

Е. А. Єрьоменко



**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ
ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ
МОНОГРАФІЯ**



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ**

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ
ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**

МОНОГРАФІЯ

***Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 19 від 11.07.2020 р.)***



Київ – 2020 р.

УДК 796.8-027.543(477)(072)
ББК 75.715(4Укр)я7
Є80

Монографію схвалено до друку науково-методичної колегією
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу
України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 19
від 11.07.2020 р., протокол № 7 від 11.07.2020 р.

Автор:

Єрмоменко Едуард Анатолійович – 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 та Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України. голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, майор повітряно-десантних військ ЗСУ, учасник бойових дій, кавалер бойових державних нагород.

Рецензенти:

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

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

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. Єрмоменко

Є80 **Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України** : монографія / Е. А. Єрмоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

У даній монографії розглядаються теоретико-методичні і практичні засади бойового хортингу як професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу, засоби оптимізації професійно-прикладної фізичної та функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів України, значення систематичних занять бойовим хортингом, як складової фізичної і психологічної підготовки до здійснення професійної діяльності та ведення здорового способу життя людей. У виданні надані теоретико-методичні дані щодо проведення тренувальних занять, спортивних заходів з бойового хортингу, підготовчих вправ, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні рекомендації щодо психологічної підготовки на основі спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу. Наведено перелік основних засобів функціональної підготовки правоохоронців – спортсменів бойового хортингу та впровадження професійно-прикладного виду спорту у навчальний процес відомчих закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості.

Монографія адресована фахівцям і любителям, інструкторам з бойового хортингу правоохоронних органів, керівникам підрозділів спеціального призначення системи ОВС України, вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій бойового хортингу, тренерам-викладачам закладів вищої освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного напрямку. У монографії надано зміст тренувань з бойового хортингу, курсантів і працівників правоохоронних органів. Монографія присвячена дослідженню напрямів та особливостей професійно-психологічної підготовки курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів як суб'єктів профілактичної діяльності. З'ясована структура кадрового забезпечення профілактичної діяльності правоохоронних органів України і місце в ньому професійно-прикладної фізичної та функціональної підготовки співробітників засобами бойового хортингу; надано комплекси фізичних вправ та охарактеризовано зміст функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів як суб'єктів профілактичної діяльності.

УДК 796.8-027.543(477)(072)
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

© Єрмоменко Е.А., 2020
© Видавець ГС «НФБХУ», 2020

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	11
1.1. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом	11
1.2. Особливості базової психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу	22
1.3. Розвиток і виховання вольової активності та бойової готовності співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу	25
1.4. Оптимізація спеціальної морально-вольової підготовленості співробітників правоохоронних органів як фундамент професійно-прикладної підготовки в бойовому хортингу	36
РОЗДІЛ 2. СПЕЦІАЛЬНА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	42
2.1. Формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом	42
2.2. Спеціальна професійно-прикладна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу	48
2.3. Психологія самозахисту співробітника правоохоронних органів і адекватність застосування спеціальних прийомів бойового хортингу	53
2.4. Тактико-психологічні методики бойового хортингу у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях	57
2.5. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу	65
ВИСНОВОК	74
Державні документи щодо розвитку бойового хортингу в Україні	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	95
Додаток А. Навчальна програма з бойового хортингу для студентів і курсантів закладів вищої освіти	104
Додаток Б. Філософське підґрунтя бойового хортингу як бойового мистецтва України	120
Додаток В. Етичний кодекс бойового хортингу	124

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність проблеми. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням напочатку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Едуардом Єрмоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу у світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти.

Основним конституційним завданням і призначенням правоохоронних органів України є охорона правопорядку і захист населення країни від терористичних загроз. Особливо важливо це в даний час, коли корінні перетворення в різних областях українського суспільства здійснюються на тлі виникнення великого числа небезпек і конфліктів, які вимагають від правоохоронців рішучих і безкомпромісних дій, прояву твердості, впевненості і високого професіоналізму. У зв'язку з цим значно зростає роль закладів освіти системи правоохоронних органів України при підготовці офіцерів командної ланки, призначених для заміщення первинних офіцерських посад з перспективою висування їх на вищі службові посади.

Як свідчать результати аналізу освітнього процесу закладів освіти системи правоохоронних органів України, досить часто проведення навчальних занять та інших форм професійно-психологічної підготовки здійснюється без належного обліку майбутнього характеру виконуваних службово-бойових операцій, не завжди витримується послідовність у збільшенні змісту, обсягів та інтенсивності психологічних і фізичних навантажень. Командири діючих підрозділів недостатньо підготовлені до організації і проведення занять з бойового хортингу, професійно-психологічної підготовки для дій в умовах, наближених до бойових.

Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів та курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти засобами бойового хортингу являє собою процес, спрямований на розвиток професійних психо-фізичних здібностей, фізичних якостей (в тому числі рухових навичок і умінь) людини з урахуванням виду її діяльності і соціально-демографічних характеристик. Професійно-психологічна підготовка є самостійним розділом службово-бойової підготовки і найважливішим компонентом професійної майстерності співробітників правоохоронних органів. Вона передбачає формування професійно важливих психічних якостей і службово-прикладних рухових навичок, в тому числі прийомів одноборства бойового хортингу і способів подолання різних природних і штучних перешкод.

Законодавство України містить чіткий перелік державних органів, які є правоохоронними. Закон України «Про державний захист працівників суду і правоохоронних органів» дає перелік органів, які відповідно до цього Закону вважаються правоохоронними. У Законах України «Про основи національної безпеки України» та «Про демократичний цивільний контроль над Воєнною

організацією і правоохоронними органами держави» розкриваються основні ознаки правоохоронних органів. Водночас, ряд підзаконних нормативно-правових актів містять невичерпні переліки таких органів. Деякі установчі документи державних органів містять пряму вказівку на їх правоохоронний статус.

Отже, правоохоронними органами в Україні можна вважати наступні державні органи, або їх підрозділи, що здійснюють правоохоронні функції: суд; органи прокуратури; органи внутрішніх справ; органи служби безпеки; антикорупційні органи (НАБУ, НАЗК, Нацагентство з повернення активів); Військова служба правопорядку у Збройних Силах України; Служба зовнішньої розвідки України; митні органи; органи охорони державного кордону; органи Державної податкової служби (у тому числі підрозділи податкової міліції органів Державної податкової служби); органи і установи виконання покарань; слідчі ізолятори; органи Державної фінансової інспекції; органи рибоохорони; органи державної лісової охорони; Антимонопольний комітет України; Національна комісія з цінних паперів та фондового ринку;

Управління державної охорони України; Державна санітарно-епідеміологічна служба; Державна екологічна інспекція; Державна інспекція ядерного регулювання України; органи захисту прав споживачів; Державна архітектурно-будівельна інспекція України; нотаріат; виконавча служба.

Цей перелік не є вичерпним, він змінюється в залежності від утворення, ліквідації, реорганізації тих чи інших органів. Правильним є підхід до віднесення того чи іншого органу до складу правоохоронних за ознаками, що полягають у безпосередньому здійсненні правоохоронної діяльності. При чому, тут можна виділити: органи, головним і основним призначенням яких є правоохоронна діяльність (наприклад, МВС); органи, які поряд з іншими видами діяльності, провадять правоохоронну (наприклад, Держсанепідслужба); органи, окремі підрозділи яких створені виключно у правоохоронних цілях (наприклад, підрозділи по боротьбі з контрабандою у складі митниць).

Цілі і завдання професійно-психологічної підготовки засобами бойового хортингу

Метою професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів, курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти засобами бойового хортингу є формування психологічної і фізичної готовності до успішного виконання оперативно-службових та службово-бойових завдань відповідно до їх призначення, вмілого застосування фізичної сили, прийомів бойового хортингу і спеціальних засобів при припиненні різних протиправних проявів, а також забезпечення високої працездатності рядового і начальницького складу в процесі службової діяльності.

Специфічними завданнями професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів, курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти засобами бойового хортингу є:

- розвиток і підтримка на необхідному рівні психічних якостей працівників;
- формування різних рухових умінь і навичок, в тому числі виконання бойових прийомів сутички в умовах, максимально наближених до реальних;
- придбання базових знань науково-практичного характеру;

зміцнення і збереження здоров'я, підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників службової діяльності;

удосконалення статури і гармонійний розвиток фізіологічних якостей співробітників;

багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності.

Вивчення прийомів бойового хортингу

Заняття з вивчення бойових прийомів ведення рукопашної сутички проводяться з метою формування навичок самозахисту, знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку або особистій безпеці громадян, виховання сміливості, рішучості, ініціативи і винахідливості.

На заняттях з бойового хортингу вирішуються наступні **завдання**: психічна загартованість особистості; навчання бойовим прийомам самозахисту і тренування в їх виконанні; навчання вмільм діям у використанні засобів індивідуального захисту і нападу, застосуванні наручників і використанні підручних засобів у сутичках або спеціальних завданнях, що імітують типові ситуації затримання правопорушника; виховання витривалості, спритності, швидкості, сили, рішучості, швидкості орієнтування та ініціативності; формування впевненості в своїх силах, прагнення зблизитися з правопорушником і знешкодити його.

Загальні вказівки щодо проведення занять з бойового хортингу

Заняття проводяться як у спортивному залі зі спеціальним покриттям (хорт, борцівський килим, татамі), обладнаному тренажерами, борцівськими і боксерськими снарядами, так і на спеціально підготовленій ямі з піском і тирсою, на місцевості, а також в умовах, що моделюють певну оперативну обстановку, специфічну для службової діяльності кожного підрозділу (вулиця, квартира, камера, вагон поїзда і т. п.).

Основні методи: розчленовано-конструктивний, сполученого впливу.

У спеціальну розминку включаються: перекиди вперед, назад, через плече, політ-перекид; самостраховки при падіннях вперед, назад, на бік, вперед на бік, назад на бік перекатом, перекидом, стрибком; вправи в парах: перенесення партнера на спині, верхи на плечах, перед собою на руках, способом «крісло»; із застосуванням елементів боротьби: перетягування, звалювання, відривів партнера від килима тощо.

На заняттях з вивчення прийомів бойового хортингу вивчаються і відпрацьовуються стійки, пересування, бойові прийоми боротьби, в тому числі з використанням спеціальних засобів і засобів індивідуального бронезахисту, тактика застосування прийомів, проводяться сутички (спаринги) за спрощеними правилами змагань з бойового хортингу. Щоб уникнути травматизму при проведенні занять особлива увага приділяється підготовці місць занять, підготовці організму учнів до виконання вправ, прийомів і дій, що вимагають високої координації і швидкості їх виконання. Больові прийоми при навчанні виконуються плавно, без ривків і за сигналом партнера (ударами по підлозі або голосом – «Стоп!») негайно припиняються. Кидки проводяться від середини до країв килима. Розучування прийомів страховки і самостраховки здійснюється на перших заняттях, а в подальшому вони постійно удосконалюються.

Навчання бойовим прийомам проводиться груповим способом в парах,

партнери підбираються приблизно рівними за зростом і вагою. Прийоми і дії, пов'язані з виконанням ударів, кидків і больових прийомів, вивчаються і вдосконалюються в обидві сторони, правою і лівою кінцівками спочатку в повільному, а потім у швидкому темпі. Удари при вивченні з партнером позначаються і відпрацьовуються на спеціальних тренажерах і боксерських снарядах. При навчанні прийомам обеззброєння на заняттях з бойового хортингу використовуються макети ножів, пістолетів, автоматів та інших предметів. При розучуванні способів зв'язування застосовуються мотузки довжиною 2–2,4 м, діаметром 0,7–1,2 см, брючні ремені.

Подальше вдосконалення у виконанні прийомів і дій бойових прийомів проводиться в умовах, що постійно ускладнюються: шляхом підбору партнерів, різних за зростом, вагою, силі; з наростаючим опором партнера; після фізичного навантаження; за раптовим сигналом; з різних положень, після подолання найпростіших перешкод. Відпрацювання бойових прийомів проводиться груповим і потоковим методами або у вигляді навчальних сутичок за завданнями керівника заняття з бойового хортингу.

Бойовий хортинг також входить у систему освіти курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості. Закон України «Про освіту» одним із основних завдань визначає: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовку підростаючого покоління до професійного самовизначення. Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання патріотичної і фізично підготовленої молоді є бойовий хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення курсантської молоді. Реальним потенціалом володіють також некомерційні організації (федерації, асоціації, партнерства), що акумулюють можливості державного, громадського та приватного сектора. Саме ці організації здатні успішно реалізовувати інтереси держави, суспільства і бізнесу, оскільки в їх компетенцію потрапляє і великий спорт, і масовий спорт, а також спеціальні напрями спорту та спортивно-оздоровчі програми бойового хортингу.

Метою монографії є: систематизація і впровадження програм професійно-психологічної та функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу в систему освіти України, патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна підготовка співробітників засобами бойового хортингу до ефективного виконання службово-бойових завдань.

Основні завдання монографії:

впровадження програм розвитку бойового хортингу в систему освіти України;

оволодіння співробітниками правоохоронних органів основами психологічного самокерування, освоєння базової техніки бойового хортингу в обсязі, необхідному для виконання службових завдань та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах;

розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей;

формування навичок здорового способу життя;

формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;

залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;

сприяння професійному визначенню спортсменів щодо служби в правоохоронних органах України.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу з бойового хортингу в правоохоронних органах України є: науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять зі співробітниками правоохоронних органів різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки бойового хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, а також вправи з елементами самозахисту бойового хортингу.

В процесі навчання і тренування співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу застосовуються такі методи: наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо); словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо); практичні (метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Методики організації освітнього процесу з бойового хортингу у навчальній програмі застосовуються згідно Закону України «Про державний захист працівників суду і правоохоронних органів», Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Закону України «Про освіту», постанови Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 року № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» та наказу Міністерства освіти і науки України № 1/9 від 10.07.2019 року «Про методичні рекомендації з питань організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти в 2019–2020 навчальному році».

Монографія враховує передовий досвід відомих тренерів з бойового хортингу, інструкторів з бойової підготовки силових державних структур, практичні рекомендації спортивної медицини; результати наукових досліджень із теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки професійних спортсменів з бойового хортингу. Групи формуються за рівнями підготовки з урахуванням віку та підготовленості співробітників правоохоронних органів.

Монографія передбачає всебічний розвиток бойового хортингу в освітніх закладах системи ОВС України, проведення теоретичних і практичних навчальних занять зі співробітниками правоохоронних органів. Теоретичні відомості з бойового хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Монографія передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані

заняття (поєднання основ техніки бойового хортингу й акробатики, ударних комбінацій та кидкової техніки, техніки в стійці та техніки у партері – продовження атакуючих дій, захисних та атакуючих дій тощо). Для відновлення застосовується переважно ігровий метод та фізіотерапевтичні відновлювальні заходи. При необхідності можливе окреме навчання чоловіків і жінок. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання співробітників за статевими й індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

Заняття в групах початкового рівня можуть проводитися груповим методом. У період підготовки до виконання службово-бойових завдань та виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з представниками інших підрозділів, у яких проводяться заняття з бойового хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому тощо).

Монографією також передбачається участь співробітників правоохоронних органів у змаганнях усіх рівнів у складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів дорослих спортивних розрядів і почесних спортивних звань. Участь співробітників правоохоронних органів секції з бойового хортингу в змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням співробітників і з дозволу керівників підрозділів, а також за умови оформлення страховки від нещасних випадків на період проведення змагань. Календарний план змагань спортивних заходів спортивної секції складається відповідно до Єдиного календарного плану заходів Міністерства внутрішніх справ України або інших відомчих керівних органів, Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, календарних планів обласних, міських і районних управлінь та органів державної влади з фізичної культури і спорту.

Вплив фізичних вправ на педагогічні результати опосередкований фізіологічними і біологічними механізмами. Інакше, навантаження є причиною тих адаптаційних змін в організмі співробітників правоохоронних органів, від характеру і величини яких залежить результат їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки. Малі навантаження збуджують організм, середні – закріплюють досягнутий рівень його функціонування, великі – підвищують функціональні можливості організму, надмірні – їх пригнічують. Тобто, за величиною фізичні навантаження можна поділити на активізуючі, закріплювальні, розвивальні й такі, що пригнічують розвиток.

Найціннішими для професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів є великі (тобто розвивальні) і середні (закріплювальні) навантаження, використання яких дозволяє інструктору з бойового хортингу забезпечити не тільки тренувальну, а й оздоровчу спрямованість занять і управляти розвитком організму співробітників правоохоронних органів з урахуванням вимог їх всебічного фізичного вдосконалення.

З іншого боку, якщо усім співробітникам дається однакове для всіх фізичне навантаження, то для одних воно виявляється оптимальним, для інших – недостатнім, а для непідготовлених – занадто великим. Як наслідок, перші

працюють з тренувальним ефектом, у других – підтримувальний режим тренування, а треті – реагують на навантаження зниженням результатів і стійким небажанням виконувати тренувальні завдання. Розуміння цього змусило нас переглянути колишні уявлення і підходи до питань навантаження у процесі тренування. Значне навантаження розглядають не тільки як умову досягнення високого рівня рухової підготовленості, а в першу чергу, як результат ставлення співробітників правоохоронних органів до фізичної культури й умову формування потреби до систематичних занять. Належні навантаження викликають позитивні емоційні переживання співробітників правоохоронних органів, інтерес до занять і задоволення ними, допомагають інструктору з бойового хортингу спрямовувати їх на подальше фізичне самовдосконалення. Чітка регламентація та дозування потрібні і для досягнення позитивних результатів тренування (засвоєння кожної справи вимагає певної кількості повторень).

Враховуючи різноманітність розділів змагань з бойового хортингу, а також засобів самозахисту бойового хортингу як мистецтва одноборства, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях може проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами й індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з бойового хортингу (отримання ступенів – ранків).

Відповідно до вимог «Типового положення про навчання з питань охорони праці» зі співробітниками правоохоронних органів, які бажають займатися бойовим хортингом, обов'язково проводяться відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності на заняттях.

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого чи підсумкового заняття для груп початкового й основного рівнів, у формі змагання – для груп основного та вищого рівнів.

Форми контролю за досягненнями співробітників правоохоронних органів:

- дотримання вимог програми підготовки з бойового хортингу;

- спостереження за кожним співробітником правоохоронних органів у процесі занять із питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);

- проведення відкритих та підсумкових занять для керівництва підрозділів правоохоронних органів, керівництва закладів освіти та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

- участь у показових виступах на масових заходах (для співробітників – за планом підрозділів правоохоронних органів; для курсантів – за планом відомчих закладів вищої освіти);

- виконання програми атестаційних тестів на кваліфікаційні учнівські ступені бойового хортингу – ранки;

- участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів і звань.

Заняття зі співробітниками правоохоронних органів можуть проводити педагоги та інструктори, які мають спеціальну освіту та відповідну фахову підготовку.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

1.1. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом

Бойовий хортинг у системі підготовки співробітника правоохоронних органів сприяє не тільки підвищенню фізичної та функціональної підготовленості співробітників, а також формуванню у них професійно-психологічних здібностей, які забезпечують їм якісне виконання службово-бойових завдань у процесі правоохоронної діяльності. Правоохоронна діяльність – це державна діяльність, яку провадять спеціально уповноважені органи з метою охорони права шляхом застосування юридичних заходів впливу із суворим дотриманням встановленого законом порядку. Така діяльність базується не лише на неухильному дотриманні законності у процесі правової діяльності, і потребує удосконалення професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронної сфери під час виконання ними службових обов'язків, адже зрозуміло, що підвищення рівня професійної компетентності правоохоронця сприяє підвищенню ефективності його діяльності в цілому.

Сучасний правоохоронець будь-якого напрямку діяльності, який займається бойовим хортингом, має досконало володіти системою професійно-психологічних знань про правоохоронну діяльність, знати закономірності психології поведінки особистості, груп і професійних колективів у сфері правопорядку, набути певних професійно значущих якостей. Ці питання нині потребують ґрунтовного дослідження, адже в умовах докорінної перебудови системи державотворення змінюється стиль службової діяльності фахівців-правоохоронців.

Як відомо, до правоохоронних органів України належать органи прокуратури, внутрішніх справ, служби безпеки, митні органи, органи охорони державного кордону, органи державної податкової служби, державної контрольно-ревізійної служби, рибоохорони, державної лісової охорони й інші органи, які здійснюють правозастосовні та правоохоронні функції. Загалом професійну діяльність визначають як професію, тобто вид трудової діяльності людини, яка володіє комплексом спеціальних теоретичних знань і практичних навичок, отриманих у результаті спеціальної підготовки та досвіду роботи.

Основною одиницею аналізу діяльності є дія, яка визначається як процес, спрямований на реалізацію мети. Мета є образом бажаного результату, що визначає характер і способи дії людини. Мету формує людина, яка реалізує її у професійній діяльності. Мета – найвищий регулятор діяльності, яка з кожним кроком трансформується у певні завдання. Бажання вдосконалювати свою професійну діяльність, тренування дій призводять до формування автоматичних дій – навичок, що не потребують свідомого контролю спеціальних вольових зусиль для їх виконання.

На відміну від навичок бойового хортингу, вміння – це дія, основу якої становить практичне застосування отриманих знань. Вміння формується шляхом вправ (тренінгів). Особливістю вміння виконання техніки прийомів бойового хортингу є те, що певні елементи, рухові дії, операції ще можуть бути недостатньо досконалими (наприклад, тривалими у виконанні або з певними помилками), тобто вміння характеризується меншим ступенем оволодіння робочими операціями, ніж навички.

Рівень розвитку знань, вмінь і навичок визначає загальну підготовленість спортсмена бойового хортингу, культуру праці людини та її професійну майстерність в правоохоронній діяльності. З огляду на те, що професіоналізм і майстерність спеціаліста у правоохоронній галузі ґрунтується на професійно-психологічній компетентності, доцільно розглянути ці поняття детальніше. Розуміння поняття професійної компетентності співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом, потребує насамперед з'ясування його підґрунтя та складових.

Компетентність (лат. *competent* – здібний) – це, по-перше, володіння компетенцією, а по-друге – володіння знаннями, які дозволяють говорити про будь-що.

У свою чергу, компетенція (лат. *competentia* – належність за правом) – це:
добра обізнаність із будь-яких питань;
коло повноважень якої-небудь організації, установи або особи;
коло питань, з яких певна людина має знання і досвід або добре обізнана.

