, vohnevoi ta fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv organiv vnutrishnikh sprav* [Organization of classes on combat horting, tactical, fire and physical training of law enforcement officers]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. P. 415–427. Irpin.
811. Yeromenko, E. A. (2020). *Organizatsia zaniat z fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 10–11 klasiv* [Organization of physical education classes with elements of combat horting for students of 10–11 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 70 p. Irpin.

812. Yeromenko, E. A. (2021). *Organizatsiynne planuvannia ta vprovadzhenia gurtkovoï roboty z boyovogo khortynghu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 13 rokiv (8 klas)* [Organizational planning and implementation of group work on combat horting in a secondary school for children 13 years old (8th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 135 p. Kyiv: GS "NFBHU".
813. Yeromenko, E. A. (2021). *Organizatsiynni vkazivky schodo zdiysnennia gurtkovoï roboty z boyovogo khortynghu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 10 rokiv (5 klas)* [Organizational guidelines for the implementation of group work on combat horting in a secondary school for children 10 years (5th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 132 p. Kyiv: GS "NFBHU".
814. Yeromenko, E. A. (2021). *Organizatsiyno-metodychne zabezpechennia ta metodyka provedennia gurtkovoï roboty z boyovogo khortynghu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 11 rokiv (6 klas)* [Organizational and methodological support and methods of conducting group work on combat horting in a secondary school for children 11 years old (6th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 132 p. Kyiv: GS "NFBHU".
815. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovni pryntsypy provedennia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortynghu 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".
816. Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortynghu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. et al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*. Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.
817. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy boyovogo khortynghu* [Basics of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 495 p. Kyiv: GS "NFBHU".
818. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bondarchuk, V. V. (2020). *Osnovy funktsionalnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortynghu* [Fundamentals of functional training of law enforcement officers by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 357–373. Irpin.
819. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy khortynghu* [Basics of horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 482 p. Kyiv: GS "NFBHU".
820. Yeromenko, E. A. (2021). *Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v boyovomu khortynghu* [Fundamentals of building a training process in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 596 p. Irpin.
821. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy provedennia navchalnykh zaniat z boyovogo khortynghu na urokakh fizychnoi kultury dlia uchniv 6–7 klasiv* [Basics of conducting training sessions on combat horting in physical education lessons for students of 6–7 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 62 p. Irpin.
822. Yeromenko, E. A. (2020). *Osnovy voïnskoho zvychayu ta filosofske pidhruntia boyovogo khortynghu* [Fundamentals of military custom and philosophical basis of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 514–538. Irpin.
823. Yeromenko, E. A. (2021). *Osnovy vykladannia khortynghu v dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkolakh* [Basics of teaching horting in children's and youth sports schools]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 148 p. Kyiv: GS "NFBHU".
824. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti bazovoï psykholohichnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv zasobamy boyovogo khortynghu* [Features of basic psychological training of law enforcement officers by means of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 139–155. Irpin.
825. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykholohichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosteï kursantiv I pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

826. Yeromenko, E. A. (2021). *Osoblyvosti pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia yunakiv ta divchat 17 rokiv* [Features of extracurricular work on combat horting at school for boys and girls 17 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
827. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti provedennia gurtkovykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia ditei u zakladakh pozashkilnoi osvity* [Peculiarities of conducting group classes in combat horting for children in out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 142 p. Irpin.
828. Yeromenko, E. A. (2021). *Osoblyvosti provedennia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 10 rokiv* [Features of extracurricular work on combat horting at school for children 10 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. Kyiv: GS "NFBHU".
829. Yeromenko, E. A. (2021). *Osoblyvosti provedennia urokiiv fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 6–7 klasiv* [Features of physical education lessons with elements of combat horting for students of 6-7 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 86 p. Irpin.
830. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti provedennia uroku fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia uchniv 7–8 klasiv* [Features of conducting a physical education lesson with elements of combat horting for students of 7–8 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 69 p. Irpin.
831. Yeromenko, E. A. (2021). *Osoblyvosti provedennia zaniat z boyovogo khortyngu u programi gurtkovoi roboty v zahalnoosvitniy shkoli dlia yunakiv ta divchat 16–17 rokiv (10–11 klasy)* [Peculiarities of conducting combat horting classes in the group work program in a secondary school for boys and girls aged 16–17 (grades 10–11)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 133 p. Kyiv: GS "NFBHU".
832. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti samovykhovannia v boyovomu khortyngu* [Features of self-education in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 40–55. Irpin.
833. Yeromenko, E. A. (2021). *Osoblyvosti tekhniko-taktychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu vysokoi kvalifikatsii* [Features of technical and tactical training of highly qualified combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 466 p. Irpin.
834. Yeromenko, E. A., Kuzora, I. V., Tishyn, A. V., Yeromenko, V. E., Vekhtiev, V. V. (2020). *Osoblyvosti viyskovo-patriotychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Peculiarities of military-patriotic education of combat horting athletes in general secondary education institutions]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 682–695. Irpin.
835. Yeromenko, E. A. (2020). *Ozdorovchyi khortyng i metodyka vykladannia* [Wellness horting and teaching methods]. Ministry of Finance of Ukraine. Palyvoda A. V. 323 p.
836. Yeromenko, E. A. (2021). *Patriotychne vykhovannia molodi zasobamy boyovogo khortyngu* [Patriotic upbringing of youth by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 169 p. Kyiv: GS "NFBHU".
837. Yeromenko, E. A. (2021). *Pedahohichni osoblyvosti organizatsii gurtkovoi roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia starshykh uchniv 16 rokiv (10 klas)* [Pedagogical features of the organization of group work on combat horting in the secondary school for senior students 16 years old (10th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 115 p. Kyiv: GS "NFBHU".
838. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. *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. 13 (40). – P. 88–98.

839. Yeromenko, E. A. (2020). *Pidhotovka sportsmeniv boyovoho khortyngu* [Training of combat horting athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 55–63. Irpin.
840. Yeromenko, E. A. (2020). *Pidvyschennia spetsialnoi fizychnoi pidgotovlenosti sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Improving the special physical fitness of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 434 p. Irpin.
841. Yeromenko, E. A. (2020). *Pidvyschennia taktychnoi pidgotovlenosti sportsmeniv u systemi boyovogo khortyngu* [Improving the tactical training of athletes in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 456 p. Irpin.
842. Yeromenko, E. A. (2021). *Planuvannia ta organizatsia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 10–11 rokiv* [Planning and organization of extracurricular work on combat horting in school for children 10-11 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 119 p. Kyiv: GS "NFBHU".
843. Yeromenko, E. A. (2020). *Planuvannia ta organizatsia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu 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".
844. 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.
845. Yeromenko, E. A. (2020). *Ponyattia fizychnoi kultury osobystosti u systemi boyovoho khortyngu* [The concept of physical culture of the individual in the system of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 157–171. Irpin.
846. Yeromenko, E. A. (2018). *Poyasna systema ta pidvyschennia kvalifikatsii sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Belt system and advanced training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. et al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 200–213). Kyiv: Palyvoda A. V.
847. Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material programy khortynhu dlia vykhovannia napoleglyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years]. *Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28* (3).
848. Yeromenko, E. A. (2020). *Pravomirnist zastosuvannia sluzhbovo-prykladnykh pryomiv fizychnoho vplyvu systemy boyovoho khortyngu v ekstremalnykh umovakh sotsialnogo kharakteru u mezhakh neobkhidnoi samooborony* [The legitimacy of the use of service-applied methods of physical influence of the combat horting system in extreme social conditions within the necessary self-defense]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 95–110. Irpin.
849. Yeromenko, E. A. (2021). *Problemy ta perspektyvy rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini* [Problems and prospects of combat horting development in Ukraine]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 147 p. Kyiv: GS "NFBHU".
850. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa dytyachogo gurka z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 8–9 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [The program of the children's club on combat horting for pupils of 8-9 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 154 p. Irpin.
851. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnoi roboty z boyovogo khortyngu zakladiv pozashkilnoi osvity dlia molodi 18–21 rik* [The program of educational and training work on combat horting of out-of-school education institutions for young people aged 18–21]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 158 p. Irpin.
852. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenuvalnykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia dytyachykh sportyvnykh sektsiy* [Program of training sessions on combat horting for children's sports sections]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 72 p.

853. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenavalnykh zaniat z khortyngu dlia dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting training program for children and youth sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 146 p.
854. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenavalnykh zaniat z khortyngu dlia shkil vyshchoi sportyvnoi maysternosti* [Horting training program for schools of higher sportsmanship]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 137 p.
855. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa navchalno-trenavalnykh zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskoho rezervu* [Horting training program for specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 135 p.
856. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa osnovnogo rivnia navchannia z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 8–15 rokiv zakladiiv pozashkilnoi osvity* [The program of the basic level of training in combat horting for pupils of 8–15 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 177 p. Irpin.
857. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa pochatkovogo rivnia drugogo roku navchannia z boyovogo khortyngu dlia vykhovantsiv 6–7 rokiv zakladiiv pozashkilnoi osvity* [The program of the initial level of the second year of training in combat horting for pupils of 6–7 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 153 p. Irpin.
858. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa pochatkovogo rivnia navchannia pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu dlia shkoliariv 1 klasiv* [The program of the initial level of training of extracurricular classes on combat horting for schoolchildren of 1 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 87 p. Kyiv: GS "NFBHU".
859. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa pochatkovogo rivnia navchannia z boyovogo khortyngu u zakladakh pozashkilnoi osvity dlia ditei 5 rokiv* [The program of the initial level of training in combat horting in out-of-school educational institutions for children of 5 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 152 p. Irpin.
860. Yeromenko, E. A. (2021). *Programa pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu u shkoli dlia ditei 6–7 rokiv* [Extracurricular work program on combat horting at school for children 6-7 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 109 p. Kyiv: GS "NFBHU".
861. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu pochatkovogo rivnia navchannia dlia shkoliariv 2 klasiv* [The program of extracurricular classes on combat horting of the initial level of training for students of 2 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 101 p. Kyiv: GS "NFBHU".
862. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa samostiynykh zaniat boyovym khortyngom dlia vykhovantsiv zakladiiv pozashkilnoi osvity* [The program of independent classes in combat horting for pupils of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 145 p. Irpin.
863. 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".
864. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa z boyovogo khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiiv sportyvnoho profilyu* [Combat horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 212 p.
865. Yeromenko, E. A. (2020). *Programa zaniat z khortyngu dlia spetsializovanykh navchalnykh zakladiiv sportyvnoho profilyu* [Horting program for specialized sports schools]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.
866. Yeromenko, E. A. (2021). *Programni vymogy vykladannia boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia shkoliariv 9–10 klasiv* [Program requirements for teaching combat horting in physical education classes for students in grades 9-10]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 89 p. Irpin.
867. Yeromenko, E. A. (2020). *Programnyi material dlia provedennia urokiiv fizychnoi kultury za metodykoyu boyovogo khortyngu z uchniamy 9–10 klasiv* [Program material for physical education lessons according to the method of combat horting with students of 9–10 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 66 p. Irpin.