Ці визначення хоча і є загальними, проте містять певну неточність: з одного боку враховується досвід і знання, а з іншого – наявне абстрактне поняття «коло питань». У будь-якому випадку компетенція в бойовому хортингу містить сукупність взаємопов'язаних якостей, притаманних особистості (знань, умінь, навичок), а також способів стосовно певного кола предметів і процесів, необхідних для якісної продуктивної діяльності.

У теорії і методиці бойового хортингу, науковій та науково-методичній літературі тлумачення поняття «компетентність» викладається як у широкому, так і у вузькому розумінні. У широкому розумінні компетентність переважно визначають як ступінь зрілості людини, що припускає певний рівень психічного розвитку особистості (навченість і вихованість) та дозволяє людині успішно функціонувати у суспільстві. У вузькому сенсі компетентність розглядають як характеристику діяльності, тобто ступінь «включеності» людини в діяльність, що передбачає ціннісне ставлення до певної діяльності. Компетентна у певній галузі людина володіє необхідними знаннями та здібностями, які дозволяють їй обґрунтовано говорити про цю галузь та ефективно діяти в ній (не слід протиставляти компетентність знанням чи умінням, адже це поняття є ширшим за поняття «знання» чи «уміння», які є його складовими).

Така людина має не лише розуміти сутність проблеми, але й уміти практично її вирішувати. Компетентний спеціаліст залежно від конкретних умов може застосувати певний метод розв'язання проблеми. А отже, «формула компетентності» має такий вигляд: компетентність = мобільність знань + гнучкість методу + критичність мислення.

Таким чином, компетентність можна визначити як адекватну орієнтацію людини у різних галузях її діяльності: бойовому хортингу як виді спорту та системі самозахисту, роботі, навчанні, культурі, політиці, здоров'ї, середовищі, освіті. Така широка оцінка дозволяє визначити професійну компетентність, адже адекватна реакція безпосередньо спрямована на діяльність, оскільки без неї не може бути орієнтації. Зокрема, під професійно важливими особистісними якостями співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, слід розуміти такі індивідуальні якості особистості, як особистісно-мотиваційна, загальнокультурна та соціальна компетентність, що сприяють ефективному освоєнню професії у процесі безпосередньої діяльності, успішному виконанню професійних функцій і формуванню професійної компетентності.

До підвидів професійної компетентності правоохоронців, які постійно займаються бойовим хортингом, належать певні знання, уміння, навички та якості, а саме:

- методологічна компетентність, що передбачає:

- знання принципів, методів, форм, процедур пізнання;

- знання загальнонаукової методології, сформованість світогляду;

- розвиненість умінь з організації та проведення професійних досліджень;

- знання методологічних норм та уміння їх застосовувати у процесі вирішення проблемних ситуацій;

- здатність до інноваційної діяльності, наукового обґрунтування, критичного осмислення та творчого застосування деяких концептуальних положень;

- уміння прогнозувати, проектувати та управляти процесом професійної діяльності;

- практично-діяльнісна компетентність, що передбачає сформованість знань і умінь, потрібних для здійснення розвивальної, діагностичної, організаційної, комунікативної, самоосвітньої діяльності, уміння мотивувати і планувати діяльність, визначати її зміст, здійснювати її аналіз, оцінку та контроль.

Така компетентність передбачає вміння реалізувати свою світоглядну позицію через адекватні їй технології, проводити дослідну діяльність як в бойовому хортингу, так і в правоохоронній роботі тощо;

- дидактико-методична компетентність, яку характеризує сформованість знання щодо закономірностей, принципів, методів і засобів навчання, сутності процесу навчання, форм організації навчання, диференціації та індивідуалізації навчання, технології навчання тощо (сформованість цієї компетентності потрібна насамперед тим співробітникам, які виконують функції наставників молодих спеціалістів);

- економіко-правова компетентність, що передбачає сформованість умінь і знань основ ринкової економіки, трудових відносин, менеджменту, а також знання законів і підзаконних актів, потрібних для якісного провадження правоохоронної діяльності;

- інформаційна компетентність, що передбачає володіння новими інформаційними технологіями, принципами і способами їх використання;

- управлінська компетентність, яка передбачає: сформованість знань основ теорії управління; розвиненість інформаційних, аналітичних, організаційних,

контрольно-діагностичних умінь, а також умінь планування, координації, регулювання, визначення цілей; розвиненість умінь організовувати професійну діяльність підлеглих (особливо важливо для керівників підрозділів), впливати на вчинки та поведінку своїх колег;

комунікативна компетентність, яка передбачає сформованість знань, умінь та якостей особистості, що сприяють ефективній взаємодії з іншими суб'єктами їх професійної діяльності та ефективному перебігу цієї діяльності.

Ще одним необхідним елементом професійної компетентності співробітника правоохоронної структури, який займається бойовим хортингом, є сформованість у нього професійного самоаналізу, що залежить від уміння займати певну позицію, а також оцінки самосвідомості (адекватна оцінка різних аспектів власної діяльності, власної особистості (якостей), власної поведінки, що сприяє продуктивній взаємодії та вирішенню професійних завдань).

Вважається, що самосвідомість особистості є усвідомленням, оцінкою людиною свого знання, поведінки, морального складу та інтересів, ідеалів, мотивів поведінки, оцінкою самого себе як чуттєвої істоти, здатної мислити.

Отже, зазначене дає підстави стверджувати, що професійно-психологічна самосвідомість спортсмена бойового хортингу, який працює співробітником правоохоронних органів – це усвідомлення особистістю себе як підготовленого спортсмена бойового хортингу у професійній діяльності правоохоронця, а саме:

усвідомлення своїх потреб, інтересів, прагнень, ціннісних орієнтирів, соціальних ролей і мотивів професійної діяльності;

оцінка своїх професійних можливостей (знань, умінь, навичок і якостей);

співвіднесення професійних можливостей з нормативами – суспільно-значущими вимогами професії;

формування своєї лінії поведінки, власного індивідуального стилю діяльності на основі самооцінки себе як професіонала.

Тобто професійно-психологічну самосвідомість можна розглядати як механізм, який забезпечує саморегулювання особистістю своєї професійної діяльності на основі усвідомлення своїх прагнень і можливостей у цій діяльності. Крім того, професійно-психологічна самосвідомість є показником ступеня оволодіння співробітником правоохоронних органів елементами техніки прийомів бойового хортингу, своєю професією, дає змогу визначити причини своїх успіхів і невдач, вносити потрібні корективи у свою діяльність, визначати перспективи професійного самовдосконалення. Важливим компонентом самосвідомості особистості є самооцінка, сутність якої полягає в усвідомленні себе і певного ставлення до себе, тому об'єктивна самооцінка, що безпосередньо впливає на самовиховання, є основним показником сформованості самосвідомості.

У філософському словнику зазначено, що самосвідомість – це «виділення людиною себе з об'єктивного світу, усвідомлення й оцінка свого ставлення до світу, себе як особистості, своїх вчинків, дій, думок і почуттів, бажань та інтересів». Самооцінка є показником власної активності з усвідомлення своїх дій та особистісних якостей, рівня психічного розвитку, рівня самовизначення.

Справжнім джерелом і рушійною силою самосвідомості та її компонентів, у тому числі і самооцінки, є самостійність спортсмена бойового хортингу, який

працює співробітником правоохоронних органів. Самосвідомість і самооцінка не бувають стихійними, їх виникнення ґрунтується на попередньому розвитку особистості, спрямованому на пізнання і перетворення як себе, так і суспільства. Самооцінку розглядають не лише як компонент самосвідомості, його «ядро», але і як фундаментальну властивість особистості, що відіграє провідну роль у структурі її мотиваційної сфери, регуляції людиною своєї поведінки і діяльності, формуванні властивостей і якостей особистості: стійкості, критичності та самокритичності, впевненості в собі тощо.

Самооцінка особистості в системі бойового хортингу формується поступово. У своєму розвитку вона проходить кілька етапів, які пов'язані з усвідомленням віку і діяльності суб'єкта – носія самосвідомості. Кожний етап передбачає пізнання себе та оцінку своїх сил і можливостей, критичне ставлення до себе і результатів своєї діяльності.

Що стосується співробітника правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, то сформованість сфери саморегуляції їх професійної компетентності сприяє розвитку такого її підвиду або ключової компетентності, як психологічна компетентність, що передбачає:

- знання загальних характеристик особистості (спрямованість, характер, темперамент, здібності тощо);

- знання особливостей психологічних процесів (мислення, пам'ять, уява тощо);

- знання методів психологічного дослідження для вивчення особистості співрозмовника і діагностики його розвитку;

- уміння переносити психологічні знання у реальну професійну діяльність;

- володіння способами і прийомами психічної саморегуляції.

Через фізичні та психологічні навантаження в системі бойового хортингу у співробітника правоохоронних органів формуються ключові компетентності професіонала. Важливе значення має й така ключова компетентність, як аутокомпетентність, тобто володіння уміннями і навичками управління вольовою та емоційною сферами, технологіями подолання професійної деструкції, сформованість рефлексії. Отже, якщо у співробітника правоохоронної справи (у тому числі й судового експерта) сформовано зазначені ключові компетентності, то можна говорити про сформованість його професійної компетентності, результатом якої є розвиток індивідуального стилю його діяльності, творчого потенціалу та культури.

Важливим чинником соціального розвитку особистості і невід'ємною складовою її психічної зрілості, крім професійної компетентності, є професіоналізм. Професіоналізм, який визначають як «оволодіння основами та глибинами якої-небудь професії», складається з таких компонентів: – професіоналізм знань; – професіоналізм спілкування; – професіоналізм самовдосконалення.

Професіоналізм знань є підґрунтям формування професіоналізму в цілому, основою цілісної системи під назвою «професіоналізм правоохоронної діяльності». Особливістю його є те, що, наприклад, знання співробітником лише в галузі юриспруденції не є його основною перевагою. Професіоналізм знань

характеризується високим рівнем компетентності в галузі теоретичних, методологічних, методичних і технологічних знань.

Бойовий хортинг сприяє вихованню у співробітника правоохоронних органів навичок компетентного спілкування. У структурі професіоналізму правоохоронної діяльності особливу роль відіграє професіоналізм спілкування, що передбачає взаємодію суб'єктів професійної (у тому числі експертної) діяльності з метою пізнання та обміну інформацією за допомогою різних засобів комунікацій у процесі сумісної роботи.

З огляду на зазначені у теорії і методиці бойового хортингу складові професіоналізму, професіоналом можна вважати співробітника правоохоронного органу, який відповідає таким критеріям:

- особисто тяжіє до професії, мотивований до праці в ній, задоволений нею;

- освоює норми, еталони професії, досягає в ній майстерності;

- використовує способи й технології, необхідні для ефективної професійної діяльності;

- досягає бажаних сьогодні суспільством результатів у своїй професійній діяльності;

- прагне індивідуалізувати свою працю, а також усвідомлено розвиває свою індивідуальність засобами професії;

- досягає (вже сьогодні) потрібного рівня професійних якостей, знань і умінь;

- має й усвідомлює перспективу, зону свого найближчого професійного розвитку, робить все можливе для її реалізації;

- відкритий для постійного професійного навчання в правоохоронній діяльності, накопичення досвіду в бойовому хортингу, збагачує досвід професії за рахунок об'єднання всіх комплексних знань і особистого творчого внеску;

- соціально активний, порушує питання про потреби професії в процесі обговорень, шукає резерви вирішення проблем усередині професії;

- відданий професії, прагне підтримувати її престиж навіть у складних умовах.

Під час психологічного вивчення професійної діяльності правоохоронців, які займаються бойовим хортингом, слід брати до уваги комплекс чинників, що не є ані сталим, ані статичним, модифікуючись під впливом адаптації, мотивації та індивідуального стилю діяльності, проте може бути об'єднаний у дві основні групи:

- кваліфікація – відповідність кваліфікаційній характеристиці професії;

- психограма – сукупність індивідуально-психологічних і соціально-психологічних характеристик, необхідних для якісного виконання професійних обов'язків.

Кваліфікаційні та психографічні параметри становлять модель спеціаліста, яка містить сукупність рис, що забезпечують ефективне вирішення професійних завдань, і створює можливості для подальшого підвищення кваліфікації та особистісного самовдосконалення.

Загалом, характеризуючи модель спеціаліста в теорії і методиці бойового хортингу, мають на увазі лише ті ознаки, які стосуються його особистості як фахівця певного напрямку, тобто професійно значущі ознаки (властивості та

якості). Що стосується співробітника правоохоронних органів, то це насамперед ті ознаки, які сприяють успішному вирішенню практичних завдань і створюють можливості для його саморозвитку з урахуванням потреб практики та перспектив розвитку правоохоронної діяльності. Особливої уваги потребують вимоги, які висувають до співробітників правоохоронних органів для забезпечення ефективного провадження службової діяльності: здібності, вміння та особистісні якості.

Здібності:

високий рівень розвитку образного, логічного та аналітичного мислення;

розвинене просторове мислення;

стійкість уваги, концентрації і переключення уваги (здатність упродовж тривалого часу займатися певним видом діяльності і швидко переключатися на інший);

розвиток пам'яті (короткострокової, довгострокової);

математичні здібності;

гарний окомір.

Вміння:

здатність чітко, ясно, лаконічно висловлювати свої думки як в письмовій, так і в усній формі;

здатність швидко аналізувати й обробляти інформацію, що надходить.

Особистісні якості правоохоронця, який займається бойовим хортингом: вміння прогнозувати події, схильність до дослідницької діяльності, спостережливість, відповідальність, старанність, систематичність у праці, терплячість, критичність, уважність, обов'язковість, акуратність, чесність, принциповість, зосередженість, емоційно-вольова стійкість, незалежність, наполегливість, вимогливість до себе та інших.

Не менш важливими є якості, що *заважають ефективній роботі* правоохоронця: розсіювання уваги, неспостережливість, неуважність, безвідповідальність, відсутність аналітичних здібностей, користливість, егоїстичність, швидка втомлюваність. З огляду на розпочатий етап реформування правоохоронних органів результати проведеного аналізу стануть у пригоді під час розробки концепції професійної підготовки співробітників з метою забезпечення цілеспрямованого формування у них професійної-психологічної компетентності.

Психологічні особливості діяльності співробітників правоохоронних органів в екстремальних умовах із застосуванням навичок бойового хортингу

Впродовж останніх років екстремальні ситуації дедалі частіше стають фактом нашого повсякденного життя. Під час громадських заворушень, стихійного лиха, катастрофи чи інших надзвичайних подій найчастіше розвиваються масові психогенні розлади, що вносять дезорганізацію в загальний хід виконання професійних обов'язків співробітників правоохоронних органів. Такі розлади негативно відбиваються й на комунікативному компоненті діяльності поліцейського, що, як в будь-якій діяльності, здійснюється за допомогою мовлення. Проблеми особливостей розвитку мовлення традиційно вивчаються у психології та розглядаються в контексті загального розвитку особистості

(Л. С. Виготський, А. В. Запорожець, Д. Б. Ельконін, С. Д. Максименко, О. Н. Леонтьєв, Л. І. Божович та ін.).

Розлого представлені різні складові цього багатогранного процесу: диференціація функцій мовлення, їхній зв'язок із провідною діяльністю, зміна ролі мовленнєвих висловлень щодо дії, становлення форм мовлення й ін. Мовлення – це одна з найскладніших форм вищих психічних функцій. Його характеризують багаторівнева структура, багатозначність, рухливість. Також воно пов'язане з рештою психічних функцій.

Дія основного операційного механізму мовлення відбувається за допомогою осмислення, утримання в пам'яті випереджального відбиття. Цей механізм визначається як єдність двох ланок: механізму складання слів з елементів і складання фраз-повідомлень зі слів. Психологічні й мовні механізми є складним утворенням, в якому усі складові тісно взаємопов'язані. Недивним є інтерес до емоційних станів, який уже півстоліття виявляють такі відомі психологи, лінгвісти, культурологи, як М. Г. Апресян, М. Я. Бліх, К. Е. Ізард, Р. С. Лазарус, О. Н. Леонтьєв, Є. А. Нушикян, Я. Рейковський, В. І. Шаховський, П. М. Якобсон і багато інших.

Об'єктом досліджень стає мовлення в стані емоційної напруженості, яка за низкою характеристик суттєво відрізняється від мовлення людей у звичайному стані. Ці відмінності прослідковуються в характері вибору слів, у специфіці граматичного оформлення висловлювання, в особливостях кінетичної поведінки мовця й у просодичній організації мовлення.

Бойовий хортинг сприяє стабілізації емоційних станів співробітника правоохоронних органів, формує навички психологічного контролю над собою.

У стані емоційної напруги у людей виникають утруднення у формуванні думок і виборі слів, що проявляється в збільшенні кількості пауз, хезитації пошукових слів, семантично не релевантних повторень, заповнених пауз, пошукових жестів, що описують, супроводжують мовлення. Крім того, знижується словникове різноманіття мови, збільшується кількість слів-паразитів, кліше; незавершених висловлювань, зростає кількість некоректованих помилок. У стані афекту змінюються і семантичні, і структурні характеристики діалогічного мовлення. Висока концентрація мовця на власних переживаннях призводить до неадекватного сприйняття мовлення співрозмовника, у результаті чого спілкування стає неповноцінним.

Як правило, у ситуації високої емоційної напруженості людина практично повністю втрачає здатність логічно мислити й розумно діяти, вона лише вихлюпує свої емоції в афективних вигуках. У стані афекту, коли мовні реакції примітивізуються внаслідок гальмування впливу кори головного мозку, мовець майже завжди схильний спочатку виразити свій внутрішній стан у формі вигуків, і лише потім, якщо буде потреба, описати його.

У стані афекту людина припускається таких помилок: вигуки та підсилювальні частки; негативні й неозначені займенники та прислівники; найвищий ступінь прикметників і прислівники-інтенсифікатори; сленг і ідіоматичні кліше; лексичні та граматичні синоніми; паралелізми; повтори; парцельовані конструкції; усічені (елиптичні) речення. Зазначені явища належать

до загальних ознак емоційності мовлення, але тільки в афективному мовленні вони присутні в «концентрованому» вигляді: коли дві, три й більше ознак сполучаються в одній фразі, багаторазово підсилюючи її емотивне навантаження.

Для афективного мовлення властиве комбіноване використання засобів інтенсифікації різних рівнів. Таким чином, афективне мовлення характеризує мимовільна плутаність, різкі зміни темпу говоріння, що проявляються у двох крайностях: перше – це або повільне «заїкувате» мовлення, мовець говорить із труднощами й не завжди успішно добирає слова; друге – надто швидке говоріння, що характеризується майже повною відсутністю пауз між значеннєвими групами.

Контрастний темп доповнюється контрастною гучністю, яка може бути підвищеною або доходити до шепоту, а також контрастами тонального рівня й голосового діапазону. Висота тону мовця у стані афекту та його голосовий діапазон ніколи не характеризуються середніми показниками, мовець або говорить на високих нотах, максимально розширюючи свій діапазон, або опускається до низького тонального рівня й у цьому випадку використовує вузький діапазон голосу.

У стані емоційної напруженості, мовець особливо зацікавлений у тому, щоб вплинути на поведінку слухача в бажаному для нього напрямі, він переважно надає своєму мовленню афективного забарвлення, знаючи із власного мовного досвіду, що «афективне мовлення – кращий спосіб переконання у своїй думці співрозмовника».

1. Коливання частоти тону й інтенсивності мовного сигналу.
2. Різкі перепади загального темпу мови.
3. Зростання темпу артикуляції.
4. Зміна тривалості латентного періоду реакції на репліку співрозмовника.

5. Виникнення помилок в артикуляції звуків поряд з підкреслено посиленою вимовою, що часом переходять у скандування.

Зміни в характеристиках мовлення у стані емоційної напруженості, обумовлені особливостями нейрофізіологічних механізмів емоційних станів. У стані емоційної напруженості під впливом імпульсів, переданих через ретикуляторну формацію й лімбічну кору до гіпоталамуса, останній дає майже максимальні розряди, які, у свою чергу, впливають на нову кору, викликаючи «функціональну декортикацію». Це явище виникає за рахунок надмірного генералізованого порушення кори, що у свою чергу порушує її диференціальну діяльність, необхідну для уваги й вищих психічних процесів, і суттєво впливає на процес мислення.

Логічно припустити, що саме це надмірне генералізоване порушення кори головного мозку, і зокрема її лобових відділів, що беруть участь в усвідомленні стресових ситуацій, а також надмірне порушення області «гіпокампового кола», пов'язаного з лобовою корою функціонально, зумовлює особливості поведінки людини в стані емоційної напруженості та деякі специфічні особливості її мовлення.

Таким чином, конструкції емоційної напруженості співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом і виконує правоохоронні функції, стресу, афекту в сучасній мові мають цілу низку

властивостей на всіх мовних рівнях і повинні зайняти особливе місце в підготовці співробітників правоохоронних органів.

Психологічні чинники професійної комунікативної компетенції співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом

Розвиток українського суспільства та вихід державного устрою України на рівень європейських країн потребує підвищення професіоналізму серед персоналу правоохоронних органів. Пріоритетним напрямом роботи органів внутрішніх справ є захист та допомога населенню. Успіх у реалізації цього завдання у великій мірі залежить від уміння правоохоронців належним чином спілкуватись з різними верствами населення, колегами, начальниками та представниками засобів масової інформації, тому на першому плані службової підготовки співробітників правоохоронних органів стоїть питання підвищення комунікативної компетенції правоохоронців.

Формування комунікативної компетенції спортсмена, людини професії є актуальною проблемою психології бойового хортингу, теорії та методики виду спорту, вирішення якої має важливе значення як для кожної конкретної людини, так і для суспільства в цілому. Безпосередньо вивчення комунікативної компетентності особистості має наукове значення. Підґрунтям у вирішенні проблеми підготовки співробітників поліції до професійної комунікації є філософські та психологічні концепції спілкування. Перш ніж приступити до розгляду змісту професійної комунікативної компетентності співробітника правоохоронних органів необхідно, в першу чергу, визначити, що таке компетентність у професійній діяльності.

Слід зазначити, що на сьогодні відсутнє одностайне визначення поняття компетентності в професійній діяльності співробітників правоохоронних органів. Огляд психологічної літератури й інших інформаційних джерел, присвячених цій проблемі, показує, що можна виділити кілька підходів до визначення поняття «компетентність у професійній діяльності». Так, наприклад, закордонними дослідниками таке поняття найчастіше розглядається як «поглиблене знання», «стан адекватного виконання завдання», «здатність до актуального виконання діяльності», «ефективність дій».

Одним з найпоширеніших визначень розглянутого терміну у теорії і методиці бойового хортингу та вітчизняній психологічній літературі є наступне: «якість, властивість або стан фахівця, що забезпечує разом або окремо його фізичну, психічну й духовну відповідність необхідності, потребі, вимогам певної професії, спеціальності, стандартам кваліфікації, службової посади, яка обіймається або виконується». У представників різних наукових підходів зустрічаються всілякі трактування поняття «професійної компетентності». Деякі автори вважають, що професійна компетентність включає такі особистісні якості, як ініціативність, відповідальність, працьовитість, цілеспрямованість, упевненість у собі.

Інші гадають, що необхідно включити до структури компетентності й мотиваційно-ціннісну сферу, яка значною мірою визначає рівень оволодіння знаннями. Таким чином, перераховані складові комунікативної компетентності в професійній діяльності означають зрілість людини в професійній діяльності,

професійнім спілкуванні, становленні особистості професіонала, його індивідуальності. У педагогічних працях фахівців Національної федерації бойового хортингу України зазначається, що ідея використання компетентнісного підходу ґрунтується на положенні, в якому теорія без її якісного діяльнісного втілення не гарантує ефективної професійної підготовки.

Професійні знання – це професійно важлива інформація, що стала надбанням свідомості (у тому числі пам'яті фахівця). Спираючись на знання, професіонал розбирається в житті, правовій сфері, обстановці, планує рішення завдань, що стоять перед ним, обмірковує шляхи виконання службових функцій, вивчає виникаючі проблеми, намічає цілі і задачі їх вирішення, вибирає способи дій, контролює і оцінює свою поведінку. Чим глибше і ґрунтовніше він розуміє все це, тим вище його професіоналізм, тим успішніша його діяльність.

Комунікативна діяльність правоохоронних органів – це складна, багатопланова діяльність щодо встановлення та розвитку контактів із представниками різних вікових, професійних, культурних, етнічних груп, а також з особами, психічний стан яких непередбачуваний (потерпілі, підозрювані, свідки), що відбувається за несприятливих умов та обставин, породжена виконанням службового обов'язку в боротьбі зі злочинністю, захисту від протиправних посягань на життя та здоров'я, прав та свобод громадян, державного устрою та громадського порядку; містить обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння іншої людини.

Психологічна компетентність за теорією і методикою бойового хортингу є одним із видів соціальної компетентності і набуває виняткового значення для здійснення професійної діяльності правоохоронця. Ця компетентність ґрунтується на особистісній спроможності застосовувати набуті знання, уміння і навички у особистісній, соціальній та професійній життєдіяльності. Також це особистісна здатність до адекватної самооцінки та самоусвідомлення себе через образ «Я», та ототожнення себе з результатами своєї діяльності. Особистість повинна добре розуміти себе, свої особливості характеру, «слабкі» та «сильні» властивості характеру й темпераменту, повинна приймати себе такою, якою вона є, а у разі необхідності корегувати свої недоліки.

В теорії і методиці бойового хортингу виокремлюють такі складові комунікативної компетентності:

- орієнтованість у різноманітних ситуаціях спілкування, яка заснована на знаннях і життєвому досвіді індивіда;

- спроможність ефективно взаємодіяти з оточенням завдяки розумінню себе й інших при постійній видозміні психічних станів, міжособистісних відносин і умов соціального середовища;

- адекватна орієнтація людини в самій собі – власному психологічному потенціалі, потенціалі партнера, у ситуації;

 - готовність і уміння будувати контакт з людьми;

 - внутрішні засоби регуляції комунікативних дій;

 - знання, уміння і навички конструктивного спілкування;

 - внутрішні ресурси, необхідні для побудови ефективної комунікативної дії у визначеному колі ситуацій міжособистісної взаємодії.

Таким чином, комунікативна компетентність постає як структурний феномен, що містить як складові цінності, мотиви, установки, соціально-психологічні стереотипи, знання, уміння, навички.

Пріоритетним завданням для підвищення рівня комунікативної сторони спілкування правників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом, є вироблення стійких навичок та вміння творчо мислити, швидко орієнтуватись у великій кількості професійної інформації, поповнювати свої знання, працювати над саморозвитком, реалізувати власні творчі можливості, читати фахову літературу та поповнювати свій словниковий запас, вдосконалювати набуті знання. Однією з найважливіших психологічних особливостей спілкування в органах внутрішніх справ є його професійна спрямованість, пов'язана з необхідністю встановлення осіб, які вчинили злочини, свідків, потерпілих, тобто існує певна заданість параметрів та алгоритмів спілкування.

З боку співробітників – це встановлення істини, а з боку злочинців – приховування обставин злочину, прагнення уникнути відповідальності, дати помилкову інформацію. Характерною особливістю спілкування співробітників в таких умовах є нормативність. Наприклад, спілкування слідчого з підслідним регламентоване нормами процесуального законодавства. Ще однією важливою ознакою комунікативної компетентності співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом, є комунікативна емоційність. На відміну від не комунікативної, така емоційність має свідомий характер.

Комунікативна емоційність – це здатність комунікативної особистості свідомо керувати вербальним і невербальним проявом емоцій та пропускати їх через соціальні, ситуативні та інші фільтри у процесі спілкування і залежно від них «упаковувати» ті самі емоції в різні вербальні та невербальні форми або ж не «пускати» їх у процес спілкування.

Отже, комунікативна особистість співробітника правоохоронних органів, який займається бойовим хортингом – це гнучка система, що розвивається під впливом різноманітних соціальних і психологічних чинників, серед яких: когнітивний, ціннісно-мотиваційний, комунікативний, рефлексивний, прагматичний і технологічний чинники, а також соціальний статус, позиція у службовій ієрархії та ситуативні чинники службового спілкування. Саме від ступеня володіння співробітниками правоохоронних органів навичками комунікативної компетентності залежить якісне здійснення ними безконфліктного ділового спілкування і, як наслідок – позитивні результати у вивченні бойового хортингу та професійній діяльності.

1.2. Особливості базової психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу

Психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів України засобами бойового хортингу ґрунтується на відповідності психологічних вимог виду спорту до психічних особливостей співробітника правоохоронного органу:

чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від спортсмена високих показників у фізичній формі.

У психологічній підготовці співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу виділяють:

базову психологічну підготовку щодо виконання обов'язків правоохоронної діяльності;

психологічну підготовку до занять (тренувальну);

психологічну підготовку до змагань (змагальну, яка, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну).

Психологічну підготовку співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу прийнято ділити на загальну і спеціальну.

Загальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу спрямована на розвиток і вдосконалення у співробітника психічних функцій і якостей, які необхідні для успішного виконання службово-бойових завдань, занять бойовим хортингом, фізичною культурою та спортом взагалі. Цей вид психологічної підготовки називають також морально-вольовою підготовкою. Сюди відносять розвиток вольових якостей характеру особистості таких як:

цілеспрямованість;

рішучість;

наполегливість;

самовладання та витримка;

ініціативність;

самостійність.

Спеціальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу спрямована на розвиток і вдосконалення у співробітників саме тих психічних функцій і якостей, що необхідні для успішних занять бойовим хортингом. Це такі якості як:

сміливість;

здатність до прийняття рішень;

психічна витривалість;

евристичні здібності;

сенсорно-моторні якості.

Особливо слід відзначити психологічний вплив, який чинить бойовий хортинг на співробітників правоохоронних органів. Високий авторитет інструктора навчить його повазі до старших, заснованій на визнанні досвіду, заслуг і достоїнств, а не на страху. Виховуючи повагу до оточуючих, бойовий хортинг виховує в першу чергу повагу до себе. Організм співробітників правоохоронних органів знаходиться в стадії розвитку та зростання рівня фізичних якостей. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять бойовим хортингом нормуються відповідно до віку і не перевищують допустимих.

У фізичному плані бойовий хортинг для співробітників правоохоронних органів буде корисним, перш за все, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це бойовий хортинг безперечно дасть співробітникам у результаті постійних навчально-

тренувальних занять. Але керівникам підрозділів правоохоронних органів не слід думати, що, опанувавши прийомами бойового хортингу, співробітник буде постійно застосовувати силу, навички бойового хортингу там, де непотрібно, вплутуватися у вуличні бійки, чим знижувати авторитет підрозділу.

Навпаки, специфічне виховання співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу проводиться таким чином, що бійки їх цікавити не будуть взагалі. Співробітники навчаються використовувати свою силу тільки у процесі активних тренувань для проведення спортивних сутичок з суперниками. А вже якщо ситуація складеться так, що при затриманні злочинця застосування прийомів бойового хортингу не минути, то, безперечно, бойові навички, володіння прийомами бойового хортингу виявляться корисним і вельми ефективним умінням для вирішення службового завдання.

Базова психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу включає:

- розвиток важливих психологічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті тощо;

- розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;

- формування значущих моральних і волевих якостей: любові до фізичної культури, цілеспрямованості, ініціативності;

- психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану та способи подолання несприятливих станів;

- вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час сутичок, протистояти несприятливим діям (впливам).

Якщо співробітник правоохоронних органів має бажання виступати на офіційних спортивних змаганнях з бойового хортингу, то успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу до стресових ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу до занять передбачає вирішення двох основних завдань:

- формування вагомих мотивів напруженої роботи на заняттях;

- формування сприятливого відношення до режиму, навантажень і вимог.

Психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку і має вирішувати такі завдання:

- формування вагомих мотивів змагальної діяльності з бойового хортингу;

- опанування методиками формування стану готовності, впевненості в собі, своїх силах;

- розробка індивідуального комплексу налаштовувальних і мобілізуючих заходів;

вдосконалення методики саморегуляції психічних станів;
формування емоційної стійкості до стресу;
відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів;
збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди та етапи.

Психолого-педагогічний супровід і його основні завдання

Психолого-педагогічний супровід занять співробітників правоохоронних органів у бойовому хортингу має на меті недопущення зайвого психологічного навантаження на співробітників, які займаються у групах. Гранично допустиме навантаження співробітників у групах бойового хортингу встановлюється в межах санітарних норм, затверджених Міністерством охорони здоров'я України та Типовими навчальними планами підготовки силових відомств, Міністерства освіти і науки України, керівниками підрозділів правоохоронних органів тощо. Тривалість занять і перерв у групах бойового хортингу визначається згідно з вимогами програми професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів.

Основними завданнями психолого-педагогічного супроводу занять бойовим хортингом співробітників правоохоронних органів є:

подолання труднощів, які виникають під час навчально-тренувального процесу співробітників правоохоронних органів (розвиток емоційно-вольової сфери, формування психологічної готовності до успішного навчання в середовищі колег);

актуалізація особистісного потенціалу розвитку співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу;

формування позитивних міжособистісних стосунків співробітників з колегами в процесі внутрішньої інтеграції у спортивній групі з бойового хортингу;

консультування керівників підрозділів або осіб, які їх замінюють, щодо особливостей розвитку, спілкування, навчання, професійної орієнтації, соціальної адаптації співробітників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом тощо.

1.3. Розвиток і виховання вольової активності та бойової готовності співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає та розвивається у процесі життя і виховання співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу, який працює у підрозділі правоохоронного органу. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Для молодих співробітників характерні нестійкість спонукань, залежність їх від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення з поступовим переходом в єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки співробітників.

Разом з тим, відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі засобами бойового хортингу часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими співробітник долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм або ж почнуть виникати збочення, залежить від системи виховання.

Для співробітників молодіжного віку 18-23 роки характерний подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами та рисами характеру особистості. В поведінці співробітника проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів.

Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але, які саме вольові якості, та на якій стадії завершеності вони включаються до структури характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу професійного і спортивного самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

Виховання волі – це, власне, процес виховання особистості співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу загалом, а не певної однієї якості. Вихідними положеннями виховання волі співробітника є:

- правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки співробітника;

- забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу з оточуючими, а також на його ставлення до самого себе;

- поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення співробітником вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі у співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до **самовиховання волі**. Існує чимало способів виховання вольової регуляції поведінки особистості в ситуаціях повсякденного життя.

Кожну дію можна перетворити у вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не в тому, щоб примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми вправління і виховання волі співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу:

- робіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;

заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;
продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли стомилися і вас почало приваблювати щось інше;
зробіть що-небудь досить повільно;
коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;
робіть те, що, як вважаєте, зараз найголовніше;
у найнезначніших ситуаціях виборуробіть його без вагань;
чиніть всупереч усім очікуванням;
утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;
відкладіть те, виконанню чого віддаєте перевагу саме зараз, спочатку виконайте те, що хотіли відкласти;
виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається вам не вигідним.

Кожному співробітнику необхідно працювати над вихованням волі. Тренуйте розум і волю так, як людина тренує тіло. Це добре розуміли всі видатні люди, які ще в молоді роки багато працювали над зміцненням волі. Працюйте над собою постійно. Підвищуйте рівень знань. Складіть розклад занять по днях і годинах. У щоденнику зробіть перелік книг, які плануєте прочитати. Встановіть для себе правила поведінки та слідкуйте за їх виконанням. Складіть собі свої особисті правила для розвитку волі. В них включіть чіткий розпорядок дня, певний раціон харчування, якого дотримуйтесь усе життя.

Вихованню волі допомагає колектив, думка оточуючих, їх позитивний вплив на поведінку співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Щоденна праця, в тому числі і навчально-тренувальна діяльність, також може бути гарною школою зміцнення волі. Якщо в тренуванні, роботі чи навчанні є труднощі, то подолання їх є ефективним засобом виховання вольових якостей.

Для виховання волі співробітнику правоохоронних органів – спортсмену бойового хортингу потрібна постійна систематична робота над собою, яку необхідно розпочинати якомога раніше. Треба пам'ятати, що вольові якості формуються у вольовій діяльності. Праця завжди була і буде найкращим засобом зміцнення волі.

Дуже важливо доводити кожну справу до кінця, продумувати свої дії, не приймати нездійснених рішень, але якщо рішення прийняте, то необхідно домагатися його виконання. Виховання волі залежить від мети, яку співробітник ставить перед собою. Усвідомлення мети може загартувати волю. Необхідно також виховувати у себе звичку свідкувати за собою, контролювати свою тренувальну діяльність, роботу та поведінку. Тренувати волю необхідно, перш за все, долаючи свої недоліки.

Кожний професійний, спортивний та життєвий успіх у цьому відношенні вселяє у співробітника віру в себе, робить його більш вольовим. Цьому сприяє і правильний спосіб життя співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу, розпорядок дня, загальне зміцнення нервової системи, фізичне та психічне загартування, що полягає в постійному тренуванні своїх вольових зусиль.

Прийоми самовиховання волі можуть бути різноманітними, але всі вони включають дотримання наступних вимог:

розпочинати слід з набуття звички долати порівняно незнані труднощі;

дуже небезпечними є будь-які самовиправдання, що вважається обманом, у першу чергу, себе;

труднощі та перешкоди слід переборювати наполегливо;

прийняте рішення має бути виконаним до кінця;

окрему мету слід ділити на етапи, намічати найближчі цілі, досягнення яких створює умови для наближення кінцевої мети;

максимально суворе дотримання режиму дня, розпорядку всього життя, усвідомлюючи що воля, як і будь-яка інша якість, потребує виховання і тренування.

Наполегливість є однією з вагоміших вольових якостей співробітника, адже суспільство і держава не можуть існувати та нормально виконувати свої функції без певної системи гуманістичних вольових, моральних і духовних цінностей громадян. Аналізуючи складові філософські аспекти виховання вольових якостей у бойовому хортингу можна відмітити цільову направленість усіх програм і методів підготовки співробітників на досягнення як якісного рінга професійно-прикладної фізичної підготовленості, високих спортивних результатів, так і гармонійного становлення особистості, вихованої на принципах добропорядності та поваги до оточуючих людей, що виражене у відомому гаслі бойового хортингу «**Сила і Честь!**».

Таке філософське ставлення до самовиховання співробітника приходить через досягнення мети у спортивному житті та навіть у його повсякденному побуті. Методика виховання вольових якостей особистості в бойовому хортингу сполучається з відомими науковими розробками з даного питання.

Науковці та фахівці науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України стверджують, що заняття бойовим хортингом не тільки розширяють діапазон функціональних можливостей, але й розвивають здатність долати труднощі та перешкоди. В процесі занять бойовим хортингом у співробітників формується ряд важливих здібностей та вольових якостей, зокрема: наполегливості, дисциплінованості, самостійності, витримки, сміливості, рішучості, ініціативності, цілеспрямованості тощо.

Психологічні засади підвищення рівня вольових здібностей працівників правоохоронних органів, які займаються бойовим хортингом

Бойовий хортинг як впливова виховна система та професійно-прикладний вид спорту правоохоронців серед якостей характеру в основному розвиває в людині силу волі. Сила волі – це прекрасна провідна якість людини, яка займається бойовим мистецтвом. Взагалі, ким стане людина в цьому житті, чого вона досягне, на який рівень досконалості підніметься, багато в чому залежить від її сили волі.

Вольова людина пливе проти течії в цьому житті. Перемога приходить завжди через зусилля. Так багато прекрасних, чудових, добрих, але безвольних людей, які не змогли стати тим, ким вони покликані були стати, тому що в них не вистачило волі.

Пізнання себе, миру навколо нас, усвідомлення свого місця в цьому світі, свого призначення в усі століття займало розуми багатьох мислителів та педагогів всіх поколінь. Одні шукали відповіді за допомогою науки, інші зверталися до релігії, споглядання, а хтось намагався вирішити для себе поставлені питання за допомогою мистецтва – шляхом спостереження і віддзеркалення навколишнього світу в тій чи іншій сфері своєї діяльності.

Так, у літературі естетичне відтворення миру здійснюється через слово, в живописі – через оглядово сприймані образи колірного багатства миру, в скульптурі – через пластичні образи, об'ємно-просторові форми, в графіці – через лінію малюнка, штрих, світлотінь, у музиці – через звукові інтонації, в театрі та кіно – через втілення акторами дій героїв і лежачих в їх основі драматичних стосунків та конфліктів.

У бойовому хортингу естетичне відтворення миру здійснюється через сутичку, точніше через ідеальний малюнок сутички. В основі філософії бойового хортингу лежить концепція того, що світ навколо нас досконалий, ідеальний, знаходиться в повній гармонії, не досконала тільки людина з усіма своїми страхами, амбіціями, переживаннями та проблемами.

Спроба співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу пропустити через себе всю гармонію і красу світу, через рух, через сутичку є способом очищення себе від усіх тих недоліків, які, за великим рахунком, заважають жити в гармонії з навколишнім світом і самим собою. Видихайте так, щоб ваше дихання нескінченно подорожувало до кордонів всесвіту, вдихайте так, щоб дихання досягало однієї точки і там нескінченно продовжувалося.

Енергетичні методи дихання є важливою складовою об'єднання душі і тіла. Старанні співробітники – спортсмени бойового хортингу прагнуть до розуміння цього. За недбале відношення до тренувань неуважний співробітник отримує від інструктора повного роду покарання, яке у великій мірі є нагадуванням учневі про його неправильну поведінку та внутрішню непошану перш за все до самого себе.

Сутичка у бойовому хортингу є певною формою тестування просування співробітника в даному мистецтві. Здатність співробітника вигравати сутичку із серйозним суперником указує на правильну роботу його над собою та про високий рівень майстерності в даному професійно-прикладному виді спорту правоохоронців. Деякі люди приходять займатися бойовим хортингом, в основному, щоб навчитися битися, а у результаті отримують здібності, значущі для них набагато більше, ніж просто банальна бійка. Це уміння контролювати ситуацію, коли сутичка закінчується не встигнувши початися, самовладання, впевненість у собі, здоров'я та гармонію в душі. Ці аспекти методично відображені в Етичному кодексі бойового хортингу.

Воля є важливим чинником морального розвитку особистості, основою свідомого дотримання правил як спортивної поведінки у професійно-прикладному виді спорту правоохоронців бойовому хортингу, так і загальнолюдської поведінки, що забезпечує вибір способу поведінки відповідно до норм моралі, інколи навіть у супереч власним бажанням і потягам. Щоб досягнути мети, довести до завершення доручену справу, відмовитися на користь товариша від омріяної

перспективи, співробітник має виявити не тільки знання, вміння, особистісну культуру, а й наполегливість, принциповість і вольові зусилля.

Моральність співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу є наслідком таких морально-вольових якостей, як наполегливість, самостійність, організованість, цілеспрямованість, дисциплінованість, сміливість.

Розвиток вольових якостей у бойовому хортингу починається з його першими свідомо спрямованими, довільними діями. А довільна поведінка розвивається з формуванням ініціативності – самостійності співробітника у виборі дії, прийнятті рішення, що дає йому змогу відчувати себе джерелом дії, та усвідомленості – здатності розуміти смисл своєї діяльності та ситуації, в якій відбувається ця діяльність. Поступово у співробітника розвивається здатність ставити перед собою складніші завдання, долати труднощі, що надає його діям справді вольового характеру.

Коли людина приходить у спортивний зал бойового хортингу, вона стикається із суворими правилами етикету та дисципліни. Такі правила введені для того, щоб клуби та секції бойового хортингу мали розвиток, існували в умовах ринкових відносин суспільства та регулювали внутрішній порядок і відносини між членами організації. Без дисципліни і виконання правил етикету неможливий шлях пізнання та самовиховання. Саме ці правила згодом стають нормою поведінки та позитивними звичками кожного співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу.

Бойове мистецтво для цих співробітників не етап підготовки чи тимчасове хобі, а мета всього життєвого шляху, в якому, на перший погляд, зовнішня форма стоїть попереду внутрішнього змісту, але насправді – внутрішній зміст є головним. Це дає можливість співробітнику виховати в собі якості сильної та розвиненої особистості, яка впродовж усього подальшого життя налаштована тільки на добро та позитивні вчинки, але яку неможливо збити з обраного шляху.

Вдосконалення вольових якостей співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу

Вдосконалення вольових якостей відбувається під час тренування та змагання. Одним з основних умов успіху в бойовому хортингу є саме розвиток вольових якостей. Співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу не може добитися успіху в тренуваннях і змаганнях, якщо він не має таких якостей, як наполегливість, сміливість, витримка, рішучість, самостійність, ініціативність. Високий розвиток цих якостей визначає силу волі. Воля співробітника – це психічна діяльність, що виражається у свідомих діях і вчинках, спрямованих на досягнення поставлених цілей.