868. Yeromenko, E. A. (2021). *Programuvannia pozaklasnoi roboty v shkoli z boyovogo khortyngu dlia yunakiv ta divchat 14 rokiv* [Programming extracurricular activities at the school of combat horting for boys and girls 14 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".

869. Yeromenko, E. A. (2020). *Provedennia urokiiv fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu dlia uchniv 5–6 klasiv* [Conducting physical education lessons with elements of combat horting for students of 5–6 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 62 p. Irpin.

870. Yeromenko, E. A. (2019). *Provedennia zanyat z boyovogo khortyngu na urotsi fszychnoi kultury. 8 klas* [Conducting combat horting classes in a physical education lesson. 8 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".

871. 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".

872. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

873. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Pryntsypy zastosuvannia prukladnykh pryymiv boyovogo khortyngu spivrobotnykamy pravoohoronnykh orhaniv* [Principles of application of applied methods of combat horting by law enforcement officers]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 254–263. Irpin.

874. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhichni protsesy v boyovomu khortyngu* [Mental processes in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 63–72. Irpin.

875. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologia boyovogo khortyngu* [Psychology of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 164 p. Kyiv: GS "NFBHU".

876. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortyngu* [Psychological training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 159 p.

877. Yeromenko, E. A. (2020). *Psykhologichne zabezpechennia vysokykh sportyvnykh dosiagnen u boyovomu khortyngu* [Psychological support of high sports achievements in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 171–185. Irpin.

878. Yeromenko, E. A. (2021). *Psykhologo-pedahohichni umovy organizatsii gurtkovoi roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia starshoklasnykiv 16–17 rokiv (11 klas)* [Psychological and pedagogical conditions for the organization of group work on combat horting in secondary school for high school students 16–17 years (11th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 115 p. Kyiv: GS "NFBHU".

879. Yeromenko, E. A. (2021). *Realizatsia programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 7 rokiv* [Implementation of the program of extracurricular work on combat horting at school for children 7 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 109 p. Kyiv: GS "NFBHU".

880. Yeromenko, E. A. (2021). *Rekomendatsii schodo organizatsii gurtkovoi roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 7 rokiv (2 klas)* [Recommendations for the organization of group work on combat horting in a secondary school for children 7 years (2nd grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".

881. Yeromenko, E. A. (2021). *Robocha programa gurtkovoi roboty z boyovogo khortyngu dlia uchniv 1–2 klasiv zahalnoosvitnioi shkoly* [Working program of group work on combat horting for students of 1–2 grades of secondary school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".

882. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia ditei* [Working program of physical culture and health classes on combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 67 p.

883. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa fizkulturno-ozdorovchykh zanyat z boyovogo khortyngu dlia riznykh grup naseleattia* [Working program of physical culture and health-improving classes on combat horting for different groups of the population]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 59 p.
884. Yeromenko, E. A. (2020). *Robocha programa navchalno-treuvalnykh zanyat z boyovogo khortyngu* [Working program of training sessions on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 84 p.
885. Yeromenko, E. A. (2020). *Rozvytok boyovogo khortyngu v pozashkilniy osviti* [Development of combat horting in out-of-school education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 537 p. Irpin.
886. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Borovets, N. O., Butok, O. V., Derkach, O. V. (2020). *Rozvytok fizychnykh yakosti spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv u protsesi zaniat boyovym khortyngom* [Development of physical qualities of law enforcement officers in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 306–321. Irpin.
887. Yeromenko, E. A. (2020). *Samozakhyst yak osnova boyovogo khortyngu* [Self-defense as the basis of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 214–226. Irpin.
888. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (3(123), 47-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
889. Yeromenko, E. (2020). Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting. ... Dragomanov University. Series 15. Scientific and ...
890. Yeromenko, E. (2019). Significance of physical culture values and basic health for students and cadets engaged in Combat Horting. *Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: Vol. 15. Issue 11 (119) (pp. 71-79)*. Kyiv:MP Dragomanov National Pedagogical University.
891. Yeromenko, E. A. (2021). *Sportyvna diyalnist u systemi boyovogo khortyngu* [Sports activities in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 523 p. Kyiv: GS "NFBHU".
892. Yeromenko, E. A. (2021). *Sportyvna sektsia z khortyngu. Navchalna programa dlia uchniv 10–11 klasiv zakladiiv zahalnoi serednioi osvity* [Horting sports section. Curriculum for students of 10-11 grades of general secondary education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
893. Yeromenko, E. A. (2020). *Sportyvne trenuvannia v boyovomu khortyngu* [Sports training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 141 p. Irpin.
894. Yeromenko, E. A. (2021). *Sportyvno-psdgotovcha skladova systemy boyovogo khortyngu* [Sports and training component of the combat horting system]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 400 p. Kyiv: GS "NFBHU".
895. Yeromenko, E. A. (2019). *Statut Mizhnarodnoi hromadskoi organizatsii "Mizhnarodna Federatsia Khortyngu"* [Charter of the International Non-Governmental Organization "International Horting Federation"]. Ministry of Justice of Ukraine (July 6, 2009). Kyiv. 25 p.
896. Yeromenko, E. A. (2019). *Statut Vseukrainskoi hromadskoi organizatsii "Ukrainska Federatsia Khortyngu"* [Charter of the All-Ukrainian public organization "Ukrainian Horting Federation"]. Ministry of Justice of Ukraine (March 25, 2009). Kyiv. 25 p.
897. 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".
898. Yeromenko, E. A. (2021). *Struktura programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 13–14 rokiv* [The structure of the program of extracurricular activities in combat horting at school for children 13-14 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".