У бойовому хортингу воля особливо чітко проявляється в діях і вчинках, пов'язаних з подоланням різних труднощів. Під час тренувань співробітникам правоохоронних органів – спортсменам бойового хортингу іноді доводиться робити надзусилля, виконувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки до неможливості, а також багаторазово повторювати виконання базової ударної та кидкової техніки бойового хортингу.

Під час змагань вольові якості учасників набувають переважного значення, і співробітник підданий високому змагальному фізичному та психологічному

навантаженню, часто стоїть перед вибором: продовжувати боротьбу за перемогу до кінця або звести сутичку до нічиєї, а то й навіть погодитися з поразкою.

Вольовий співробітник завжди буде боротися до кінця, і це придасть йому в переважній більшості ситуацій упевненості та збільшить можливість успішного виступу. Особливо це спостерігається на змаганнях, коли співробітник ніби у програшній ситуації здійснює над собою вольові зусилля, бере ініціативу в свої руки, починає атакувати і переламуючи хід сутички на свою користь, здобуває перемогу над суперником.

Розвиток волі залежить від якості педагогічного процесу та методики виховання, а також пов'язаних з ними звичок, усталених моральних норм і від роботи співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу над собою. Однією з основних умов, що сприяють вихованню волі, є думка колективу і інструктора. Завдання інструктора у процесі розвитку морально-вольових якостей співробітник полягає в тому, щоб забезпечити умови для їх удосконалення, навчити його правильно вибирати цілі та оцінювати свої дії, заохочувати правильні дії і вчинки, забезпечити єдину позитивну думку професійного і спортивного колективу та вміння правильно оцінювати дії членів колективу.

Співробітників правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу, який має високий рівень сили волі та бійцівський характер, набагато скоріше та ймовірніше доб'ється високих спортивних результатів, ніж учень, який немає необхідного рівня наполегливості, витримки, рішучості, самостійності та ініціативності.

Вдосконалення наполегливості. Для виховання наполегливості існує безліч засобів. Наполегливість співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу виражається в його здатності наполегливо прагнути до досягнення поставленої мети, незважаючи на труднощі, що зустрічаються на цьому шляху.

Спочатку досягнення поставленої мети не повинно мати значних труднощів. Потім, у результаті успішних дій, співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу отримує впевненість, яка стимулює його на досягнення більш важких цілей. Тут інструктор має допомогти учню правильно оцінити свої сили, і якщо в результаті перших успіхів співробітник приймає нездійсненне рішення, то інструктор попереджає його про це.

Якщо співробітник у результаті не зміг подолати труднощів і не зміг домогтися вирішення поставленого завдання, то інструктор допомагає йому розкрити причини та намітити шлях, що у подальшому дозволить добитися перемоги. Таким чином поступово співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу привчається долати спочатку невеликі труднощі, а потім і складніші.

Наприклад, для виховання наполегливості застосовуються певні методи під час навчально-тренувального процесу. Ці методи напряму пов'язані зі збільшенням показників під час виконання вправ. Якщо молодий співробітник правоохоронних органів – ще не досвідчений спортсмен бойового хортингу віком 18-23 роки може виконати максимально 40-50 згинань і розгинань рук в упорі

лежачи на кулаках і 10-15 підтягувань на перекладині, інструктор з бойового хортингу, знаючи його показники, дає йому завдання вийти через 1 рік тренувань на показники: 70 згинань і розгинань рук в упорі лежачи на кулаках та 20 підтягувань на перекладині.

У цьому випадку інструктор завідомо знає, що для виконання завдання вистачить і 6 місяців (півроку), але стимулюючи наполегливість співробітника, він визначає триваліший термін. Впродовж кожного місяця, інструктор цікавиться результатами співробітника, і при кожному, навіть невеликому проміжному успіху хвалить учня, відзначаючи його вольові якості та прояв наполегливості. По закінченні 6 місяців співробітник добивається завдання, з радістю повідомляє інструкторові, що він достроково виконав вправу, яка раніше йому здавалася важкою, а інструктор для себе визначає підвищення фізичної підготовленості співробітника та рівня його наполегливості.

Наполегливість співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу тісно пов'язана з працьовитістю. Якщо співробітник постійно працює над досягненням мети, то він обов'язково доб'ється результату. Потрібно відзначити, що наполегливість розвивається тільки тоді, коли співробітник має успіх у досягненні поставлених цілей. Навпаки, не розвивається наполегливість, якщо мета не досягнута. Навпаки, у цьому випадку розвивається невпевненість, прагнення применшити свої сили. Завдяки наполегливості до співробітника приходить така необхідна вольова якість як самостійність, уміння приймати самостійні рішення та брати відповідальність за ці рішення.

Вдосконалення самостійності. Самостійність співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу виражаються в його здатності діяти самому без сторонньої допомоги чи керівництва, здатності самому приймати рішення і виконувати їх, у прагненні до нового. Це дуже потрібні та важливі якості, що допомагають співробітнику висунутися в число провідних і стати переможцем у змаганнях і сутичках, під час яких інструктор не має можливості стежити за учнем, тим більше підказувати йому правильні рішення.

Самостійність та ініціативність співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу базуються на глибоких знаннях, які допомагають йому приймати правильні рішення. Ці якості розвиваються за допомогою повідомлень про найбільш правильні способи дій у різній обстановці, розповідь і показ, а при подальшому наданні можливості виконати або перевірити їх.

При проведенні сутичок на тренуванні і під час змагань співробітник має звикнути до того, що він, щоб виграти, може сподіватися тільки на себе, що ніхто йому не допоможе і не підкаже. Це змушує його діяти самостійно. Якщо співробітник приймає неправильне рішення – це означає, що у нього немає достатніх знань з цього питання. Завдання інструктора з'ясувати, що з вивченого матеріалу співробітником не засвоєно. Спостереження інструктора за діями співробітника дозволяють це зробити, і надалі пояснити, чому його дії були невдалими.

Отримавши певні знання на заняттях, співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу може діяти не тільки так, як показував інструктор, а й по-своєму, успішно вирішуючи завдання. Так, іноді при розучуванні прийому

співробітник знаходить свій новий варіант проведення даного прийому, який у подальшому може стати коронним. Таку ініціативу варто всіляко підтримувати та заохочувати. Заохочення виражається в тому, що інструктор пропонує співробітнику показати винайдений прийом усім, хто займається, і схвалює його діяльність.

Це підвищує ініціативність не тільки винахідника нового прийому, а й інших співробітників. Самостійність та ініціативність співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу має розвиватися поступово, у міру накопичення в співробітників достатніх знань. Розвиваючи самостійність співробітників, інструктор має прагнути до того, щоб кожен співробітник уже на перших заняттях міг сам спробувати виконувати якісь прості дії.

Поступово самостійність повинна розвиватися до такого ступеня, що співробітник може сам правильно вирішувати всі тренувальні та змагальні завдання. Для виховання самостійності існує навіть метод, коли співробітник під час простих клубних змагань, а частіше під час конкретної сутички (зі слабкішим суперником), залишається без підтримки інструктора.

Інструктор навмисно покидає приміщення спортзалу, де проводиться сутичка, або відходить від хорту, демонструючи зайнятість, але дивиться за діями співробітника, за проявами його самостійності. Якщо співробітник помітив відсутність інструктора, але необхідність зібратися та перемогти суперника перевищили його розгубленість, це означає, що співробітник має високі здібності самостійності.

Коли співробітник приймає самостійне рішення, у нього зазвичай відбувається боротьба різних мотивів. Причому ця боротьба не закінчується в більшості випадків моментом прийняття рішення, а може продовжуватися і в процесі виконання його, особливо якщо при виконанні зустрічаються будь-які труднощі.

Так, наприклад, рішення зігнати вагу до певного змагання складається в результаті боротьби різних мотивів. Після того як співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу приймає рішення та приступає до скидання ваги, відчуття спраги збільшується та підкріплює мотиви проти. Якщо у співробітника немає високорозвинених якостей витримки та наполегливості, то він може змінити рішення. Наполегливий і витриманий співробітник може зігнати вагу, але якщо він не доб'ється перемоги у змаганнях, то надалі не зможе бути таким наполегливим, якщо не буде заохочений якимось іншим способом.

Розвиток морально-вольових якостей відбувається у процесі тренувальних занять, змагань і в побуті. Правильна побудова занять, змагань і режиму, відповідна вимогливість з боку інструкторів, суддів і спортивного колективу бойового хортингу, яка виражається в тому, що вони заохочують правильні дії, засуджують неправильні, дозволяють розвивати морально-вольові якості співробітника. Набуті під час занять бойовим хортингом вольові якості однозначно сприятимуть досягненню високих спортивних результатів і перспективам у повсякденному житті.

Вдосконалення рішучості. Рішучість співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу виражається в його здатності не боятися

труднощів і невдач, умінні, оцінюючи свої можливості, приймати правильне рішення, і, прийнявши його, намагатися виконати. Співробітник виробляє у себе цю здатність із різних мотивів, що визначають його діяльність, вибрати найбільш правильні. Прийнявши рішення, потрібно діяти відразу без зволікань. Рішучість співробітників розвивається, якщо вона базується на впевненості і підкріплюється думкою, схваленням інструктора та спортивного колективу. Прояву рішучості заважає невпевненість і страх.

Рішучість співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу базується на сміливості. Сміливість – це внутрішній стан співробітника. Сміливий співробітник відчуває спокій і впевненість у сутичці та завжди готовий рішуче діяти, ринутися в атаку, завдати супернику сюрпризу, використовуючи його непередбачуваність і несподіваність ситуації. Якість сміливості тим вище, чим більше відчуття небезпеки, яке потрібно подолати співробітнику. Сміливість виховується і розвивається на виконанні різних дій, що вимагають придушення почуття страху, невпевненості.

Ці почуття легше долаються, якщо в групі є приклад успішного виконання іншими співробітниками цих дій. Якщо перша спроба виконання дії буде успішною та не спричинить жодних неприємних відчуттів, то наступні спроби будуть виконуватися сміливіше, і, навпаки, якщо спроба буде невдалою і призведе до неприємних відчуттів, то співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу прагнутимуть уникнути такого повторення.

В останньому випадку замість сміливості розвиватиметься нерішучість. Успішний виступ співробітників правоохоронних органів у змаганнях також розвиває рішучість і сміливість. У наступних змаганнях співробітник буде ще більш рішучим і сміливим. Якщо у змаганні чи тренуванні співробітник програє більшість сутичок, то його наступні виступи будуть нерішучими.

Таким чином, при вихованні рішучості та сміливості, потрібно стежити за тим, щоб усі або більшість дій, що намагається виконати співробітник, підкріплювалися позитивними подразниками. У сутичках виконання прийомів і невдача контратаки з боку суперника підвищують сміливість і рішучість співробітника, і, навпаки, успіх контратаки суперника різко знижує рішучість учня у застосуванні даних прийомів, особливо в сутичках з тим самим суперником.

Рішучість співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу залежить від їх витримки, здатності пригнічувати свої почуття, що у свою чергу допомагає прийняти правильне рішення, вибрати з різних мотивів діяльності не найприємніший, а найпотрібніший.

Якщо співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу виконує дії, що не доставляють йому задоволення, але вони необхідні для перемоги у сутичці або для колективу, то інструктор і колектив спортсменів повинні знайти обов'язково якісь заходи заохочення, щоб наступного разу співробітник рішучіше виконував потрібну для колективу роботу. Слід враховувати, що заходи заохочення мають бути такими, щоб придушувати неприємні відчуття, які отримує співробітник перед початком роботи або при виконанні роботи.

Таким чином, повний комплекс засобів виховання рішучості складає тренувальні та змагальні випробування, а також побутову необхідність. Рішучість, яка буде вихована у співробітника – спортсмена бойового хортингу, дасть йому можливість реалізовувати спортивні завдання, а також швидко приймати рішення та ефективно працювати в побутових сферах життя.

Вдосконалення витримки. Виховання витримки спочатку починається під час тренувань, а потім її результати можна спостерігати на змаганнях під час проведення сутичок. У практиці тренування витримки під час занять використовуються вправи на час. Наприклад, стояння на руках з опорою ніг на стіну виконується до того моменту, коли вже співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу не може фізично витримати стійку на руках.

Витримка тренується під час виховання витривалості при кросах та марафонах. Також витримка тренується вправами у висах на перекладині, наприклад, група співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу одночасно застрибує на перекладину та починає висіти. Тренувальне питання полягає в тому, щоб не зістрибнути з перекладини швидше інших. Також витримка тренується при багаторазовому повторенні техніки ударів ногами на високий рівень, кидків з важким партнером, та під час інших спеціальних вправ методики підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу.

Витримка співробітника також виражається в його здатності долати різні почуття: страх, спрагу, втому, біль та інші відчуття, що виникають у результаті впливу як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Витримка співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу має велике значення при виконанні вимог професійного робочого режиму, при досягненні наміченої мети, незважаючи на те, що для цього доводиться іноді стримувати інстинкти та звички.

При підгонці ваги співробітнику доводиться долати сильне почуття спраги і голоду. Якщо у нього немає достатньої витримки, то він не втерпить і, в результаті, до моменту зважування перевищить свою вагу. В сутичці співробітник, який не має витримки, не зможе подолати почуття втоми і віддасть перемогу супернику.

Співробітник, який не має витримки та самовладання, може, піддавшись почуттю гніву, порушити правила, допустити грубість і програти. Витримка співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу розвивається, якщо він привчає себе долати спочатку свої почуття, що мають невелику інтенсивність, невелику спрагу, біль, втому, небажання щось робити, роздратування, страх, бажання, відволікаючи від вирішення поставленого завдання тощо, а потім і більш сильні почуття. Це досягається шляхом розробки системи завдань у тренуванні, поступового підвищення вимог, що пред'являються до співробітників.

Система таких завдань дає можливість виховати впевненість співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу в тому, що він здатний перенести самі високі випробування, і при цьому підвищувати спортивні

результати. Впевненість співробітника у необхідності подолання труднощів і придушенні певних негативних почуттів, а також різноманітних спокусливих речей, сприяє розвитку витримки. Витримка часто виражається в умінні не тільки подолати труднощі, а й в умінні відмовитися від непотрібних речей, що заважають прогресувати.

1.4. Оптимізація спеціальної морально-вольової підготовленості співробітників правоохоронних органів як фундамент професійно-прикладної підготовки в бойовому хортингу

Бойовий хортинг дає змогу співробітнику сформувати цілу низку моральних і вольових якостей. При цьому серед цілісності таких якостей, безперечно, домінуюче місце посідають якості вольові. Воля виконує функції регулятора наполегливої і тривалої роботи в різних сферах життєдіяльності людини і відіграє істотну роль у становленні особистості.

Завдяки вольовим якостям співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу можуть мобілізувати свої знання, вміння і сили для відносно тривалої і складної боротьби з труднощами, долати зовнішні та внутрішні перешкоди, що виникають у їхній діяльності на шляху досягнення поставлених цілей, реалізуючи вольову цілеспрямованість.

Прояв вольових якостей значною мірою залежить від:
ступеня впевненості співробітника у досяжності мети;
мотивації досягнення (прагнення до успіху);
рівня домагань;
наявності вольових зусиль на подолання труднощів.

Воля до перемоги вважається однією з основних якостей, які виховує бойовий хортинг. Однак, не тільки до перемоги над суперником у сутичці, а й до перемоги над собою, над своїми негативними якостями. Це досягається методиками тренування тіла та надбанням інших вольових якостей.

Чітку класифікацію вольових якостей впровадила Національна федерація бойового хортингу України (НФБХУ). За висновками науковців НФБХУ, такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримка та сміливість належать до первинних вольових якостей особистості співробітника.

Зокрема, під *енергійністю* розуміють здатність завдяки вольовим зусиллям швидко піднімати активність співробітника до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад при втомі, поганому настрої, незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.

Витримка – це здатність швидко гальмувати, послаблювати, уповільнювати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність, у разі виникнення небезпеки для життя, здоров'я чи престижу, зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якості діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Системні вольові якості. Решта проявів вольової регуляції особистості співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу складніші. Вони становлять собою певні сполучення. Наприклад, хоробрість охоплює такі складники, як сміливість, витримка та енергійність; рішучість – витримку та сміливість. До системних вольових якостей також належать: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їхнє ядро. Низький рівень базальних якостей дуже ускладнює утворення складніших, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу керуватися у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими його твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало досягати мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої цілі. Протилежними наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивих, чуйних вчинках.

Самостійність – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, за потреби вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їхніх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їхній правильності та необхідності.

Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або нескінченно його переглядати.

Організованість – уміння людини керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає також виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дій.

Воля не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Зокрема, для співробітників характерні нестійкість спонукань, їхня залежність від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення.

Активність вольового самоствердження розпочинається в учнівському та студентському віці. Для співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу виховання сильної волі часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими співробітник долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і, відповідно, відносна завершеність їх формування. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам.

Вихідними положеннями виховання волі у молодих співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу є:

- правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки співробітників;

- забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе;

- поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення співробітником вольових дій і вчинків.

У бойовому хортингу створюються особливо сприятливі умови для виховання у співробітників **дисциплінованості**. Нерідко активно борються за хорошу дисципліну в колективі самі співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу. Вони попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни під час тренувальних занять, інших заходів. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

Співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу також привчаються до чіткого дотримання встановлених правил, обмеження своїх особистих прагнень та підпорядкування їх умовам або взятим на себе зобов'язанням. Суворе, точне і багаторазове дотримання правил виховує у співробітників почуття обов'язку, самоконтролю.

Велике значення має виховання у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу таких вольових якостей, як рішучість і сміливість. Інструктору порівняно легко створити ситуацію, що вимагає від учасників рішучих і сміливих дій. Особливо це стосується хлопців. Основними моментами такої ситуації можуть бути:

- наявність обставин, що вимагають вибору між двома чи кількома діями або способами їх виконання. При цьому головна складність зазвичай полягає у

множинності або новизні умов, суперечливості ситуації, виборі характеру дій або способів їх виконання;

обмеженість часу на орієнтування, вибір, прийняття рішення і дію;

наявність елементів небезпеки;

загострення конкурентної боротьби між суперниками.

Досягнення значних результатів у бойовому хортингу вимагає від співробітників наполегливості. Часто можна спостерігати, коли співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу, особливо під час різних змагань, витрачають чимало зусиль, щоб застати суперника зненацька, здивувати, вразити його несподіванкою, розгадати і зруйнувати його тактичні плани, домогтися швидкої і рішучої перемоги.

Суперник відповідає тим самим, створюючи різні перешкоди, для подолання яких потрібно знову, а часом і неодноразово, шукати нових шляхів і засобів для здобуття перемоги. У такому разі наполегливість проявляється в умінні усувати і долати перешкоди на шляху свідомо поставленої мети, доводити до кінця розпочату справу.

Якщо функціональне тренування проводиться на місцевості (в лісі, на галявинах, на спортивному майданчику, на березі річки тощо), це вимагає від хлопців і дівчат великої витривалості. Співробітникам правоохоронних органів – спортсменам бойового хортингу доводиться часом здійснювати біг на швидкість пересічною місцевістю у поєднанні зі стрибками, метанням гранат, переповзанням, долати яри, струмки, пробиратися через густі кущі чагарнику, перепливати річку, підніматися на гору з обтяженнями тощо. Багато з цих вправ включено у комплексну програму бойового хортингу як професійно-прикладного виду спорту військовослужбовців та правоохоронців.

Бойовий хортинг потребує тактичного мислення, а також цілеспрямованості та ініціативності. Співробітники навчаються аналізувати і логічно мислити – а це і є характерні риси тактичного мислення.

Під час ведення сутички співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу нерідко потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції і водночас правильного вирішення завдання. Це спонукає його спиратися на свої знання, досвід, а також досвід товаришів, команди. Поставлені завдання концентрують на собі усі зусилля співробітників, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над суперником.

Стикаючись із тактикою і мисленням учасників змагання, які протидіють, співробітники усвідомлюють необхідність проявляти тактичну хитрість, в основі якої лежить гнучкість, нестандартність мислення. З кожною новою сутичкою учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня тактична хитрість і логіка зростає. Позитивне значення для виховання вольових якостей мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки.

Важливою умовою розвитку волі у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу є інтерес до самовиховання. Наведемо деякі прийоми вправління і виховання волі:

зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;

заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;
продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли ви стомилися і вас почало приваблювати щось інше;
зробіть що-небудь досить повільно і продумано;
коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;
робіть те, що, як ви вважаєте, зараз найголовніше;
у найнезначніших ситуаціях виборуробіть його без вагань;
чиніть усупереч усім очікуванням;
утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;
відкладіть те, виконанню чого ви віддаєте перевагу саме зараз;
спочатку виконайте те, що ви хотіли відкласти;
виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається вам не вигідним.

За допомогою бойового хортингу у співробітників виховується почуття *обов'язку і відповідальності*.

Відповідальність – це риса, яка концентрує усвідомлений особистістю суспільно значущий обов'язок, повинність у здійсненні морального вчинку. Відповідальна особистість не може безсторонньо розмірковувати про будь-які соціальні події, адже вони завжди розглядаються нею як учасником. З цієї позиції, людське життя – безперервна відповідальність, що визначає його моральну цінність. Відповідальність – це відповідальність особистості не тільки за певну справу, а й за думку, її зміст і наслідки.

Внутрішній світ відповідальної особистості завжди відкритий до соціальних потреб, пріоритетів, людських цінностей. За що ж може відповідати особистість? За практичне втілення соціально значущого змісту.

Враховуючи сказане, відповідальність цілком правомірно вважають узагальненою рисою особистості співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу. Відтак, усе людське життя має бути спрямоване на опанування цієї властивості.

Кожен співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу, маючи певні доручення, відповідає перед товаришами за їх виконання, його праця і дії постійно оцінюються товаришами по спортивному колективу. У бойовому хортингу, зазвичай, співробітник позбавляється можливості перекидати з себе відповідальність на інших або на обставини. Подібні спроби відразу ж помічаються інструктором, колективом і суворо засуджуються. Успішне ж виконання своїх обов'язків завжди викликає схвалення товаришів і породжує почуття задоволення і радості. Все це стимулює співробітника до більш відповідального виконання своєї ролі та обов'язків.

Бойовий хортинг сприяє розвитку у співробітників такої важливої якості, як *працьовитість*. Привчаючи хлопців і дівчат досягати спільної мети, долати доступні перешкоди, вдосконалюватися в оволодінні спортивними прийомами, проявляти кмітливість, інструктори сприяють вихованню в співробітників певних характерних рис позитивного ставлення до своєї праці.

Має велике виховне значення щодо залучення співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу до створення чи

покращення навчальної матеріально-технічної бази, будівництва комплексних спортивних майданчиків, загальновійськових смуг перешкод, стрілецьких тирів, макетів зброї тощо. Співробітники отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, які необхідно зробити для облаштування, привчаються цінувати все досягнуте у результаті колективної роботи, дбайливо ставитися до результатів праці. За таких обставин у них розвиваються практичні трудові вміння.

Одним із важливих виховних завдань бойового хортингу є формування *почуття колективізму* і тісно пов'язаного з ним почуття *дружби, товариства і взаємної виручки*. Взаємини співробітників правоохоронних органів під час виконання поставлених завдань, спортивних змагань і атестацій, загальна радість, піднесення, а нерідко і почуття прикrostі від невдач згуртовують хлопців і дівчат, які займаються бойовим хортингом, формують у них прихильність один до одного, а це, своєю чергою, сприяє успішній соціалізації підростаючої особистості.

Отже, запорукою успіху і досягнень співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу є його морально-вольова підготовленість. Водночас, виховна діяльність засобами бойового хортингу дає змогу сформувати і розвинути низку духовно-моральних, вольових і навіть естетичних якостей, які виявляються в різних видах діяльності.

РОЗДІЛ 2. СПЕЦІАЛЬНА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

2.1. Формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом

Спеціалізованими сприйняттями в бойовому хортингу є: відчуття дистанції до суперника, відчуття положення суперника при захваті у стійці та партері тощо. Під час напрацювання даних відчуттів використовують метод контрастних завдань, суть якого полягає у проведенні навчальних сутичок з суперниками різного зросту, різної ваги та сили, зі зниженим тиском повітря (до 90, 80, 70, 60 %), у виконанні технічних прийомів, які суттєво відрізняються за структурою дії: довгий–короткий захват, дальня–ближня дистанції тощо.

Під час формування «відчуття суперника» важливими є організація термінової інформації про результативність руху, повне зосередження уваги співробітників правоохоронних органів на виконуваних діях, настанови на влучення ударами у найуразливіші місця на тілі суперника з урахуванням його стійки. Інші спеціалізовані сприйняття: «відчуття часу», «відчуття стійки» – є компонентами тактичного мислення.

Успішність тактичної діяльності співробітників правоохоронних органів у процесі занять залежить від адекватного функціонування уваги. При цьому велике значення має висока інтенсивність уваги, особливо у відповідальні, напружені моменти сутички, значний обсяг та широкий розподіл уваги. Увага відіграє особливу роль у захисних діях співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу. Протягом сутички інтенсивність уваги значно коливається. У зв'язку з цим великого значення набуває вміння своєчасно мобілізувати та розслабити увагу. Під час навчання тактики ведення сутички, вдосконаленні тактичної підготовки співробітників треба застосовувати спеціальні вправи з розвитку уваги.

Тактичне мислення співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу є однією з психічних якостей, що суттєво впливає на успішність рухової діяльності. Тактичне мислення обумовлене двома чинниками:

адекватним і своєчасним вибором потрібної позиції в ситуації сутички, що пов'язана з розвитком «відчуття позиції» та «відчуття часу»;

адекватним і своєчасним прийняттям рішення щодо проведення технічної дії (ударної чи кидкової атаки, блокування удару, контркидка).

Для розвитку у співробітників правоохоронних органів тактичного мислення слід використовувати вправи, виконання яких потребує уваги та контролю за ситуацією: обмежений майданчик проведення сутички, навчальна сутичка з двома суперниками, сутичка із зав'язаними очима, гра у регбі двома м'ячами тощо.

Класифікація вольових якостей співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу

Воля до перемоги вважається однією з основних якостей, що виховує співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Але не тільки до перемоги над суперником у сутичці, а й до перемоги над собою, над

своїми негативними якостями. Це досягається методиками тренування тіла та надбанням вольових якостей, притаманних бойовому мистецтву, що має глибоке історичне коріння та практичну виховну ознаку – психологію виду спорту бойового хортингу та філософію обраного життєвого шляху.

В даному сенсі та направленості, згідно теорії і методики бойового хортингу, можна кваліфікувати вольові якості особистості співробітника. Своєрідність активності особистості втілюється саме у її вольових якостях. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Індивідуальні особливості волі властиві окремим співробітником. До позитивних якостей відносять такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка, рішучість, сміливість, самостійність, ініціативність тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, визначаються такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

Базальні вольові якості. Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них. Такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримку та сміливість відносять до *базальних (первинних)* вольових якостей особистості. Функціональні прояви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Енергійність. Під енергійністю розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад: при втомі, поганому настрої, при незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.

Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати, послаблювати, уповільнювати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність при виникненні небезпеки для життя, здоров'я чи престижу зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля досягнення визначеної мети.

Системні вольові якості. Прояви вольової регуляції особистості складні. Вони являють собою певні сполучення односпрямованих проявів свідомості. Системність вольових якостей пов'язана з широким спектром функціональних проявів різних сфер – вольової, емоційної, інтелектуальної. Такі вольові якості є вторинними, системними. Так, *хоробрість* включає в себе як складові: енергійність, рішучість, витримку та сміливість.

Ціла низка вольових якостей особистості співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу є системними, наприклад: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро.

Низький рівень якихось базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу, керуватися у своїх діях і вчинках загальними та стійкими цілями, зумовленими його твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету та підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти, і що їй робити. Ясність мети – в цьому полягає її гідність.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполегливий спортсмен бойового хортингу, який працює співробітником правоохоронного органу, правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню його мети. Така особистість здатна до тривалого та неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої мети.

Протилежними наполегливості проявами є *впертість* і *негативізм*, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

Принциповість – це вміння співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, що регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

До вольових якостей, які найбільш характеризують силу волі співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу, належать *самостійність* та *ініціативність*.

Самостійність – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, в разі необхідності вносити у поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, указівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою людей до реалізації мети.

Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення та засоби їх здійснення. Протилежними якостями є *безініціативність* і *залежність*. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості виступають у формі навіювання.

Однією з важливих вольових якостей співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу є його *рішучість*.

Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна відкладати остаточне прийняття рішення чи без кінця його переглядати.

Воля спортсмена бойового хортингу, який працює співробітником правоохоронних органів, характеризується також його *організованістю*, що

полягає в умінні спортсмена керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати у життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість при зміні обставин дійсності.

Можливі розлади складної вольової дії співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу

Сукупність позитивних базальних і системних вольових якостей утворює *силу волі* співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення.

Мотивація досягнення – це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання добитися свого за будь-яку ціну. Так, співробітники з високою потребою в досягненні завжди в пошуках ситуацій, де вони могли б перевірити свої можливості, впевнені в успішному завершенні справи, готові взяти на себе відповідальність, рішучі в екстремальних ситуаціях, не втрачають рівноваги в умовах змагання, виявляють велику наполегливість при подоланні зовнішніх або внутрішніх перешкод.

Висвітлені негативні якості характеризують вольову слабкість людини. Крайній ступінь слабкості людини перебуває за межами норм. До вагомих розладів складної вольової дії призводять *абулія* та *апраксія*.

Абулія пов'язана з нездатністю прийняти необхідне рішення, діяти. Причини абулії полягають у порушенні динамічного співвідношення між корою великих півкуль і підкіркою. Нормальний вольовий акт передбачає оптимальну (не слабку і не сильну) імпульсивність. Якщо інтенсивність імпульсів низька, то вольовий акт неможливий. Так само і при завищеній імпульсивності, коли бажання дає миттєву розрядку в дії (як у стані афекту), тобто відсутнє свідоме врахування наслідків, обмірковування мети, унеможливорюється врівноваження мотивів – дія втрачає характер свідомої, вибіркової, вольової.

Розуміючи необхідність виконувати розпорядження, хворий на абулію не може примусити себе це зробити. Для нього характерне підпорядкування в поведінці випадковим стимулам, що з'являються в полі його зору. Наприклад, така людина, побачивши клумбу квітів, починає їх зривати, хоча ніяких намірів щодо створення букета в неї не було і вона не знає, що робити з цими квітами.

Апраксія – складне порушення цілеспрямованості дій, яке викликається локальними розладами лобних ділянок мозку. Вона виявляється у порушенні довільної регуляції рухів, дій і поведінки в цілому. Дії не підпорядковуються заданій програмі (програмі, що йде від лікаря до хворого), хоч у звичній конкретній ситуації такі дії можливі.

Так, хворий міг висунути язика, щоб змочити губи, коли вони в нього пересохли, але не міг виконати такої дії на прохання лікаря. Інший міг користуватися ложкою та склянкою під час їжі, але без конкретної ситуації він ці дії не здатний виконувати, не може заплющити очі на прохання лікаря, хоча коли йому пропонують лягти спати, він це робить. Усі дії хворих на апраксію прикуті до конкретних, безпосередньо даних ситуацій, з яких вони не в змозі звільнитися.

Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості

Для формування певного рівня морально-вольових якостей та емоційної стійкості співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу потрібен насамперед особистий приклад інструктора та здійснення ряду спеціальних заходів, що складають розділ виховної роботи (лекції, бесіди, диспути). З іншого боку на це спрямований спеціально організований навчальний процес.

Інструктору з бойового хортингу слід вводити у заняття вправи з напруженням м'язів, на досягнення швидкості рухів, високе напруження уваги, переборення негативних психічних станів (хвороба, стомлення). Такі вправи мають бути індивідуальними та груповими.

Підвищити емоційність і водночас інтенсивність вольових зусиль співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу допомагає ігровий та змагальний методи. У навчально-виховному процесі доцільно застосовувати спеціальні прийоми для виховання морально-вольових якостей, формування емоційної стійкості співробітників.

1. Мобілізація сили співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу шляхом різних ввідних у конкретну фізичну вправу.

Для підсилення даного прийому доцільно проводити серію вправ або навчальні сутички, даючи одному із суперників фору в одну, дві, три оцінки (декілька балів), що стимулює спортсмена до дії з максимальним напруженням сили незалежно від досягнутої переваги, тим самим найбільш якісно проводячи кінцівки сутичок.

2. Використання в наступних навчальних сутичках співробітників, які відпочили.

Для підвищення активності співробітника на тренуванні з бойового хортингу доцільно проводити заміну спаринг-партнера. Це виконують декілька разів протягом сутички. Постійно відбувається загострення ситуацій сутички, підвищення темпу, активності, швидкості.

3. Створення умов, що максимально наближені до змагань.

Усі заплановані завдання на заняттях групи мають виконуватися незалежно від обставин і погодних умов, створюючи помірні контрольовані труднощі для співробітників: заняття з помірними додатковими ускладнюючими умовами; сутичка у стані втоми, заняття на снігу, під дощем (виходячи з рівня підготовки учасників заняття); несподіване збільшення часу сутички, «необ'єктивне» суддівство тощо.

4. Визначення проміжних завдань.

Під час застосування цього прийому для досягнення визначеної головної мети послідовно протягом навчально-виховного процесу ставлять конкретне завдання, на виконання якого спрямовують зусилля співробітника.

5. Повторні самонакази.

Перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності та своєї спроможності повністю виконати завдання інструктора з бойового хортингу. Чим помітнішою стає втома, тим більшого значення набувають повторні самонакази. В деякі моменти їх можна вимовляти вголос.

Морально-вольова підготовка співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Якщо зустрічаються в сутичці на змаганні рівні за силою, технікою та спортивною майстерністю співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу, то переможе той з них, у кого сильніше воля, хто не боїться труднощів, хто наполегливіше, ініціативніше та сміливіше. Недарма у підготовці співробітників вихованню вольових якостей: сміливості, наполегливості, впевненості, винахідливості надається не менше, якщо не більше значення, ніж розвитку фізичних якостей і техніко-тактичній підготовці.

Бойовим хортингом починають займатися люди абсолютно різні за віком, своїми фізичними даними та ступенем розвитку морально-вольових якостей. У навчально-тренувальному процесі крім таких якостей як сила, витривалість та інші, розвиваються цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, сміливість, уміння долати труднощі, що стоять на шляху до успіху. Розвиток вольових якостей, як і розвиток будь-якої іншої фізичної якості, ведеться також послідовно та поступово. Не можна стати сильним за короткий термін тренувань, не можна також стати раптом несподівано сміливим, якщо раніше співробітник сміливістю не відрізнявся.

Виховання волі можливо тільки тоді, коли співробітник у житті та на тренуваннях постійно і наполегливо долає труднощі, що стоять перед ним. Вправи, технічні дії та їх проведення, завдання, що стоять перед співробітником для досягнення перемоги у сутичці, є одними з головних засобів виховання вольових якостей. Тільки те виховує і розвиває вольові якості, що вимагає вольових і фізичних напруг.

Сила вольових якостей, таких як цілеспрямованість, ініціативність, винахідливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість багато в чому залежить від інтелектуального розвитку співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Співробітники з обмеженими інтересами не досягають повного використання всіх своїх можливостей у досягненні результату.

Питанням розумового розвитку та культурного вдосконалення потрібно надавати великого значення. При цьому всякий прояв вольових зусиль має базуватися на реальних фізичних і технічних можливостях співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Прагнення зробити неможливе, до чого співробітник ще не підготовлений, принесе тільки шкоду вольовій підготовці. Ось чому ще не зміцнілому у психологічному та фізичному плані співробітнику не слід зловживати участю в змаганнях з бойового хортингу, де більшість суперників сильніші та досвідченіші за нього. Співробітник буде постійно відчувати їх перевагу і буде боятися виходити змагатися з ними. Боязкість поступово може перейти в боягузтво, і процес підготовки співробітника призупиниться надовго.

Крім того, ступінь прояву вольових якостей залежить від мети, що стоїть перед співробітником правоохоронних органів – спортсменом бойового хортингу. Завдання перемогти не тільки заради себе, а заради своєї команди (при командному заліку), для її успіху, для слави своєї країни спонукає до прояву таких вольових зусиль, на які співробітник буває не здатний у звичайній обстановці, але

тепер з успіхом виявляє себе як вольовий професіонал-правоохоронець і спортсмен бойового хортингу.

2.2. Спеціальна професійно-прикладна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу

Спеціальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу спрямована на створення стану психологічної готовності, щоб запобігти виникненню негативних передзмагальних станів – стартової лихоманки, стартової апатії та самозаспокоєння.

Існує ряд прийомів управління та самоуправління передстартовим станом співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу.

1. Продумування наступних техніко-тактичних дій (прийомів) сутички. Цей прийом допомагає підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв'язання тактичних завдань (ідеомоторне заняття), усунути перезбудження, дає змогу зняти хвилювання, переключити увагу з неприємних переживань на конструктивні моменти сутички. Інструктор може давати співробітнику завдання, що навмисно викладені схематично.

2. Аналіз подумки негативних емоцій, станів, унаслідок яких стає зрозумілою необґрунтованість, незначущість переживань, які турбують співробітника.

3. Перенесення думок з майбутньої сутички на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

4. Зміна настанови на сутичку з пасивної на активну. Інструктор має проводити постійну роботу щодо навчання співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу умінню керувати своїм емоційним станом, має пояснювати про недопустимість концентрації думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу.

5. Вплив самонавіюванням. Формула самонавіювання має відповідати конкретному спрямуванню і вимовлятися від себе у стверджувальній формі. Найбільш сприятливими для самонавіювання є періоди перед засинанням і одразу після прокидання.

6. Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступну сутичку – перегляд кінофільму, відвідування театру, читання художньої літератури, заняття музикою тощо.

7. Уникнення обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання.

8. Моральна підтримка співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу інструктором – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують співробітника, додають йому сили та впевненості.

У разі самозаспокоєння співробітника, його слід підбадьорити і «розворушити» будь-якою несподіваною дією. Можна застосувати спеціальні групові та індивідуальні завдання.

У разі стартової апатії необхідним є енергійний струс співробітника. Інструктор акцентує увагу співробітника на ймовірність перемоги, звертається до

нього із закликом перебороти себе, посилається на здібності, талант співробітника, наводить приклади його вдалих виступів, минулих успіхів тощо.

Для переборення негативних станів у розминці застосовують спеціальні вправи. У разі перезбудження перевагу надають розминці з меншою, ніж звичайна, інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо у співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу спостерігається апатія, самозаспокоєння, то бажано провести інтенсивну розминку, що складається зі швидких, різких рухів, прискорень.

Емоційні стани регулюються також за допомогою дихальних вправ і масажу: в разі перезбудження – заспокійливе дихання, у разі апатії, самозаспокоєння – збудливе.

Психологічні настанови співробітникам правоохоронних органів щодо спеціалізації бойового хортингу

Упередженість у сутичці. Під час сутички співробітник застосовує техніку бойового хортингу завдяки знанням тактики. Психологічно співробітник розуміє, що при допущенні помилки, він може бути атакований, або взагалі програти сутичку. Але може виникнути екстремальний випадок, коли він потрапляє в ситуацію отримання серії жорстких ударів, і пауз між серіями. У цьому випадку необхідно проявити ініціативу і, якщо необхідно, атакувати першим, щоб повернути ситуацію на свою користь, завдати упереджувального удару або провести кидок. Тим більше, у змаганнях необхідно проявляти ініціативу і контролювати сутичку.

Упередженість у сутичці буквально означає передбачення дій суперника. Ви робите рух раніше, ніж ваш суперник робить свій, тобто ваша думка працює швидше, ніж його. Якщо ви не виявите ініціативу і дозволите супернику робити все, що він хоче, і таким чином контролювати ситуацію, краще, на що ви можете сподіватися – це тільки копіювати його рухи, але ваша поразка буде близькою. Вирішивши боротися, ви маєте взяти контроль над ситуацією. Зманевруйте вашого суперника туди, куди хочете, треба змусити його зробити певний рух або зробити помилку. Маніпулюючи суперником, ви досягнете вірної перемоги. Звичайно, це не завжди легко зробити, але ви принаймні повинні зберігати вигідне положення.

Технічно існує три види вибору моменту атаки:

коли ви бачите незахищене місце і відразу рухаєтеся з атакою, здобуваючи перемогу;

коли ваш суперник збирається атакувати, ви розкриваєте його задум і дозволяєте до кінця довести його атаку, але вміло захищаєте себе і контратакуєте, здобуваючи перемогу;

коли ваш суперник має намір атакувати, ви відчуваєте його задум і відразу рухаєтеся, як тільки він збереться почати передбачувану атаку.

Уявіть собі суперника з досконалим почуттям упередження ваших дій. Проти нього надзвичайно важко буде змагатися. Коли ви збираєтеся атакувати, він відчуває ваш намір і підходить до вас першим, бере захват і кидає. Навіть коли ви зумієте атакувати першим, він легко блокує вашу атаку та відповідає гарною

контратакою. Отже, ви вирішили утриматися на час і зібратися, але він не дає вам достатнього часу і нападає. Ви маєте стати схожим на нього.

Для цього ви завжди повинні тренуватися з дуже правильним ставленням до тактичних знань, і не дозволяти своїй тактичній думці стояти на місці. Під час проведення сутички відчувайте момент, коли необхідно проявити ініціативу та рішучість.

У момент вирішення атакувати ваше тіло та психологічний стан має досягти такого рівня сконцентрованості, в якому сила техніки вибухає в ударній крапці, досягаючи максимуму швидкості, а кожна частина тіла зафіксована для концентрації та передачі сили в ударну крапку. Про техніку, яка містить у собі ці елементи, говорять, що вона має гарну вибухову силу, виконується блискуче: блискавично швидко, на вигляд невимушено, в потрібний момент і на правильній дистанції, без жодного сліду прикладеної непотрібної сили.

Отже, ідеальна упереджувальна техніка бойового хортингу, що має велику вибухову силу, має бути виконана співробітником, який у потрібний момент знаходиться в стані бойової готовності, але психологічно розслаблений і спокійний. Немає ніякої непотрібної сили, але всі аспекти сконцентровані в ударній точці у вибуховому стилі. Використання надмірно збудженим спортсменом грубої сили, звичайно, не може бути прикладом. Техніка з хорошим, сильним упередженням рухом містить силу, а вдосконалена техніка з високою швидкістю має необхідну ефективність.

Контроль дихання. Дихання співробітника у процесі проведення сутички дуже різноманітне, і ритм його постійно змінюється відповідно до проведених дій. Для оптимального проведення сутички істотне значення має хороша циркуляція крові, яка впродовж сутички є основним харчуванням для тіла і виключає зношування кожної його частини. Для циркуляції крові ми володіємо серцем, яке качає її по всьому тілу. Серце є порівняно невеликим органом, що складається з м'язів, які переміщують кров по тілу, але одне воно не може здійснювати тривалу роботу щодо циркуляції крові в кожную частину тіла. Воно потребує деякої допомоги.

Коли ви проводите певні прийоми бойового хортингу, м'язи ритмічно стискаються та розслабляються. Коли м'язи стискаються, вони видавлюють кров, а коли розслабляються, то кров втягується – таким чином вони постійно працюють як помповий механізм. Для отримання найбільшого ефекту від такої роботи найкраще залучити до роботи великі групи м'язів, такі як ноги і спина. Ви не можете очікувати великого ефекту, рухаючи тільки маленькі м'язи, наприклад: пальці.

Тобто, впродовж сутички співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу має виконувати техніку прийомів з повною нормальною амплітудою. Затискання груднини, зайве стискання непотрібних груп м'язів призводить до втрачання кисню. Це також пояснює, чому розслаблення має дуже важливе значення. У цей момент методика вдосконалення прийомів бойового хортингу пересікається з психологічною підготовкою співробітника.

Якщо ви психічно напружені, то напружені також і ваші м'язи. А напружені м'язи надають негативний ефект на циркуляцію крові, тому що не дозволяють

крові увійти, отже, накладають на серце співробітника, який займається бойовим хортингом, додаткове навантаження. Виходячи з цього співробітник має бути спокійним і впевненим психологічно. Розслаблені і м'які м'язи дозволяють крові текти вільно.