899. Yeromenko, E. A. (2021). *Struktura programy sportyvnoi seksii z boyovogo khortynghu dlia zdobuvachiv vyschoi osvity* [The structure of the program of the sports section on combat horting for graduates]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 255 p. Irpin.
900. Yeromenko, E. A. (2021). *Struktura programy ta organizatsia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortynghu v shkoli dlia ditei 12 rokiv* [The structure of the program and the organization of extracurricular work on combat horting in school for children 12 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
901. Yeromenko, E. A. (2021). *Struktura programy zaniat z khortynghu dlia zdobuvachiv vyschoi osvity* [The structure of the program of horting classes for higher education]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 64 p. Kyiv: GS "NFBHU".
902. Yeromenko, E. A. (2021). *Strukturuvannia ta provedennia urokiv fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortynghu dlia shkoliariv 7–8 klasiv* [Structuring and conducting physical education lessons with elements of combat horting for students in grades 7–8]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 87 p. Irpin.
903. 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 khortynghu* [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 khortynghu*. Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.
904. Yeromenko, E. A. (2020). *Systema fizychnoho vykhovannia osobystosti v boyovomu khortynghu* [The system of physical education of the individual in combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 461 p.
905. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortynghu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*. Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
906. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Paranytsia, S. P. (2020). *Systema fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv za prohramoyu boyovogo khortynghu* [The system of physical education of students and cadets according to the program of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 373–384. Irpin.
907. Yeromenko, E. A. (2021). *Systema obliku trenuvalnykh navantazhen u boyovomu khortynghu* [Training load accounting system in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 466 p. Kyiv: GS "NFBHU".
908. Yeromenko, E. A. (2021). *Systema prysvoyennia stupeniv boyovogo khortynghu* [System of assignment of degrees of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 188 p. Kyiv: GS "NFBHU".
909. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortynghu* [Tactical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 455 p.
910. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka boyovogo khortynghu* [Combat horting tactics]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 462 p. Irpin.
911. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka i strategiia boyovogo khortynghu* [Tactics and strategy of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. 464 p. Irpin.
912. Yeromenko, E. A. (2020). *Taktyka povodzhennia zi zbroyeyu za metodykoyu boyovogo khortynghu* [Tactics of handling weapons according to the method of combat horting]. *Tactics of weapons handling (November 6, 2020)*: Ministry of Finance of Ukraine. Irpin. P. 27–31.
913. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnichna pidhotovka sportsmena boyovoho khortynghu* [Technical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 652 p.
914. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnika boyovogo khortynghu* [Combat horting technique]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 653 p. Irpin.
915. Yeromenko, E. A. (2020). *Tekhnologiya navchalno-trenuvalnoi roboty pedagoga u systemi boyovogo khortynghu* [Technology of educational and training work of a teacher in the system of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 269 p. Irpin.

916. Yeromenko, E. A. (2021). *Tematychna struktura programy gurtkovoï roboty z boyovogo khortynghu v zahalnoosvitniï shkoli dlia ditei 12 rokiv (7 klas)* [Thematic structure of the program of group work on combat horting in secondary school for children 12 years (7th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 135 p. Kyiv: GS "NFBHU".
917. Yeromenko, E. A. (2021). *Tematychnne planuvannia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortynghu v shkoli dlia ditei 13 rokiv* [Thematic planning of extracurricular work on combat horting at school for children 13 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 122 p. Kyiv: GS "NFBHU".
918. Yeromenko, E. A. (2021). *Tematychnne programuvannia gurtkovoï roboty v zahalnoosvitniï shkoli z boyovogo khortynghu dlia yunakiv ta divchat 14 rokiv (9 klas)* [Thematic programming of group work in the secondary school of combat horting for boys and girls 14 years old (9th grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 135 p. Kyiv: GS "NFBHU".
919. Yeromenko, E. A. (2021). *Tematyka robochoi programy gurtkovoï roboty z boyovogo khortynghu v zahalnoosvitniï shkoli dlia ditei 12–13 rokiv (7–8 klasy)* [Topics of the working program of group work on combat horting in secondary school for children 12-13 years (grades 7-8)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 135 p. Kyiv: GS "NFBHU".
920. Yeromenko, E. A. (2020). *Teoretychna pidhotovka sportsmena boyovoho khortynghu* [Theoretical training of a combat horting athlete]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 490 p.
921. Yeromenko, E. A. (2021). *Teoretyko-metodychna kompetentnist trenera-vykladacha z boyovogo khortynghu* [Theoretical and methodological competence of a trainer-teacher in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 506 p. Kyiv: GS "NFBHU".
922. Yeromenko, E. A. (2021). *Teoretyko-metodychna struktura programy gurtkovoï roboty z boyovogo khortynghu v zahalnoosvitniï shkoli dlia ditei 13–14 rokiv (8–9 klasy)* [Theoretical and methodological structure of the program of group work on combat horting in secondary school for children 13-14 years (grades 8-9)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 135 p. Kyiv: GS "NFBHU".
923. Yeromenko, E. A. (2020). *Teoretyko-metodychni osnovy vykladannia khortynghu u zakladakh vyschoi osvity* [Theoretical and methodological bases of teaching horting in higher education institutions]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 690 p.
924. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortynghu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.
925. Yeromenko, E. A. (2020). *Teoriya i praktyka fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortynghu* [Theory and practice of physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 393 p. Irpin.
926. Yeromenko, E. A. (2021). *Trenuvalni metody rozvytku fizychnykh yakostei sportsmeniv u protsesi zaniat boyovym khortynghom* [Training methods for the development of physical qualities of athletes in the process of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 478 p. Irpin.
927. Yeromenko, E. A. (2021). *Trenuvalni zasoby systemy boyovogo khortynghu* [Training means of combat horting system]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 668 p. Irpin.
928. Yeromenko, E. A. (2020). *Trenuvalni zavdannia program z boyovogo khortynghu dlia vykhovantsiv 12–13 rokiv zakladiv pozashkilnoi osvity* [Training tasks of the combat horting program for pupils of 12–13 years of out-of-school educational institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 155 p. Irpin.
929. Yeromenko, E. A. (2019). *Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortynghu na etapi pidhotovky do golovnykh zmahan* [Training of combat horting athletes at the stage of preparation for the main competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*. Issue 11 (pp. 251–260). Kyiv: Palyvoda A. V.
930. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