Коли ви стурбовані, ваше тіло починає напружуватися, стискаються м'язи, дихання стає поверхневим і переривчастим, тому що стислі навколо грудної клітини та живота м'язи не дозволяють нормально дихати. Ви можете змінити цей процес, форсуючи глибоке повільне дихання, розслабляючи м'язи тіла, і врешті-решт ваше занепокоєння та збудженість пройдуть. Тому більшість розслаблюючих методів бойового хортингу включає в себе глибоке дихання та контролювання м'язів.

Розгляньте кількість крові, що циркулює у внутрішніх органах черевної порожнини. Ці органи управляються автономною нервовою системою та не можуть приводити в рух за бажанням скелетні м'язи, тому ви не можете розраховувати, що вони будуть упродовж всієї сутички діяти, як вправний механізм.

Однак, цілком можливо зробити цей ефект за допомогою черевного дихання. Черевний подих включає в себе рух діафрагми вгору та вниз. Коли діафрагма притискається вниз, тиск у черевній порожнині збільшується і кров з органів видавлюється, а коли діафрагма піднімається, то тиск скидається і кров заходить усередину. Хоча ви можете досягти певного ступеня користі цього виду подиху від повних простих присідань, отже, черевний подих – це найкращий вид масажу ваших внутрішніх органів.

За оздоровчими методиками бойового хортингу співробітники, які займаються тренуванням, зазвичай, користуються трьома видами дихання – звичайним, черевним і грудним, але для підготовки співробітника до змагань користуються більш ефективними методиками – ускладнюють ці три види додатковими навантаженнями і додають методики тренування та використання зупинки дихання (пауз дихання).

Звичайне дихання. Це звичайний природний вид дихання, при якому повітря заходить у легені та одночасно розходить у черевну та грудну частину. Такий вид повільного дихання використовується у сутичці спортсменом, коли він знаходиться на дальній або середній дистанції. Часте та глибоке звичайне дихання може швидко збільшити процент кисню в крові та зменшити частоту серцевих скорочень.

Досвідчений співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу гарно розуміє значення своєчасного відновлення дихання у можливих ситуаціях сутички і використовує для цього кожний вільний момент неактивної боротьби, паузи чи тимчасової вимушеної перерви.

Черевне дихання. Черевне дихання – це основний вид дихання під час проведення сутички. На нього приходить самий великий проміжок часу, коли співробітник проводить активні атакуючі та захисні дії, що вимагають великого навантаження на хребет і ребра, а також м'язовий апарат. Взагалі, використовуючи цей вид дихання, ви значно допоможете вашому фізичному та духовному здоров'ю.

Майстри бойового хортингу називають це дихання «бойовим диханням». Під час цього методу ваш живіт виходить назовні при вдосі та втягується при видосі. Психологічна підготовка в бойовому хортингу при використанні черевного дихання проводиться не тільки під час проведення сутичок, а й під час виконання медитації. Короткі медитації, зазвичай, практикуються на початку та наприкінці кожного тренувального заняття. Повні оздоровчі медитації із застосуванням черевного дихання проводяться на відкритому повітрі на природі.

Грудне дихання. Грудне дихання є протилежним звичайному черевному диханню. Під час грудного дихання живіт втягується при вдосі та виходить назовні при видосі. Це більш сильне дихання, ніж звичайне, а також є гарною вправою для навику збільшення черевного тиску та опускання центру ваги під час видиху. Співробітник може практикувати це дихання в повній мірі і в медитації, але за методикою бойового хортингу грудне дихання використовується більш енергійно під час тренувань для відновлення нормального дихання.

Грудне дихання використовується співробітниками правоохоронних органів – спортсменами бойового хортингу при проведенні сутички під час запеклого обміну ударами на ближній або клінчевій дистанції. У момент отримання сильного удару в живіт, якщо у співробітника буде під діафрагмою, в області сонячного сплетіння прошарок повітря – йому обов'язково заб'ють дихання. При атаці суперника ударом у сонячне сплетіння необхідно швидко напружити м'язи черевного преса та за можливістю видихнути повітря з-під діафрагми. Для підтримання дихального балансу та уникнення зайвого напруження м'язового корсету грудне дихання необхідно чергувати з черевним.

Зупинка дихання (пауза дихання)

Зупинка дихання або короткі дихальні паузи є специфічними методиками бойового хортингу під час проведення сутичок. Короткі зупинки дихання використовуються при прийнятті ударної атаки суперника, нанесенні ударів з дуже короткою амплітудою та в інших випадках. Ці ситуації кожен співробітник визначає для себе індивідуально. З отриманням досвіду співробітники привчаються зупиняти дихання та відновлювати його у моменти атак і захистів для посилення руху.

Дихальна пауза не може бути занадто довгою, тому що це призводить до нестачі кисню в організмі. Дихальні паузи при активному обміні ударами краще робити у момент видиху, щоб суперник не використав наповнені легені та живіт повітрям, і не наніс несподіваного ефективного удару. Після короткої зупинки дихання по закінченні рухової дії має обов'язково слідувати вдих. У системі оздоровчого напрямку бойового хортингу зупинка дихання використовується навпаки при максимальному вдосі – наповненні легень повітрям.

У психологічній підготовці співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу дихання грає важливу роль при корегуванні стану налаштування на сутичку. Спокійне та ритмічне дихання заспокоює психіку співробітника, що у свою чергу дає йому змогу концентрувати увагу на важливих моментах сутички, контролювати дії суперника.

Вправи на розслаблення, що виконуються в кінці тренування

Вправи бойового хортингу на розслаблення знімають збудження і втому, стимулюють відновлювальні процеси в організмі. Отже, їх слід виконувати в спокійному та уповільненому темпі. Крім гімнастичних вправ без предметів у вправи на розслаблення можна включити деякі вправи на гнучкість, елементи вітань (етикету), основні елементи пересувань, деякі складові елементи прийомів бойового хортингу, елементи демонстрації прийомів, зв'язавши їх в одну серію.

Вправи на розслаблення виконуються в кінці тренування. Вони повинні стати звичними вправами після високих навантажень. У бойовому хортингу також рекомендуються статичні вправи рефлекторного розслаблення, коли співробітник після завершення тренування приймає сидячу позу та проводить уявний аналіз тренування чи змагальної сутички в стані відчуженого спокою, тобто використовує метод аутогенного розслаблення самонавіюванням (медитативні вправи).

2.3. Психологія самозахисту співробітника правоохоронних органів і адекватність застосування спеціальних прийомів бойового хортингу

У мінливому індустріальному суспільстві люди все більше переходять до підвищених соціальних стандартів як у вирішенні спірних питань бізнесу та економіки, так і звичайних побутових проблем. Усе це відбувається завдяки діючому законодавству. Але всі люди різні, і рівень виховання людей може коливатися від висококультурних та освічених представників соціуму до осіб, що живуть незаконними способами, навіть злочинів. І невідомо, на кого може потрапити нормальний законослухняний громадянин у темних провулках. Відповідно до цього, тренувальний процесу бойового хортингу передбачає навчання прийомів прикладного характеру, які можна застосувати для самозахисту при нападі зловмисника.

Практично весь арсенал спортивних прийомів бойового хортингу буде ефективним у випадку самозахисту, але психологія такого випадку, на відміну від спортивної сутички, зовсім різна. Нападник може вести себе абсолютно неадекватно, реагувати на звернення до нього так, як нормальна людина не передбачає. Окрім того, у нападника може бути в руках зброя, або що завгодно. Саме для підготовки співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу до нестандартних життєвих ситуацій вивчається психологія самооборони як розділ теоретичних знань поведінки людини, а прийоми прикладного розділу бойового хортингу – як її практична частина.

Самозахист у непередбачуваних конфліктних ситуаціях у психологічному плані є актом непідкорення вимогам нападника та проявом упевненості в собі та своїх особистісних якостях характеру. Це відмова прийняти статус жертви, з якої можна знущатися та яку можна принижувати, в якій можна відібрати матеріальні цінності чи майно. З фізичної точки зору акт самозахисту необхідно розглядати як інстинкт самозбереження.

В глибинних підвалинах генетики людини закладена боротьба за своє життя та за життя своєї сім'ї. Зважаючи на те, що бойовий хортинг є не тільки

професійно-прикладним видом спорту правоохоронців, а ще й бойовим мистецтвом, методики якого дозволяють набути практичних навичок боротьби за своє життя у моменти нападу, співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу мають вивчати не тільки прийоми, а й умови та обставини, в яких вони ці прийоми можуть застосовувати. Добро має бути не тільки з кулаками, а ще й з мозком.

Самозахист – це відповідні дії особи, що вживаються для забезпечення свого життя та здоров'я, а також прав, порушених нападом іншої особи. Так що тренування прийомів бойового хортингу прикладного спрямування, певної агресивності та впевненості в собі виявляється невід'ємною частиною системи підготовки до самозахисту в нестандартних екстремальних ситуаціях.

Має проводитися не тільки фізична та технічна підготовка, а й суттєва спеціальна психологічна підготовка. Для самозахисту необхідно мати силу і сміливість, навіщо тренувати техніку, якщо застосувати її не вистачить сміливості. А думати про те, що з тобою не може трапитися складна ситуація і не готуватися до неї, дуже заспокійлива та небезпечна думка.

Безумовно, безліч законів покликані захищати нас і підтримувати порядок у відносинах між людьми. Але проте певний рівень злочинності продовжує існувати. Не проходить і дня, щоб невинні люди в різних країнах не постраждали від різного роду актів насильства. Бачачи нездатність силових органів повністю впоратися зі злочинністю, люди самі прагнуть уміти захистити себе і своїх близьких. Кожна людина, будучи членом суспільства, має повне право захищати себе від протизаконних посягань на своє життя і здоров'я. Саме ця мета і приводить багатьох до занять бойовим хортингом як бойовим мистецтвом і прикладним єдиноборством.

Тому інструктор з бойового хортингу зобов'язаний зробити все від нього залежне, щоб такі люди навчилися прийомам, могли відчувати себе в безпеці та жити без страху за власне майбутнє. Інструктор може зробити це, навчивши співробітників ефективним прийомам самооборони, спеціальним комбінаціям ударної та кидкової техніки, а також тому, коли і як користуватися ними. Існує безліч найрізноманітніших ефективних технік, що в рівній мірі застосовуються для самооборони у різних ситуаціях.

Інструктору необхідно дослідити потреби кожного зі співробітників і визначити, які техніки найбільш відповідають їх комплекції, силі, віку та фізичним можливостям. Людина ефективно захищатиметься тільки тими прийомами, які для неї морфологічно зручні. Молодих співробітників правоохоронних органів у першу чергу треба навчити простим і ефективним діям, які вони зможуть легко запам'ятати та застосувати в різних обставинах. Співробітники мають навчитися методам уникання небезпечних ситуацій, щільним захватам за руки без одягу і за одягу, ухилам від ударів у голову та різким простим ударами у больові точки на обличчі.

Співробітникам середнього рівня підготовки в бойовому хортингу вкрай важливо відчувати практичну ефективність досліджуваних технік кидкового арсеналу. Прийшовши додому, вони намагатимуться перевірити дієвість нових прийомів на друзях і родичах. Тому, знайомлячи співробітників з прийомами,

спрямованими проти життєво важливих і найбільш уразливих органів, будь-то очі, горло, пах, ніс, гомілки, ліктя, коліна, пальців необхідно обов'язково попередити, що правильно проведена атака прийомом прикладного розділу бойового хортингу може бути дуже небезпечною для здоров'я їхніх друзів і близьких. Зі співробітниками молодіжного віку інструктору необхідно частіше проводити виховні бесіди з метою формування особистісних якостей характеру, які співробітник має набути під час підготовки до самозахисту.

Співробітників, які перейшли на більш високі стадії навчання, треба знайомити з проведенням впливів на кисті, пальці, виконанням затримувальних захватів суглобів і кидків. Навчати цим прийомам слід повільно та поступово, попередньо повністю домігшись від співробітників дотримання всіх правил безпеки. Перш ніж увести в тренувальну програму складні кидки, навіть своїх кращих співробітників треба навчити правильно падати, групуватися, виконувати самостраховки при падіннях на спину, на бік, уперед, перекидом, інакше їм не уникнути травм спини і шиї.

При вивченні спеціальних больових прийомів на малі суглоби (зап'ястя, пальці), треба вимагати від співробітників негайно припиняти чинити тиск на суглоб, як тільки партнер дасть відповідний сигнал. Займаючись під грамотним керівництвом кваліфікованого інструктора, співробітники зможуть повністю та безпечно для себе опанувати складними та ефективними техніками самооборони.

При викладанні способів самозахисту надзвичайно важливо зробити акцент на тому, що жоден з вивчених прийомів не можна застосовувати на практиці поза тренувальним залом, якщо на те немає вагомих причин. Необхідно поставити співробітник до відома про те, яким чином державне законодавство трактує застосування сили з метою самозахисту.

Техніка прийомів і психологія самозахисту – дві сторони однієї медалі. Техніка прийомів спрямована на фізичний вплив на нападника, його фізичне враження прийомом бойового хортингу, обеззброєння, затримання тощо. Техніки психологічної самооборони спрямовані головним чином на те, щоб визначити небезпеку та уникнути сутички, виграти час і відновити самоконтроль, по можливості налагодити нормальний перебіг взаємодії з агресором.

Людина, яка веде себе агресивно чи небезпечно по відношенню до вас, за психологією самозахисту має умовну назву – агресор. Але не кожний агресор переходить у фазу нападу, тобто стає нападником. Отже, велике значення для цього має і ваша поведінка. Адже, основний ворог – це не сам агресор, а ті почуття, які він викликає і якими користується. Власне ваша психологічна рівновага та впевненість іноді здатна применшити вплив агресора чи просто звести його нанівець.

Принципи самозахисту

1. Вміти уникати небезпечних ситуацій. Необхідно знати, що слід пізно ввечері, вночі не ходити темними вулицями, не зупинятися та не розмовляти з незнайомими особами, обходити знайомств з особами підозрілого вигляду, не відкривати двері мешкання людині, яка неадекватно відповідає на запитання, незнайомим особам тощо. Обставин, які можуть викликати небезпечні ситуації може бути безліч.

2. Уміти визначати конкретну потенційно небезпечну ситуацію та піти від неї. Якщо ви вже зрозуміли, що потрапили в небезпечну ситуацію, є багато варіантів піти з неї, оголосити поважну причину та поспішно відійти, повідомити про наближення іншої вагової особи: батька, дідуся тощо.

3. Ухилитися від вуличної бійки, якщо це можливо, використовуючи будь-які засоби.

4. Якщо раптовий нападник за визначенням сильніший фізично, має зброю, загрожує нею та вимагає від вас матеріальні цінності, краще їх віддати. Не ризикуйте життям заради грошей або іншої власності. При цьому необхідно зробити всі зусилля для того, щоб запам'ятати обличчя нападника, його особливі прикмети: татуювання, шрами, кількість пальців на руках, одягу, манеру рухатися, манеру розмовляти, інші наявні звички.

5. Активна самооборона з силовим застосуванням прийомів є останнім засобом захистити себе. В цьому випадку дійте рішуче, швидко та потужно, повністю використовуючи нищівну силу прийомів бойового хортингу, всі свої знання та вміння. Контролюйте себе при добиваннях, умійте зупинитися, коли дозволять обставини і це стане необхідно.

Багато конфліктів і нападів відбуваються з вини самої жертви нападу, яка показує своїм виглядом, що вона опинилася в недозволеному місці і в недозволений час, або податлива та занадто легкодоступна чи беззахисна: п'яна, налякана, збуджена, надто довірлива тощо. Усунувши ці фактори, ви в значній мірі зменшите ризик перетворитися на жертву нападу.

Перед нападником тренувана людина не показує переваги, не виступає героєм, якому невідомий страх. Тренування розвиває самодисципліну, самоконтроль, формує здатність діяти належним чином усупереч боязні. Психологічно підготовлений співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу повинен уміти впоратися зі страхом і направити його в русло успішного самозахисту.

Психологія самозахисту

1. Спробуйте знайти мирне вирішення конфлікту в самому його початку, коли агресор намагається знайти привід для зіткнення та нападу.

2. Заспокойтеся і не жестикулюйте, не грозить і не розмахуйте руками. Сійте рівно.

3. Спробуйте якомога швидше уявити мотиви нападу, що нападнику від вас треба.

4. Намагайтеся тихо і тактично почати розмову, не злити нападника, звертайтеся на «Ви».

5. Переходьте на твердий рівний тон, спробуйте домовитися з нападником. Уважно слухайте кожне слово, підтримуйте постійний обмін фразами.

6. Не критикуйте дії нападника, не суперечте, не загрожуєте в його адресу.

7. Не уходьте поки нападник розмовляє з вами, не обертайтеся до нього спиною.

8. Якщо нападник вас притримує і справа йде до конфлікту, спробуйте зробити комплімент, відвернути увагу на нього самого.

9. У складній ситуації, коли починають конфлікт дві–три особи, визначте серед них лідера. Звертайтеся до нього поважно.

10. Якщо шансів домовитися немає, спробуйте відвернути увагу нападника і змусити його ослабити контроль ситуації, і нападайте першим, коли він найменше цього очікує. Використовуйте принцип несподіваності. Заради порятунку свого життя без коливань використовуйте всі можливі способи самозахисту.

Дані наведені принципи самозахисту є орієнтовними і вони не можуть забезпечити вирішення всього широкого спектру небезпечних ситуацій, але надають розуміння важливості знань психології людей у поведінці в таких ситуаціях.

2.4. Тактико-психологічні методики бойового хортингу у системі підготовки співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях

Україна як незалежна, суверенна держава прикладає зусилля для розбудови правового, демократичного суспільства, створення ринкової економіки і входження до європейської та світової спільноти. Перехідний період у житті держави потребує наукового обґрунтування стратегії і тактики вирішення внутрішніх і зовнішніх проблем, створення ґрунтовної економічної, правової, соціальної, ідеологічної і моральної бази й на цій основі активної протидії злочинності, тому що стан злочинності є найбільш характерним показником правопорядку в державі, захищеності життя і здоров'я, честі і гідності, прав і свобод людини.

Значне зростання кількості техногенних катастроф, надзвичайних ситуацій природного характеру, соціально-політичних подій (проведення масових заходів, вчинення групових порушень громадського порядку та масових безладів), військових протистоянь та проявів тероризму викликає необхідність посилення протидії загибелі, травматизму, професійним захворюванням в підрозділах системи правоохоронних органів України, пов'язаних з виконанням службових обов'язків, кількісні показники яких помітно зростають. Враховуючи вищевказане, особливого значення набуває правове забезпечення системи професійної підготовки працівників ОВС, співробітників правоохоронних органів, зокрема, до дій в екстремальних умовах. У випадках несподіваної появи психологічної та фізичної небезпеки брак знань у правоохоронців перетворюється у невиконання важливих завдань і, як наслідок, – травмування, поранення і навіть загибель. Системний підхід до вирішення питань щодо вдосконалення системи професійної підготовки співробітників правоохоронних органів передбачає комплексне вивчення усіх видів професійної підготовки на різних етапах і в різних ситуаціях. Організаційні засади діяльності, в першу чергу, залежать від нормативних актів, якими встановлюється порядок та правила службової діяльності співробітників правоохоронних органів, і які забезпечують внутрішньо-організаційну діяльність у системі МВС України.

Поведінка співробітників правоохоронних органів в екстремальних умовах

Професійна діяльність співробітників правоохоронних органів, працівників поліції часто здійснюється в складних умовах, пов'язаних із затриманням злочинців, застосуванням зброї, забезпеченням громадського порядку під час масових заходів та надзвичайних ситуацій.

Органи внутрішніх справ України здійснюють адміністративну, профілактичну, оперативно-розшукову, виконавчу й охоронну функції. Попередити негативний вплив, зменшити ступінь ризику можна різними шляхами: удосконалювати законодавчу базу, посилювати соціальний захист працівників поліції та інших співробітників правоохоронних органів, підвищувати матеріальне та технічне забезпечення тощо.

Однак, перелічені способи потребують великих коштів, витрат часу, а головне – Міністерство внутрішніх справ України не може безпосередньо керувати розв'язанням цих питань одночасно й ефективно на фоні інтенсивних перебудов у державі. Найбільш доцільним є зменшення рівня травматизму в цілому, використовуючи комплексно всі засоби правоохоронних органів. Цього можна досягти шляхом підвищення ступеня професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України.

Системний підхід щодо вдосконалення методів професійної підготовки в діяльності правоохоронних органів надає можливість створити ефективну систему – бойовий хортинг, який відповідає загальнодержавним вимогам до діяльності органів внутрішніх справ, усіх правоохоронних органів, а у підсумку надає найбільш суттєву віддачу – кваліфікованого, послідовно та професійно діючого, з аналітичним складом розуму співробітника правоохоронних органів.

Правоохоронна діяльність характеризується необхідністю протидіяти злочинності в різних її формах, тривалим впливом стресогенних факторів, наявністю постійної загрози для життя та здоров'я, високою ймовірністю загибелі та травмування персоналу, а тому вимагає високого рівня професійно-психологічної підготовленості працівників до дій у складних та екстремальних обставинах.

Екстремальну ситуацію можна визначити, як таку, що раптово виникає і загрожує або суб'єктивно сприймається людиною як загрозна для життя, здоров'я, благополуччя або особистісної цілісності.

Виділяються такі загальні види екстремальних ситуацій у службовій діяльності співробітників правоохоронних органів:

- 1) безпосередня протидія злочину, контакт з особою, що підозрюється у вчиненні злочину або правопорушення;
- 2) протидія груповим протиправним проявам, масовим порушенням громадського порядку;
- 3) безпосереднє спілкування з громадянами в ході здійснення слідчо-оперативних заходів, охорони громадського порядку;
- 4) тривалі та інтенсивні фізичні і психічні навантаження;

5) ситуації, що виникають унаслідок надзвичайних подій природного та техногенного характеру.

Поведінка співробітника правоохоронних органів в екстремальній ситуації визначається рівнем фізичної або спеціальної (тактичної) підготовки, індивідуально-психологічними особливостями співробітника та особливостями психічного відображення об'єктивних чинників оточення, які наявні в конкретній ситуації діяльності.

Можна представити екстремальну ситуацію як складний, комплексний подразник, який викликає в основному два рівні реакцій:

а) пристосувальні, які актуалізують автоматичні реакції (типи навичок, автоматизмів, рефлексів);

б) реакції, які активізують складні інтелектуальні функції, що формують стратегію поведінки і забезпечують процес розподілу уваги між контролем за поточним станом ситуації і створенням нових, адекватних до умов ситуації плану і способів дій.

Тактичні дії співробітників правоохоронних органів та типові недоліки, допущені при виникненні екстремальних умов

Здебільшого екстремальні ситуації виникають при припиненні хуліганства чи інших правопорушень, які виникають на вулицях або в громадських місцях, розгляді побутових конфліктів, припиненні майнових злочинів, зокрема крадіжок із полів та городів, доставляння правопорушника до органу внутрішніх справ, складанні документів у його присутності. Аналіз цих ситуацій засвідчив переважну стереотипність дій правопорушників.

Так, при припиненні хуліганства правопорушники діяли за схемою, яка щоразу, як правило, повторювалась. Те саме відбувалось і при з'ясуванні побутових конфліктів, конвоюванні тощо. Звичайно мали місце певні відмінності, але на загальну лінію поведінки вони суттєво не впливали. Окреслене дозволило на підставі узагальнень виробити деякі рекомендації щодо обрання тактичних дій в екстремальних ситуаціях.

Останніми роками поширились екстремальні ситуації, що виникають при розгляді побутових конфліктів. Розглянемо найтипівіші серед інших.

Дільничний інспектор або інший працівник поліції прибуває на місце конфлікту, що виник між родичами, сусідами чи іншими громадянами, у момент його суттєвого загострення: озброївшись сокирою, лопатою чи іншим предметом, яким можна нанести тілесні ушкодження, одна сторона погрожує іншій вбити або покалічити, здійснюючи дії у цьому напрямі. При появі працівника поліції агресивність із жертви переноситься на представника органів внутрішніх справ. У цьому випадку відсутні і раптовість, і прихованість нападу.

Все, що відбувається, співробітник правоохоронних органів бачить, і одразу планує свої дії, а якщо в нього є помічники, то і їхні дії. У разі, коли правопорушник нападає на працівника поліції, останній, застосовуючи фізичну силу з одночасним використанням спецзасобів чи вогнепальної зброї (за потреби), повинен захищатись і нейтралізувати нападника або припинити його агресивність. Усі ці дії, по-перше, потребують від нього хорошої фізичної підготовки, навичок застосування спеціальних прийомів бойового хортингу, правильного обрання

моменту початку дій, умінь користування спецзасобами, зброєю, по-друге, наявності беззаперечних підстав щодо їхнього застосування. Та, як правило, за ситуації, що склалася, працівник поліції завищує свої можливості, внаслідок чого йому не вдається самому повністю убезпечитися, обеззброїти правопорушника та позбавити його сприятливих умов для нападу. Зав'язується сутичка, в процесі якої співробітників правоохоронних органів хоча і досягає мети, але часто отримує тілесні ушкодження.

При прийнятті співробітником правоохоронних органів рішення припинити агресивність правопорушника застосуванням спецзасобу «Терен», він здебільшого не враховує особливостей цього газу, а саме сльозогінної дії, відтак останній від його струменя може прикритися рукою і ривком наблизитися до представника правоохоронних органів та зав'язати з ним фізичне протистояння, яке у теорії і методиці бойового хортингу характеризується як рукопашна сутичка, до якої цілеспрямовано готуються. У разі застосування сльозогінних засобів, потрібно зважати на розміри приміщення, в якому перебуває працівник поліції, а на відкритій місцевості – напрямом вітру, можливість вжиття правопорушником заходів для захисту, а якщо використовується спецзасіб «Терен», то і ступінь алкогольного сп'яніння чи наркотичного збудження правопорушника.

Раптовість нападу правопорушниками досягалась через те, що співробітник правоохоронних органів:

- не очікував агресивності з їхнього боку;

- не виявляв належної пильності за їх поведінкою;

- підійшов до правопорушників чи дозволив їм підійти на відстань, що уможлиблювала б завдання удару руками, ногами, головою чи будь-якими предметами;

- мав необережність стояти до правопорушників спиною;

- не визначив при спільних діях з іншими працівниками поліції чи представником громадськості ролі кожного з правопорушників і не передбачив фізичного страхування один одного.

Схеми дій правопорушників, які нападають на працівників поліції, повторюються, що дозволяє виробити деякі типові правила поведінки співробітників правоохоронних органів, додержання яких унеможливилюватиме напад правопорушника, тобто виключатиме його чи в крайньому разі ускладнюватиме:

- не підходити надто близько до правопорушника, залишатися на відстані, достатній для вчасного реагування щодо спроби раптового нападу;

- не дозволяти сторонній особі, більше того, правопорушнику перебувати позаду вас, за спиною, в неконтрольованій зоні;

- стежити за правопорушником і під час складання протоколу або читання документа, що посвідчує його особу;

- не застосовувати спецзасіб «Терен» проти осіб, які перебувають у стані сильного алкогольного сп'яніння або наркотичного збудження, оскільки його ефективність у цьому разі низька;

- пам'ятати, що в одязі правопорушника можуть міститись ніж, лезо, інші предмети, які він може застосувати проти співробітників правоохоронних органів;

не тримати на поверхні робочих столів предметів, якими правопорушник може скористатись при нападі на співробітників правоохоронних органів;

розподілити обов'язки під час дій у парі (втрюх), визначити порядок спільних дій, обов'язково передбачити страхування один одного від імовірного нападу;

чітко знати порядок застосування зброї та спеціальних засобів і впевнено користуватися ними у встановлених законом випадках.

Система бойового хортингу має ряд рекомендацій, які не можна порушувати при веденні рукопашної сутички зі злочинцем, якщо без неї неможливо обійтись в екстремальній ситуації, яка виникла.

1. Потрібно уникати таких негативних психологічних факторів, як розгубленість і паніка. Перед злочинцем потрібно тримати себе спокійно, швидко зорієнтувавшись на самооборону.

2. Уникайте поворотів до злочинця повними грудьми. При обороні потрібно, по можливості, зменшити поверхню вашого тіла відкриту для ударів. Стійте до злочинця боком.

3. Намагайтесь не діяти одночасно обома руками. У сутичці зі злочинцем надзвичайно важливо приховувати (захищати) свої вразливі точки. Тому не слід нападати одразу обома руками, забуваючи про захист або захищатися, забуваючи про напад, що в однаковій мірі дає шанс злочинцю.

4. Уникайте доводити будь-який рух до крайності, до втрати рівноваги, завжди слід залишати собі можливість маневру. Будь-яке зусилля не повинно бути безоглядним, воно має бути вчасно припинено, щоб не розкритися і не дати злочинцю можливості контратакувати.

5. Уникайте одноманітності в прийомах. Протиставте силі злочинця спритність, рішучість і хитрість. Потрібно використовувати свої сильні сторони, ввести злочинця в оману, свої переваги спрямувати проти його недоліків.

6. Удари ногами наносьте раптово, несподівано для злочинця, поза полем його зору. Необхідно використовувати такі переваги ударів ногами, як можливість наносити їх приховано від уваги злочинцем та приховати їх велику силу. Щоб розраховуючи на легкість ударів, злочинець не очікував їх нищівну силу.

7. Остерігайтесь недооцінки фізичної підготовки злочинця. Завжди і в усіх випадках вважайте його небезпечним. Пам'ятайте, що навіть слабкий з першого погляду злочинець може володіти хоч одним невідомим для вас прийомом. Разом з тим, не переоцінюйте суперника і не бійтесь його. Будь-який, навіть найсильніший суперник, має свої слабкі місця.

8. Великою помилкою вважається передбачення закінчення рукопашної сутички. Ви не повинні думати хто переможе, і ваша зброя спрацює в потрібну хвилину.

9. Бийте сильно, точно, не проводьте жодного прийому навмання. Стратегія реальної сутички полягає не у тому, щоб причинити злочинцю біль, а знешкодити його, зробити ситуацію небезпечною. Якщо злочинець небезпечний і рішучий, біль тільки спровокує його до подальшого протистояння.

10. Знешкодивши злочинця, не розхолоджуйтесь, будьте готовими до різних несподіванок. Під час затримання не забувайте обшукати затриманого. Можливо в

нього є зброя, хоча в ході сутички він її не застосовував. У разі надання першої медичної допомоги особі, яка отримала ушкодження, дотримуйтесь необхідної обережності щодо неочікуваного нападу.

Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних умовах

Структура психологічної готовності розглядається як сукупність таких компонентів:

мотиваційного (потреба успішно виконати поставлене завдання, інтерес до діяльності, прагнення досягти успіху і показати себе з кращого боку);

пізнавального (розуміння обов'язків, завдання, оцінки її значущості, знання засобів досягнення мети, представлення імовірнісних змін обстановки);

емоційного (відчуття відповідальності, упевненість в успіху, натхнення);

вольового (управління собою і мобілізація сил, зосередження на завданні, подолання сумнівів).

Проблеми психологічної готовності знайшли своє відображення й одержали подальшого розвитку в теорії і практиці психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів до проходження військової служби, перш за все у тих галузях психологічних знань, які вивчають діяльність людини в особливих, напружених умовах.

Під психологічною готовністю розуміється стан, що передуює певним діям, при якому можливості людини, що концентруються у неї, досягають вищого ступеня, а також набір професійно важливих особистісних якостей, знань, умінь та навичок, що сприяють досягненню такого стану і загалом успішному проходженню служби у правоохоронних органах.

Психологічна готовність до діяльності виявляється перед виконанням, в ході роботи і при завершенні завдань, має складну динамічну структуру, що включає сукупність емоційних, вольових, мотиваційних, інтелектуальних, операціональних процесів, властивостей, станів психіки людини в їх співвідношенні із зовнішніми ситуаційними умовами і майбутніми завданнями.

У функціонально-системному відношенні психологічна готовність визначає, перш за все, цільові, тимчасові, ресурсні, операційно-інструментальні, продуктивні параметри діяльності співробітників правоохоронних органів, працівників ОВС України.

В рамках ситуації психологічна готовність як інтегральний системний параметр психіки правоохоронця характеризує функціональні особливості активації, доцільності і спрямованості діяльності, ефективності її реалізації, регульованості і стійкості до подразників, чинників, а також відновлюваності системи професійно важливих якостей співробітників правоохоронних органів для їх подальших дій.

Узагальнюючи дані з аналізу особливостей діяльності співробітників правоохоронних органів, працівників ОВС України при виконанні завдань в екстремальних умовах, потрібно відмітити те, що дана ситуація вимагає від них наступного:

сформованості у співробітників правоохоронних органів, працівників ОВС України реального уявлення майбутніх службових дій в екстремальних ситуаціях,

здатності реально сприймати майбутню загрозу при виконанні своїх професійних обов'язків;

здатності до достатньо високого ступеня адаптованості співробітників правоохоронних органів до службової діяльності в екстремальних ситуаціях;

адаптованості до службового колективу та адаптованості до виконання завдань – до мети, умов, інформації, способів та засобів дій;

високого ступеня професійно-психологічної стійкості;

переваги позитивних психологічних станів у всього особового складу підрозділів правоохоронних органів.

Здійснення професійної діяльності в цих умовах вимагає від співробітників правоохоронних органів граничної зібраності, мобілізованості, пильності, уваги, активної мисленнєвої роботи, упевненості в успіху, стану емоційно-вольової стійкості, готовності до активної діяльності, а також специфічних професійних знань, навичок і вмінь.

Враховуючи специфіку професійної діяльності співробітників правоохоронних органів України, необхідно відмітити, що структура професійно-психологічної готовності являє собою вияв сукупності взаємопов'язаних компонентів, а саме мотиваційних, вольових, регуляторних (емоційного), когнітивних та типологічних сторін психіки співробітників з їх співвідношенням із зовнішніми умовами та тими завданнями, які покладені на них при виконанні своїх службових обов'язків.

У структурі професійно-психологічної готовності співробітників правоохоронних органів до службової діяльності, емоційний компонент у системі бойового хортингу визначається, використовуючи такі поняття, як:

«емоційне збудження»;

«емоційна стійкість»;

«відчуття відповідальності»;

«упевненість в успіху»;

«натхнення»;

«самоконтроль».

Емоційний компонент психологічної готовності до діяльності тісно пов'язаний з іншими її структурними елементами, сприяє створенню оптимального напруження, загальної активації організму на майбутню діяльність, спонукає, скеровує і регулює її, забезпечує емоційну стабільність, стійкість до зовнішніх стресогенних чинників.

Він виявляється у двох формах:

тривалій (як емоційна стійкість і емоційне напруження);

тимчасовій (емоційне напруження виступає елементом психічного стану).

Емоційна стійкість як елемент тривалої форми емоційного компонента психологічної готовності співробітників правоохоронних органів є особистісною межею, що забезпечує емоційну стабільність, виражається у несприйнятливості до негативних стресогенних чинників і здатності контролювати астенічні емоції, знижувати емоційну напруженість.

Емоційне напруження – характеристика тимчасової форми емоційного компоненту психологічної готовності співробітників правоохоронних органів до

дій в екстремальних ситуаціях, що відображає збудження, необхідне для оптимального виконання майбутнього службово-бойового завдання і таке надає позитивного мобілізуючого ефекту на виконання діяльності.

Формування емоційного компонента психологічної готовності співробітників правоохоронних органів до діяльності в екстремальних умовах пов'язане із проблемою адаптації, достатньо глибоко розробляються питання взаємозв'язку психологічної готовності до діяльності й адаптації.

Емоційний компонент психологічної готовності співробітників правоохоронних органів, працівників ОВС України пов'язаний з їхньою ефективною адаптацією до діяльності в екстремальних ситуаціях. Їх співвідношення розкривається в силу екстремальності характеру служби за допомогою психологічних категорій «стрес», «фрустрація», «тривога» та їх емоційних складових.

До можливих стресогенних чинників, на подолання яких у співробітників правоохоронних органів, працівників ОВС України спрямоване формування емоційного компонента психологічної готовності, ми відносимо:

блокування багатьох звичних і природних потреб особи через специфіку діяльності;

фізичні, інформаційні й емоційні навантаження;

ситуації невизначеності;

змінену аферентацію як різку зміну набору подразників, що діють на органи відчуттів і психіку людини раніше, або їх відсутність, а також достатньо тривала одноманітність;

слабкі професійні знання, навиків і уміння, що обмежує можливість одержувати повною мірою задоволення від виконуваної діяльності.

Різноманітний характер діяльності підрозділів органів внутрішніх справ в умовах ускладнення оперативної обстановки під час охорони громадського порядку, специфіка виконуваних ними різнопланових завдань потребують належного рівня професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів, працівників поліції до дій в екстремальних умовах та налагодженого механізму їх взаємодії як невід'ємної складової всього процесу управління ОВС.

Водночас, чим досконалішими є диспозиції норм права та порядок їх застосування, тим з більшою результативністю функціонують усі ланки правоохоронної системи. Система професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів має бути спрямована на посилення правових відносин (співробітник – громадянин, співробітник – правопорушник, співробітник – злочинець і т. п.), норм права відносно небезпек, засобів ураження, спеціальних засобів тощо і, у підсумку, вдосконалення правового регулювання у сфері правоохоронної діяльності в різних умовах, особливо тих, що стосуються умов несення служби.

При ускладненні оперативної обстановки регулююча та організуюча роль нормативних документів ще більше зростає, оскільки без чіткого правового регулювання значно збільшується ступінь ризику при прийнятті управлінських рішень, значення яких за таких умов є досить високим.

У свою чергу, органи внутрішніх справ наполегливо працюють над створенням сприятливих правових умов для працівників, діяльність яких пов'язана з виконанням своїх службових обов'язків в екстремальних умовах.

До організаційних заходів діяльності правоохоронних органів відносяться, перш за все, заходи щодо підвищення професійно-психологічної підготовки на різних етапах, зокрема, первинна професійна підготовка, перепідготовка, стажування, підвищення кваліфікації, інструктажі, вивчення документів, досвіду, навчання особового складу підрозділів правоохоронних органів безпечним діям при виконанні службових обов'язків.

Одним з ефективних методів діяльності співробітників правоохоронних органів щодо забезпечення правопорядку є метод переконання у спілкуванні з населенням та окремими громадянами. В практичній діяльності співробітників цей метод реалізується у різних формах, до яких належить і поширення та популяризація передового досвіду в боротьбі зі злочинністю, порушеннями громадського порядку тощо. Адже, правові основи управління силами і засобами, організацією професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів являють собою складну систему правових документів законодавчого характеру, підзаконних актів органів державної влади, відомчих нормативних актів, які безпосередньо регламентують діяльність підрозділів органів внутрішніх справ та інших правоохоронних органів у сфері охорони громадського порядку при ускладненні оперативної обстановки.

2.5. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу

Для підвищення стійкості до стресу і розширення психологічних резервів співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу розроблені спеціальні методи. Їх умовно можна поділити на дві групи. До першої належать різноманітні методи психічної саморегуляції, за допомогою яких співробітник може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан.

В системі бойового хортингу як профілактичний засіб з метою боротьби зі стресом широко застосовуються різні методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, духовна і фізична пластика, аутогенне тренування, медитація.

Релаксаційно-дихальна гімнастика

Коли співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу починає відчувати хвилювання, тривогу, страх, тобто переживає стрес, це завжди легко розпізнається зміною дихання. Подібні зміни у більшості хворих людей передують моменту чергового підсилення захворювання. Але якщо вирівняти дихання, зникнуть і почуття, що викликали його порушення. Володіти своїм диханням не завадить і цілком здоровим людям: з одного боку, з метою профілактики можливих захворювань, з іншого – щоб уміти швидко заспокоюватися.

Що ж відбувається з диханням співробітника у стані психологічного стресу? Відчуваючи, наприклад, страх, співробітник найчастіше затримує дихання і дихає дуже поверхнево («ледве дихає від страху»). Нестача кисню робить свою справу, внаслідок чого підсилюється тривога, це приводить до неприємних наслідків.

Деякі співробітники реагують на екстремальні впливи підвищенням глибини і частоти дихання (ковтають повітря). Гіпервентиляцією вони можуть створити собі немало проблем, адже вона здатна вплинути на свідомість не гірше наркотичних засобів, що, зокрема, використовується в деяких психотерапевтичних методах.

Релаксація (розслаблення)

Співробітники правоохоронних органів – спортсмени бойового хортингу розслабляються по-різному і з різним успіхом. Одні відпочивають, коли слухають музику, інші вважають розрядкою роботу на присадибній ділянці, на третіх сприятливо впливає ванна з гарячою водою. В певних умовах якась діяльність, що здійснюється співробітником за власним бажанням і з задоволенням, дійсно сприяє загальному розслабленню і відпочинку.

Усі поширені форми релаксації, які називаються в побуті розслабленням (працетерапія, бібліотерапія, музикотерапія, сміхотерапія тощо) – це лише способи відпочинку. Але більш ефективно відновлювати сили, відключатися від повсякденних турбот і думок допомагають численні релаксаційні методики бойового хортингу.

Релаксація є одним із визначальних компонентів аутотренінгу співробітників. Це вольове розслаблення м'язів. Воно, як правило, має подвійний результат: зменшується емоційна напруга і виникає природний стан гальмування ЦНС (організм готується до сну). Природне розслаблення м'язів звичайно викликається позитивними емоціями. Всі ми знаємо, що, відпочиваючи, людина розслабляє м'язи, відчуваючи ж неприємні емоції, напружує їх.

Цей зв'язок між м'язовою і нервовою системами використовується в процесі аутотренінгу співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Розслаблення м'язів супроводжується зняттям емоційної напруги. При систематичному застосуванні релаксації закріплюється умовний рефлекс, який допомагає співробітнику зберегти емоційну рівновагу у випадку емоційної напруги, уникнути дистресу.

Для співробітників, які бажають засвоїти техніку релаксації, можна запропонувати приклад класичної релаксації. Навчання релаксації займає 2–3 місяці. Але в будь-якому випадку не варто вважати витрачені години втраченими. Навіть не дуже досконала релаксація дає свій результат. Але якщо співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу посправжньому оволодів релаксаційною технікою, це не тільки значно скоротить час, необхідний йому для відновлення фізичних сил після тренувань, розслаблення, але й допоможе якнайкраще відновити психологічний стан.

Покращення здоров'я з допомогою виконання розтягувань, поз відбувається паралельно з підвищенням рівня розвитку деяких вольових якостей. Крім того, дослідження феноменів позицій статичних фізичних навантажень показали, що кількість ендоморфінів, які виділяються у ході їх виконання, значно вища, ніж навіть під час оздоровчого бігу. Наприклад, антидепресивних гормонів під час

заняття аутогенним тренуванням з елементами пластики виробляється в 25 разів більше, і зберігаються вони в крові в 2 рази довше, ніж під час бігу. Після заняття диханням у позиціях пластики відробляється викид шкідливого для серця і судин адреналіну.

Аутогенне тренування

Добре знімає нервово-емоційну напругу, запобігає хвороботворному впливові на організм стресу такий метод психотерапії, як аутогенне тренування. Аутогенне тренування, можливість для співробітників правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу самостійно коректувати свій емоційно-психічний стан, все більше приваблює увагу людей.

Метод аутогенного тренування був запропонований німецьким психотерапевтом І. Шульцем у 1937 р. З того часу він поширився в багатьох країнах світу, у тому числі і в нашій країні. Сучасна система саморегуляції – аутогенне тренування – поєднує позитивні аспекти інших методик і дозволяє досягнути відновлення психічної регуляції нервових і фізіологічних процесів.

Аутогенне тренування – система використання психофізичних прийомів, формул навіювання з метою зміцнення здоров'я, відновлення психоемоційної рівноваги, усунення розбалансування і дисгармонії соматичних, гуморальних та інших процесів.

Теоретичною основою аутогенного тренування є принцип рефлексорної діяльності організму, обґрунтований у працях фахівців Національної федерації бойового хортингу України. Він полягає в тому, що кожний психічний акт закінчується руховою активністю, а думка – це загальмований у своїй руховій частині рефлекс. Так, якщо співак щось подумки наспівує, то виявляється, що його голосові зв'язки вібрують, хоча звук відсутній. Відбувається так званий ідеомоторний рух м'язів.

Аутогенне тренування можна здійснювати у такий спосіб.

Сидячи (голова нахилена, руки на стегнах) або лежачи на спині, декілька разів повільно повторити наступні словесні формули:

«я розслабляюсь і заспокоююсь», «мої руки розслабляються і тепліють», «мої руки повністю розслаблені, теплі», «мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі», «мій тулуб розслабляється і тепліє», «мій тулуб повністю розслаблений, теплий, нерухомий», «моє обличчя розслабляється і тепліє», «моє обличчя повністю розслаблене, тепле, нерухоме», «стан приємного (повного, глибокого) спокою».

На початковому етапі тренування рекомендується займатися 4–5 разів на день по 4–5 хв, повторюючи формулу від 2 до 4 разів підряд.