931. Yeromenko, E. A. (2014). Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnui khortunh [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 1 (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda.
932. Yeromenko, E. A. (2021). *Udoskonalennia profesiynykh kompetentnosti trenera-vykladacha z boyovogo khortynghu* [Improving the professional competencies of a coach-teacher in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 274 p. Irpin.
933. Yeromenko, E. A., Cmeliuk, V. V., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Upravlinnia i kontrol u protsesi zaniat boyovym khortynghom kursantiv pravookhoronnykh spriamovanosti* [Management and control in the process of combat horting of law enforcement cadets]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 422–438. Irpin.
934. Yeromenko, E. A., Kukushkin, K. M. (2020). Viiskovo-patriotychno vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortynghu : monografia [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 1110 p.
935. Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatyi khortynghom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.
936. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., & Reiderman, Yu. (2015). Vplyv zdorovia na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportsmeniv vyshchoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiohrafii [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriia i metodyka hortynhu. Issue 4 (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
937. Yeromenko, E. A. (2020). *Vprovadzhennia boyovogo khortynghu u systemu spetsializovanykh navchalnykh zakladiiv sportyvnoho profiliiu* [Introduction of combat horting in the system of specialized educational institutions of sports profile]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 216 p. Irpin.
938. Yeromenko, E. A. (2020). *Vprovadzhennia boyovogo khortynghu u systemu zakladiiv pozashkilnoi osvity* [Introduction of combat horting in the system of out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 539 p. Irpin.
939. Yeromenko, E. A. (2021). *Vprovadzhennia dytyachoho gurka z boyovogo khortynghu dlia molodshykh shkoliariv u zakladi zahalnoi serednioi osvity* [Introduction of a children's circle on combat horting for junior schoolchildren in a general secondary education institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 102 p. Kyiv: GS "NFBHU".
940. Yeromenko, E. A. (2021). *Vprovadzhennia dytyacho-yunatskoho gurka z boyovogo khortynghu u zakladi osvity* [Introduction of a children's and youth group in combat horting in an educational institution]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 136 p. Kyiv: GS "NFBHU".
941. Yeromenko, E. A., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A., Tishyn, A. V. (2020). *Vprovadzhennia navchalnoi dystsypliny «Boyovyi khortyngh» u system osvity Ukrainy* [Introduction of the discipline "Combat Horting" in the education system of Ukraine]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 101–126. Irpin.
942. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u spryanni rozvytku boyovogo khortynghu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortynghu. Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.
943. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zaniat boyovym hortynghom* [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, 2019. – Issue. 10 (118) 19. – P. 49–56.
944. Yeromenko, E., A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynghom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD abstract dissertation, Kyiv).

945. Yeromenko, E. A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD dissertation, Kyiv).
946. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovannia voliovykh yakosteï osobystosti u protsesi zaniat boyovym khortynhom* [Education of strong-willed qualities of personality in the process of combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 138–157. Irpin.
947. Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortynhu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 9* (pp. 161–177). Kyiv: Palyvoda A. V.
948. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykhovnyi potentsial boyovoho khortynhu* [Educational potential of combat horting]. Monograph: Ministry of Education and Science of Ukraine. GS «NFBHU». 360 p.
949. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortynhu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu. Issue 8* (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.
950. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykladannia boyovogo khortynhu na urotsi fszychnoi kultury. 6 klas* [Teaching combat horting in a physical education lesson. 6 class]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 118 p. GS "WHF".
951. Yeromenko, E. A. (2021). *Vykladannia boyovogo khortynhu u programi pozaklasnoi roboty v shkoli dlia yunakiv ta divchat 16–17 rokiv* [Teaching combat horting in the program of extracurricular activities at school for boys and girls aged 16-17]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 120 p. Kyiv: GS "NFBHU".
952. Yeromenko, E. A. (2021). *Vykladannia elementiv boyovogo khortynhu na urotsi fizychnoi kultury dlia shkoliariv 5–6 klasiv* [Teaching elements of combat horting in a physical education class for students in grades 5-6]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.
953. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykladannia khortynhu u spetsializovanykh dytyachyunoatskykh shkolakh olimpiyskoho rezervu* [Teaching horting in specialized children's and youth schools of the Olympic reserve]. Monograph: Ministry of Youth and Sports of Ukraine. GS "NFBHU". 142 p.
954. Yeromenko, E. A. (2020). *Vykorystannia elementiv tekhniky boyovogo khortynhu na urotsi fizychnoi kultury v shkoli* [The use of elements of combat horting technique in a physical education class at school]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 85 p. Irpin.
955. Yeromenko, E. A. (2020). *Vymogy programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortynhu 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".
956. Yeromenko, E. A. (2019). *Vytoky ta istoria rozvytku boyovogo khortynhu v Ukraini i za kordonom* [Origins and history of combat horting in Ukraine and abroad]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 11* (pp. 55–70). Kyiv: Palyvoda A. V.
957. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.
958. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 23 p.
959. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting for children / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 32 p.
960. Yeromenko, E. A. (2019). *Zabezpechennia navchalno-trenavalnoho protsesu z boyovogo khortynhu dlia ditei* [Providing a training process for combat horting for children]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "WHF". 116 p.
961. Yeromenko, E. A. (2020). *Zagalna programa praktychnykh zaniat zi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky sportsmeniv boyovogo khortynhu* [General program of practical classes on special physical training of combat horting athletes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 467 p. Irpin.

962. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttya 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.

963. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Zasoby formuvannia mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process 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. 14 (41) 13. – P. 54–61.

964. 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".

965. Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia elementiv boyovogo khortyngu na urokakh fizychnoi kultury dlia shkoliariv 8–9 klasiv* [Application of elements of combat horting in physical education lessons for students of 8–9 grades]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 64 p. Irpin.

966. Yeromenko, E. A. (2020). *Zastosuvannia spivrobotnykamy politsii pryjomiv boyovogo khortyngu pry zatrymanni zlochyntsi* [The use of combat horting techniques by police officers when apprehending criminals]. Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2. P. 477–493. Irpin.

967. Yeromenko, E. A. (2021). *Zastosuvannia tekhnichnykh elementiv boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury u zakladakh zahalnoi serednioi osvity* [Application of technical elements of combat horting in a physical education lesson in general secondary education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 96 p. Irpin.

968. Yeromenko, E. A. (2020). *Zavdannia i prognozovanyi rezultat realizatsii navchalnoi programy z boyovogo khortyngu dlia zakladiv pozashkilnoi osvity* [Tasks and projected result of the combat horting training program for out-of-school education institutions]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 210 p. Irpin.

969. Yeromenko, E. A. (2020). *Zavdannia programy pozaklasnykh zaniat z boyovogo khortyngu osnovnogo rivnia navchannia dlia shkoliariv 4 klasiv* [Tasks of the program of extracurricular classes on combat horting of the basic level of training for pupils of 4 classes]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 108 p. Kyiv: GS "NFBHU".

970. Yeromenko, E. A. (2021). *Zbirka program z boyovogo khortyngu* [Collection of programs on combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 183 p. Kyiv: GS "NFBHU".

971. Yeromenko, E. A. (2020). *Zbirnyk navchalnykh program z khortyngu* [Collection of training programs on horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. GS "NFBHU". 237 p.

972. Yeromenko, E. A. (2021). *Zdiysnennia pozaklasnoi roboty v shkoli z boyovogo khortyngu dlia ditei 8–9 rokiv* [Implementation of extracurricular activities in the school of combat horting for children 8-9 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 115 p. Kyiv: GS "NFBHU".

973. Yeromenko, E. A. (2020). *Zmist i metodyka provedennia zaniat z boyovogo khortyngu na urotsi fizychnoi kultury dlia uchniv 6 klasiv* [Content and methods of conducting combat horting classes in a physical education class for 6th grade students]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 138 p. Kyiv: GS "NFBHU".

974. 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".

975. Yeromenko, E. A. (2021). *Zmist programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 6 rokiv* [Contents of the program of extracurricular work on combat horting

- in school for children 6 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 109 p. Kyiv: GS "NFBHU".
976. 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".
977. Yeromenko, E. A. (2021). *Zmist programy ta organizatsia pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 9 rokiv* [The content of the program and the organization of extracurricular work on combat horting in school for children 9 years old]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 116 p. Kyiv: GS "NFBHU".
978. Yeromenko, E. A. (2021). *Zmist robochoi programy gurtkovoi roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 8–9 rokiv (3–4 klasy)* [Contents of the working program of group work on combat horting in secondary school for children 8-9 years (grades 3-4)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 128 p. Kyiv: GS "NFBHU".
979. Yeromenko, E. A. (2021). *Zmistove vprovadzhennia gurtkovoi roboty z boyovogo khortyngu v zahalnoosvitniy shkoli dlia ditei 8 rokiv (3 klas)* [Meaningful introduction of group work on combat horting in a secondary school for children 8 years old (3rd grade)]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 128 p. Kyiv: GS "NFBHU".
980. Yeromenko, E. A. (2021). *Zmistovyi material programy pozaklasnoi roboty z boyovogo khortyngu v shkoli dlia ditei 8 rokiv* [Content material of the program of extracurricular work on combat horting at school for children of 8 years]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 115 p. Kyiv: GS "NFBHU".
981. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnostei fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya shkolyariv i kursantiv, yaki zaymayutsia boyovym hortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for schoolboys 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, 2019. – Issue. 11 (119) 19. – P. 71–79.
982. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychno obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichnyi control za stanom zdorovya uchashnykh* [Medical service of sports competitions in combat horting and medical and pedagogical control over the state of health of participants]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 11 (pp. 232–250). Kyiv: Palyvoda A. V.
983. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R., Kiblitkyi, R. V., Karasevych, S. A. (2020). *Medychni i fiziologichni pokaznyky samokontroliu studentiv u protsesi trenuvannia z boyovogo khortyngu* [Medical and physiological indicators of students' self-control in the process of training in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. Part 2. P. 550–564. Irpin.
984. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2020). *Medychnyi kontrol zmahalnoi diyalnosti z boyovoho khortyngu* [Medical control of competitive activity in combat horting]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine*. P. 195–215. Irpin.
985. Yeromenko, V. E. (2017). *Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjacho-yunatskogo viku* [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortyngu*: Issue 7 (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.
986. Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatologichnykh zakhvoryuvan pratsivnykh pravookhoronnykh organiv u period vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan* [Prevention of dental diseases of law enforcement officers during the performance of combat missions]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 79–86.
987. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2017). *Stomatologichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspikhiu u boyovomu khortyngu* [Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 96–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

988. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A., Ilnytskyi, I. R. (2020). *Stomatolohichne zdorovya sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Dental health of combat horting athletes]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 288–306. Irpin.
989. Yeromenko, E. A. (2021). *Zagalna kharakterystyka sportyvnoho trenuvannia v boyovomu khortyngu* [General characteristics of sports training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 519 p. Kyiv: GS "NFBHU".
990. Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2018). *Zasoby profilaktyky osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u studentiv, kursantiv, sportsmeniv boyovogo khortyngu ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [Means of prevention of major dental diseases in students, cadets, combat horting athletes and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu.* Issue 9 (pp. 116–126). Kyiv: Palyvoda A. V.
991. Yeromenko, E. A. (2021). *Zasoby navchannia v boyovomu khortyngu* [Means of training in combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 519 p. Kyiv: GS "NFBHU".
992. Yeromenko, E. A. (2021). *Zasoby vyvchennia pryomiv boyovogo khortyngu* [Means of studying the techniques of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 663 p. Irpin.
993. Yeromenko, E. A. (2021). *Zavdannia ta zmist pidhotovky ditei i molodi zasobamy boyovogo khortyngu* [Tasks and content of training children and youth by means of combat horting]. Ministry of Education and Science of Ukraine. 428 p. Kyiv: GS "NFBHU".
994. Vekhtiev, V. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u viyskovomu mystetstvi* [Martial horting in martial arts]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 827–840. Irpin.
995. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortyngu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu:* Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.
996. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng u metodykakh vdoskonalennia sylovykh yakosti sportsmeniv riznykh vikovykh grup* [Combat horting in methods of improving the strength of athletes of different ages]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine. Part 2.* P. 593–603. Irpin.
997. Zverev, A. V., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V., Tishyn, A. V. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv i kursantiv pravookhoronnykh spetsialnosti* [Combat horting as a means of professional and applied physical training of students and cadets of law enforcement specialties]. *Combat horting and activity of law enforcement bodies of Ukraine.* P. 385–399. Irpin.

**ОПИТУВАЛЬНИК БАТЬКІВ УЧНІВ
ЩОДО ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ**

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно занять спортом?
2. Який зміст виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом і рухливими іграми з елементами бойового хортингу Ви хотіли б упроваджувати в сім'ях?
3. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?
4. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?
5. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі й в рухливих іграх?
6. Які сучасні форми й методи виховання школярів знають батьки і як правильно їх підбирають для своїх дітей?
7. Які сучасні спортивно-масові заходи Ви знаєте й використовуєте у вільний час з дітьми?
8. Якими вольовими й фізичними якостями має володіти наполеглива дитина?
9. Чи знають батьки, як боротися з дитячою непокорю, капризами й небажанням виконувати доручення?
10. Чи знають батьки, якими знаннями мають оволодіти учні під час виховання в них вольових якостей?
11. Які доручення є посилюючими для учнів у процесі позакласної роботи?
12. Які фізичні навантаження допустимі для школярів даного віку?
13. Як часто Ви враховуєте думку й бажання своїх дітей?
14. Ваше ставлення до українського виду єдиноборства бойовий хортинг?
15. Чи визнаєте Ви власні помилки, допущені в роботі з дітьми, і яким чином їх виправляєте?
16. Які потреби виникають у батьків у процесі проведення виховної та спортивно-масової роботи в домашніх умовах?
17. Як впливають родинні стосунки на виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом?
18. Яке Ваше ставлення до спортивно-масової роботи, занять з бойового хортингу та рухливих ігор з елементами бойового хортингу?
19. Яких вимог Ви дотримуєтеся у процесі організації домашнього дозвілля й чи доводите розпочату справу до кінця?
20. Які рухливі ігри з елементами бойового хортингу Ви використовуєте в домашніх умовах?
21. Чого Ви хотіли б досягти в процесі виховання учнів?

ЕКСПРЕС-КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ

1. Комплекс – загальнорозвивальні вправи для підготовки юного спортсмена бойового хортингу до навантаження або розминка

Організму юнака або дівчини потрібне переналаштування на новий ритм роботи. Дано можливість їм зробити це легко і гармонійно за допомогою нескладних фізичних вправ.

Вправа 1. Вихідне положення (В. П.) – ноги на ширині плечей, руки за спиною схресно, діставши ліктів кистями.

1–2 – нахил голови вліво;

3–4 – В. П.;

5–6 – нахил голови вправо.

(Повторити кожную сторону по 5-7 разів).

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки вперед, долоні вниз.

1–4 – схресні рухи прямих рук з імітацією ходьби на місці.

Вправа 3. В. П. – руки в сторони;

1–3 – торкнутися руками лопаток, ліва зверху, права знизу;

4 – В.П.;

5–7 – те ж, але права зверху, ліва знизу.

(Не сутулитися, спина пряма).

Вправа 4. В. П. – руки за голову, кисті зчепити в замок.

1–3 – поворот тулуба вліво, одночасно присідаючи;

4 – випрямитися у В. П.;

5–7 – поворот тулуба вправо, одночасно присідаючи;

8 – В. П.

(по 5-7 разів у кожную сторону).

Вправа 5. В. П. – ноги ширше плечей, руки за голову, кисті зробити в замок.

1–2 – нахил тулуба вперед, дістаючи ліктем протилежної ноги;

3–4 – В. П.;

5–6 – те ж саме в іншу сторону;

7–8 – В. П.;

(по 5–7 разів кожним ліктем).

Вправа 6. В. П. – стійка ноги нарізно.

1–2 – нахил вперед, торкаючись долонями підлоги (ноги в колінах не згинати);

3–4 – випрямитися;

5–6 – нахил назад, згинаючи ноги, з торканням руками п'ят;

7–8 – В. П.

(7 повторень).

Вправа 7. В. П. – Ноги нарізно.

1–2 – згинаючи праву ногу, нахил до лівої, торкнутися руками ступнів;

3–4 – В. П.;

5–6 – згинаючи ліву ногу, нахил до правої, торкнутися руками ступнів;

7–8 – В. П.

(Стежити за поставою). Виконувати вправу по 5–7 разів.

Вправа 8. В. П. – упор лежачи, ноги нарізно.

1–2 – підвести праву ногу під ліву до торкання ребром її ступні підлоги;

3–4 – В. П.;

5–6 – підвести ліву ногу під праву до торкання ребром її ступні підлоги;

7–8 – В. П.

Вправа 9. В. П. – ноги нарізно і широко, руки зігнути перед собою, обхопити лікті.

1–3 – пружний нахил вперед, намагаючись торкнутися передпліччям підлоги;

4 – В. П.

(Ноги в колінах не згинати), виконувати вправу 7 разів.

Бажаємо здоров'я та успіху!

II. Комплекс для м'язів живота

Добрий день! Сьогодні ми представимо комплекс вправ для м'язів живота, які дадуть змогу поліпшити форму нашого тіла. Отже, почали!

Вправа 1. Підняття тазу – спрямована на потрібну ділянку преса.

В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, прямі ноги вгору;

– підняти таз вгору, поперек не відривати.

Працюють ноги, таз. Ноги прямі.

(10 разів, довести до 20–25 разів).

Вправа 2. Бічні «скручування» – спрямована на косі м'язи преса, які формують талію.

В. П. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Одна нога ставитися на коліно іншої – дотримуватися прямого кута зігнутої ноги;

– одномоментне торкання ліктя руки і коліна різнойменної ноги;

– ногу поміняти.

Виконувати вправу на кожен бік по 10 разів, довести до 20–25 разів.

Вправа 3. «Скручування» – верх преса.

В. П. – лежачи на спині, руки схресно на плечі. Ноги зігнуті, ступні на підлозі;

– скручування з прямими руками до легкого торкання колін.

Не допускати ривків.

Виконувати 10 разів, довести до 20–25 разів.

Необхідно виконати 3 повторення всіх вправ, для навичок почати з однієї серії.

Бажаємо успіху!

III. Комплекс для розвитку талії для юних спортсменок бойового хортингу

Добрий день! Сьогодні ми пропонуємо дівчатам-спортсменкам комплекс вправ для тих, хто хоче бути в спортивній формі і мати гарну талію.

Вправа 1. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла.

1–3 – нахил вправо, руки ковзають уздовж тіла, ліва вгору, права вниз, намагаючись торкнутися підлоги;

4 – В.П.;

5–8 – те ж в інший бік.

Виконувати до 20 разів на кожну сторону.

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті вгору і з'єднати кисті;

1–3 – нахили вліво і вправо;

4 – В. П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

Вправа 3. В. П. те ж.

1–3 – повороти вліво і вправо;

4 – В.П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

Вправа 4. В. П. – лежачи на спині, зігнути коліна і поставити ноги нарізно на ширину плечей. Руки вздовж тулуба;

– втягнути живіт, відірвати таз від підлоги – утримати 3–5 секунд. Повторювати 10 разів.

Вправа 5. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги під прямим кутом до підлоги.

1–2 – зводити і розводити ноги в різні боки якнайдалі;

3–4 – В. П.

Виконувати 10 разів.

Вправа 6. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги перпендикулярно підлозі.

1–3 – витягнути руки, піднімаючи верхню частину тулуба від підлоги і плавно розгойдувати її вперед-назад;

4 – В. П.

Повторити 10 разів.

Бажаємо всього доброго!

IV. Комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі

Для наступного комплексу знадобиться великий гімнастичний м'яч.

Добрий день! Сьогодні ми підготували комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі. Для тих, хто хоче мати плоский живіт і пружні сідниці.

Вправа 1. В. П. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі.

– Відштовхуючись ногами, перекотитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

Вправа 2. В. П. – стоячи в упорі навколішках, руки на м'ячі.

– Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у В. П.

Вправа 3. В. П. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружте прес і, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок.

– Відвести руки за голову і випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігніть коліна, повертаючи м'яч у В. П. Одночасно розведіть руки в сторони і знову торкніться ними ніг. Голова і плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

Вправа 4. В. П. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти ікри на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те ж саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожну ногу.

Вправа 5. В. П. – те ж саме. Підніміть ліву ногу і зігніть її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Те ж саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожну ногу.

Навчальне видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ ДІТЕЙ

Навчально-методичний посібник

*Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України».
Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 15 від 30.01.2021 р.,
протокол № 14 від 30.01.2021 р.*

Редактори: В. Е. Єрьюменко, М. О. Єрьюменко

Коректори: О. М. Гречаний, Л. О. Гречана

Комп'ютерна верстка: І. Р. Ільницький

Підписано до друку 30.01.2021 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 18,69

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0171
Наклад 500 пр.

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.
02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.
E-mail: horting.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ
КИЇВ – 2021**