Якщо після регулярних тренувань почнуть чітко виявлятися відчуття, можна замість повторення цих 12 формул обмежитися 7 основними, а для заняття аутотренінгом необхідні лише 4–5 хв на день.

Вершиною досконалості є вміння обходитися лише двома формулами: першою та останньою. Для аутогенного тренування в цьому варіанті необхідно не більше 1 хв, а при дуже високій тренуваності – 15–30 с.

Закінчувати психом'язове тренування рекомендується такими формулами: «весь мій організм відпочиває», «я відпочив і заспокоївся», «самопочуття хороше», «із задоволенням візьмуся за справи».

Після цього необхідно, не кваплячись, глибоко вдихаючи, добре потягнутися всім тілом, видихнути, встати на ноги, зробити декілька простих вправ і зайнятися справами.

За допомогою аутогенного тренування співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу може навчитися значною мірою розвивати і зміцнювати силу волі, керувати своїми почуттями, настроєм, контролювати діяльність внутрішніх органів (змінювати ритм серцевої діяльності, глибину і частоту дихання тощо). При бажанні за допомогою аутогенного тренування можна позбутися багатьох функціональних розладів центральної нервової системи – нав'язливих страхів, ідей, думок, подолати порушення сну.

У суспільстві в різних лікувальних практиках аутогенне тренування застосовується при лікуванні алкоголізму, різних форм неврастенії, при початкових стадіях гіпертонії, стенокардії, при деяких захворюваннях шкіри.

Медитація

Численні школи протягом віків сперечаються про те, що таке медитація. Чи це самогіпноз, може це самонавіювання або щось містичне. Очевидно, це – перше, і друге, і третє. Зате в одному всі єдині – це особливий стан психіки.

У нашому вітчизняному просторі з давніх-давен медитація відома як «розумне роблення». Іноді її називають спогляданням, є й західний варіант – транс.

З грецької мови слово медитація (*meditatio*) перекладається як **зосереджене мислення**. Більшість медитацій потребують нерухомості, але є й динамічна медитація, і медитативний біг, і медитативний танок, і медитативний спів. В основі медитації лежить уміння керувати увагою, найчастіше у стані нерухомості. При цьому припиняється надходження у мозок всякої інформації, крім спеціально обраної.

Справжній медитації передують тривала підготовка – набуття навичок у різноманітних видах концентрацій. Це може бути концентрація на точці, власному диханні, повторюваних моментах. Отже, якщо людина сіла медитувати, вона має сконцентруватися на чому-небудь, тобто звузити свідомість. Медитація – розширення свідомості. Збита, звужена свідомість м'яким тараном уходить у простір і після подолання першого опору заповнює його. В цьому просторі людина має перебувати, утримувати його, встановити свій контроль над ним. Найвідоміші школи, які навчають техніці медитації, створили східні вчителі.

Найбільш поширений вид медитації – **медитація зосередження**. Спочатку проводиться концентрація на предметі або явищі (на точці, диханні, звукові). Має бути єдине джерело, яке привертає до себе увагу. Потрібно позбутися нервозності, заспокоїти емоції, зняти фізичну напругу. Для цього й існує концентрація свідомості на об'єкті або процесі, після якого настає медитація.

Крім медитацій зосередження існує **медитація сприйняття**. Вона принципово інша, її сутність – «просто сидіти». Людина повністю занурюється у свої відчуття, охоплюючи їх усі, без винятку. Це найважча форма медитації. Людина, яка нею займається, має повністю усвідомлювати себе, бачити і відчувати

те, що відбувається в її внутрішньому світі: «З берега свідомості спостерігати рух річки думок». У цій фразі і полягає суть такого виду медитації.

В Україні медитація була відома здавна. В основному, це медитація зосередження. Молитовна християнська практика є якоюсь мірою практикою медитативною. Концентрація в цьому випадку відбувається через повтор слів молитви. У християнстві ті критерії, що стосуються поняття «медитація» у східній і окультній школах, підходять до так званої «розумної» молитви.

Практика її міцно пов'язана з усім літургичним, догматичним життям церкви. В загальних рисах християнські медитативні практики схожі на східні. Вищезгадана «розумна» молитва, або заспокійлива молитва, практикувалася в Києво-Печерській лаврі. Медитація вносить у життя того, хто нею займається, гармонію поєднання внутрішнього світу з зовнішнім.

Методи психологічної корекції працівників правоохоронних органів

Крім методів психологічної саморегуляції, які впливають на інший рівень емоційної напруги, підвищують стійкість співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу до стресу, існує інша група методів підвищення психічної стійкості до стресів – це методи психологічної корекції. Методи психологічної корекції спрямовані на зміну тих рис характеру і способів поведінки співробітника, які сприяють виникненню і підтримці емоційної напруги.

Такими рисами характеру є, наприклад, дратівливість, заздрисність, пихатість, сором'язливість, невміння знаходити злагоду з людьми, некритичне ставлення до себе, мстивість. Подібні риси характеру підвищують емоційну напругу, бо породжують конфлікти з людьми, перешкоджають установленню взаєморозуміння, розкриттю здібностей і досягненню поставленої мети.

Застосування різних методів психологічної корекції дозволяє впливати на негативні риси характеру співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу і виробляти навички формального і неформального спілкування. Кінець кінцем вони сприяють його особистісному розвитку. До таких методів належить метод систематичної десинситизації, емоційно-раціональна терапія, психологічні ігри, соціально-психологічний тренінг, ділові ігри, психодрама тощо.

Але на відміну від релаксаційних методів, які, за деякими винятками, можна засвоїти самостійно, керуючись науково-популярною літературою, навчання з допомогою методів психологічної корекції необхідно проводити під керівництвом досвідченого фахівця (інструктора з бойового хортингу, психолога).

Потрібно пам'ятати, що негативні емоції і психічні перевантаження, які супроводжують їх, є природними виявами життя співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу. Тому ще з дитячого віку потрібно виховувати переконання у необхідності бути готовим до різних стресових ситуацій. Спроба відгородити молодого співробітника від складнощів життя призводить до того, що зіткнення з реальністю травмує психіку співробітника, захисні механізми якої не підготовлені до такого зіткнення.

Так, система імунітету зміцнюється і розвивається при взаємодії з антигенами, а негативні емоції, які багато в чому визначаються ієрархією

суспільних цінностей, слугують факторам, що активізують захисні механізми нервової системи співробітника.

Слід учити співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу долати негативні емоції, виховувати у них волюві якості та самоорганізованість, наполегливість у досягненні мети, самостійність і почуття співучасті до життя і роботи інших людей. У цьому, зокрема, знаходить вияв компенсаторна роль людської громади при адаптації співробітника до певної діяльності, яка, як було відзначено вище, все більше ускладнюється та інтелектуалізується.

На жаль, до останнього часу студентська і курсантська підготовка у закладах вищої освіти правоохоронної спрямованості більше орієнтувалася на пізнавальний бік освіти, а питання виховання, які, безперечно, включають і психоемоційну підготовку, були поза увагою педагогів. Валеологічний просвітній курс має на меті заповнити цю прогалину в роботі з молоддю.

Підсумовуючи сказане, відзначимо, що засвоювати навички психічної саморегуляції та удосконалювати своє вміння вирішувати складні життєві проблеми, розвивати себе як особистість – складно. Хтось може подумати, що забагато різних методів, і все дуже складно виконувати. Але ж легше прийняти таблетку – і душевний біль пройде, викурити цигарку – і розслабитися або зібратися з думками, випити вина – і настрій покращиться. Але проблема залишиться.

Основи самопсихотерапії у бойовому хортингу

Психічне здоров'я – шлях до щастя і довголіття. Стан здоров'я населення обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і процвітання всієї нації. Однак, за останні роки у стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення. Ситуація ускладнюється одночасним погіршенням психічного стану здоров'я населення країни: за останніми даними, 2 мільйони з 45 мають нервово-психічні розлади різної етіології, зростає кількість психопатичних особистостей, а психічно нормальні люди стають хворими за тієї причини, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів.

Психічне здоров'я співробітників правоохоронних органів – спортсменів бойового хортингу є станом інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Активному довголіттю сприяють такі психічні якості і риси характеру як: стійка психіка, що досягається самовихованням і аутотренінгом; доброта, чесність, чуйність, сумлінність і почуття гумору; бажання жити. Перераховані фактори більш повно реалізуються при інтелектуальній насиченості життя, творчій праці та сімейному благополуччі.

У той же час, хвилювання, горе, страх та інші емоції, які напружують і турбують співробітника правоохоронних органів – спортсмена бойового хортингу, є ворогами його здоров'я. Реалізуючись у стресовий синдром, вони порушують

нормальне самопочуття, породжують дискомфорт і хворобу. Мабуть, неможливо знайти співробітника, якому би був не знайомий стан сильної нервової напруги. Добре, якщо такий стан швидко проходить. Якщо ж він не дає спокою протягом тижнів, місяців і більш тривалого часу, то перетворюється в серйозну тренувальну і життєву проблему.

Особливо актуальною вона стає, коли співробітник правоохоронних органів – спортсмен бойового хортингу відчуває, що у нього починає боліти серце чи шлунок, «стрибає» тиск, і він розуміє, що його хвороба виникла, як говорять, на нервовому ґрунті, тобто під впливом тривалої емоційної перенапруги. Так виникає шлях від психічного нездоров'я співробітника до соматичних захворювань: порушення ендокринного балансу, роботи органів травлення, кровообігу, підвищення тиску, зміни температури тіла тощо.

Зв'язок соматичних захворювань з нервовими хворобами був помічений давно. У людей, схильних до почуття страху, внутрішньо напружених, частіше спостерігаються хвороби серця, а у схильних до гніву – хвороби печінки, у людей апатичних, із зниженим життєвим тонусом – хвороби шлунка і кишечника. Негативні емоції можуть призвести до загострення протікання виразкової хвороби, діабету, гіпертонії.

Фахові наукові дослідження підтвердили єдність соматичного і психічного в людині. Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані. Народна мудрість висловила це у прислів'ї: «У здоровому тілі – здоровий дух». При цьому під «здоровим духом» звичайно мають на увазі здатність людини до повноцінної трудової діяльності, творчої активності. Але, правильно відображаючи єдність тіла й духу (психо), прислів'я не зовсім точно відтворює пріоритет здоров'я тіла.

Відомо багато прикладів, коли саме здоровий дух, сильна психіка підкоряють слабе тіло, забезпечуючи цим його здоров'я. Можна навести багато прикладів того, як воля і наполегливість допомагають людині зберегти можливість для плідної діяльності при тяжких тілесних захворюваннях. Це дало можливість нам стверджувати: «Здорове тіло – продукт здорового розуму». Всі ці факти свідчать про необхідність уважно розглянути роль психіки у забезпеченні здоров'я, щастя і довголіття людини.

Нервова система як матеріальна основа психіки співробітника

Матеріальною основою психіки співробітника є нервова система, яка включає декілька взаємопов'язаних систем. У пристосуванні організму до зміни середовища існування визначальну роль відіграє центральна нервова система (ЦНС) і периферична нервова системи (ПНС).

До ЦНС входить головний і спинний мозок, пов'язаний з усіма частинами та органами тіла, волокнами периферичної нервової системи, якими до ЦНС надходять у вигляді відчуттів подразнення, що виникають у результаті впливу середовища на органи чуттів. Реакцію-відповідь організму здійснюють волокна, які передають накази органам руху. Таким чином, ЦНС регулює зв'язок організму людини і середовища, яке її оточує.

Головний мозок людини є вищим відділом ЦНС. Кора головного мозку (зовнішній шар) складається з більш ніж 14 мільярдів високодиференційованих нервових клітин, які забезпечують процес мислення. Симетричні півкулі головної

кори у людини виконують різні функції. Права півкуля працює з чуттєвими образами об'єктів, а ліва – зі знаками (мовними та іншими).

У глибині мозку розташовані більш древні за часом формування відділи, які забезпечують діяльність вегетативної нервової системи. Тут же розміщується спеціальне утворення – лімбічна система з ретикулярною формацією, яка забезпечує прояв емоцій (почуттів).

Видалення або подразнення окремих ділянок лімбічної системи призводить до вияву емоцій гніву, страху, задоволення тощо. Лімбічна система зв'язана з центрами вегетативної регуляції і має двосторонній зв'язок з корою головного мозку.

Крім подразнень від периферичної нервової системи, в ЦНС надходить велика кількість подразнень з боку внутрішніх органів організму. Це здійснюється вегетативною нервовою системою, яка поділяється на *симпатичний* і *парасимпатичний* відділи. Через вегетативну систему відбувається регуляція процесів клітинного обміну, серцево-судинної і дихальної діяльності, функцій травного апарату і сечостатевої системи. Від неї головним чином залежить життєдіяльність тканин і органів.

Нервова система виступає регулятором, який забезпечує взаємопов'язану реакцію морфологічних і фізіологічних систем організму у відповідь на зовнішні впливи і зміни у функціонуванні окремих органів. Вона забезпечує, таким чином, спільну діяльність усіх систем організму і взаємодію з середовищем.

Слід відзначити, що діяльність систем і окремих органів має антагоністичний характер.

Кожна функція складається з двох протилежних реакцій, які єдині у забезпеченні життєдіяльності організму:

- у процесах обміну – це асиміляція і дисиміляція;
- у психічній діяльності – збудження і гальмування;
- у кровообізі – гіпертонія і гіпотонія тощо.

Одна з цих реакцій у необхідний момент підсилюється або послаблюється у відповідності з необхідністю для системи відповісти на певні впливи середовища. В результаті організм досягає рівноваги з середовищем, здійснюючи свою діяльність. Ця рівновага динамічна: вона змінюється зі змінами середовища.

Вищий прояв організуючої ролі ЦНС виражається у діяльності головного мозку, який визначає можливість для людини не тільки пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, але й компенсувати його несприятливі впливи своєю активною трудовою діяльністю.

У результаті соціального розвитку у людини сформувався вищий рівень психіки – **свідомість**. Принциповою відмінністю свідомості людини від психіки тварин є те, що людина здатна сприймати мову як умовний подразник. Використання мови призвело до виникнення абстрактного логічного мислення, пізнання світу і самопізнання, а також до здійснення «соціального наслідування», тобто передачі досвіду людства окремій особистості в процесі її становлення.

Наявність свідомості не відмінило біологічні форми нервової діяльності людини. Поряд з усвідомленими діями, людина здійснює і рефлекторну,

інстинктивну поведінку, яка не завжди контролюється свідомістю або потребує вольових зусиль для її подолання. Особливий інтерес щодо цього являють собою емоції, оскільки вони мають велике значення для підтримання психічного здоров'я.

Емоції служать біологічною системою пристосування організму людини до умов соціального середовища. Виявляються емоції у нашому ставленні до тих чи інших процесів чи явищ, які ми сприймаємо. При цьому, емоції можуть бути позитивними – приємними, або негативними – неприємними. Розрізняють емоції вищі, такі, як естетичні, етичні, творчі, або нижчі, пов'язані з потребами організму у воді, їжі, продовженні роду тощо.

Позитивні і негативні емоції супроводжують нас у всіх сферах життя. У побуті, під час тренування і навчання, на виробництві наша діяльність супроводжується емоціями, які відображають ставлення до цієї діяльності. Сила прояву емоцій, їх спрямованість і вплив на психіку людини індивідуальні. Одні й ті ж явища викликають у людей різні емоції. Те, що одному приносить радість, може бути неприємне іншому. Але загальним є те, що негативні емоції пригнічують психіку, притлумлюють творчу активність, знижують працездатність.

Як відомо, емоції формуються підкорковими відділами мозку участю вегетативної нервової системи, тому свідомість не завжди може подолати пригнічувальну дію негативних емоцій, бо вони пов'язані з фізіологічними процесами в організмі, які не контролюються корою головного мозку. В результаті тривалого впливу негативних емоцій можливе захворювання нервової системи – невроз і різні тілесні захворювання.

Нервова система, як і інші системи організму, має захисні механізми, які запобігають її перевантаженню. Це передусім реакція гальмування нервових центрів головного мозку, яке в нормальних умовах життєдіяльності організму включає активну діяльність кори головного мозку, яка сприймає зовнішні відчуття. Настає сон, мозок відпочиває. До механізмів захисту мозку належить також процес втомленості і шок.

ВИСНОВОК

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, і він має велике розповсюдження в нашій країні, і тому викладається у різних закладах освіти. Бойовий хортинг народився в Україні. Як будь-яке культурне явище він несе на собі відбиток менталітету людей, які його створили. Основа українського світогляду – гранична індивідуалізація психіки, прагматизм і звичайна зацікавленість. Прагматизм породив прикладну спрямованість і ефективність техніки бойового хортингу, зацікавленість – спорт та змагання як засіб задоволення особистих амбіцій тренерів та спортсменів. За цим же принципом виникла та остаточно сформувалася і філософія бойового хортингу. Мета бойового хортингу є позитивне перетворення людини, її повної фізичної і психічної перебудови.

У кожного свої причини займатися бойовим хортингом. Декому він просто допомагає позбавитися від зайвої ваги, представниці жіночої статі хочуть стати привабливішими. Внутрішня робота за методикою бойового хортингу допоможе людині поліпшити стан здоров'я, налагодити координацію рухів, придбати душевний спокій та стійкість до психічних стресів, впевненість у собі, навчитися управляти не тільки своїм тілом, а й емоціями, набагато глибше зрозуміти свої фізичні та інтелектуальні можливості.

Таким чином, дослідженнями було показано, що професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів, курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти засобами бойового хортингу є фактором, що значною мірою зумовлює психологічне загартовування, фізичний розвиток, оскільки суттєво змінює параметри функціонального стану організму в площині підвищення адаптаційного потенціалу, антропометричних і силових характеристик, зниження «фізіологічної вартості» різних видів професійної діяльності, зростання позитивних змін у психоемоційній і потребнісно-мотиваційній сферах, що зумовлює хорошу адаптацію до умов професійної діяльності.

Професійна діяльність (навчально-службова діяльність студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів) є однією з важливих сфер реалізації адаптаційного процесу і формування професійного здоров'я. У процесі фізичного виховання здійснюється вплив не тільки на біологічну (фізіологічну) основу особистості, а й на біосоціальну адаптацію. Тому професійну діяльність в умовах навчання в освітніх установах правоохоронних органів, системи ОВС України слід розглядати як процес формування у студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів певного рівня фізичного розвитку, професійних рухових стереотипів (навичок), виховання морально-вольових якостей, а також – збереження і зміцнення здоров'я. Критерієм ефективності фізичної підготовки є дотримання учнями системи бойового хортингу всіх вимог робочої навчальної програми і контрольних нормативів за роками навчання, а метою – забезпечення психічної і фізичної готовності для дій в звичайних і екстремальних умовах служби.

Дана монографія розроблена і впроваджена у систему професійно-прикладної фізичної та функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів з метою підвищення рівня володіння навичками фізичного впливу для затримання правопорушників, спортивної підготовки та формування морально-етичних якостей у працівників поліції України. Також монографія являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів бойового хортингу в цілому. При її розробці був урахований передовий досвід тренування співробітників правоохоронних органів підрозділів спеціального призначення, спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, результати наукових досліджень з питань підготовки професійних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології.

Монографія визначає напрями розвитку бойового хортингу в системі освіти України для курсантів відомчих закладах правоохоронної спрямованості, цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби та методи підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу по місяцях; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні.

Перевірка фізичної підготовленості громадян, що претендують на заміщення посади співробітників спеціальних підрозділів МВС України, здійснюється за трьома загальнофізичними вправами (по одній на силу, швидкість і спритність і витривалість на вибір перевіряється з урахуванням погодних і кліматичних умов, а також стану навчально-матеріальної бази). Перевірка фізичної підготовленості громадян, що претендують на заміщення посади співробітників підрозділів поліції, які здійснюють оперативно-розшукову діяльність (карного розшуку, економічної безпеки і протидії корупції, боротьби зі злочинними посяганнями на вантажі, власної безпеки, з протидії екстремізму, оперативно-пошукових, спеціальних технічних заходів), і підрозділів поліції, особовий склад яких виконує посадові обов'язки зі зброєю (дільничних уповноважених поліції, щодо забезпечення безпеки дорожнього руху, патрульно-постової служби поліції, охорони і конвоювання підозрюваних і обвинувачуваних, щодо забезпечення безпеки осіб, які підлягають державному захисту, позавідомчої охорони), здійснюється за двома загальнофізичними вправами (по одній на силу і швидкість і спритність на вибір комісії з перевірки). Перевірка фізичної підготовленості громадян, що претендують на заміщення посади співробітників інших підрозділів поліції, здійснюється за однією загальнофізичною вправою на силу на вибір комісії з перевірки.

Заняття в спортивній секції бойового хортингу підрозділу правоохоронних органів позитивно вплинуть на співробітників, сформувавши набір базових якостей успішної особистості: силу волі і віру в свої можливості, прагнення до досконалості в усіх життєвих питаннях.

Щоб забезпечити для української молоді і шанувальників української культури за кордоном можливість займатися патріотичним видом спорту «Бойовий хортинг», з секретної зброї ми зробили доступний масовий вид спорту, створили власну школу тренерів і мережу клубів бойового хортингу. Ми створили не просто новий український вид спорту, а втілили в ньому реальне національне бойове мистецтво, унікальну систему підготовки універсального бійця, засновану на українському бойовому дусі і національній самосвідомості, що дозволяє українським спортсменам впевнено перемагати на міжнародних турнірах з бойового хортингу, в абсолютних поєдинках з іншими видами змішаних єдиноборств. Українське бойове мистецтво, яке, крім придбання спортивних навичок, природним чином формує у співробітників правоохоронних органів патріотичне начало і розвиває необхідні якості: впевненість в собі, моральну і психологічну стійкість, цілеспрямованість, які складають «внутрішній стрижень» людини і дозволяють мати тверду життєву позицію, бути відповідальним за себе, за свою сім'ю, за Батьківщину.

Отже, виховання патріотизму в складних сучасних умовах сьогодення є нагальною потребою Української держави, оскільки високий рівень патріотизму населення здатен забезпечити соціально-політичну стабільність та гідне місце України в цивілізованому світі; потребою особистості, яка своєю активною любов'ю до Батьківщини прагне досягти взаємної любові від неї з метою створення умов для вільного саморозвитку й збереження індивідуальності; потребою суспільства, яке зацікавлене в тому, щоб саморозвиток особистості, становлення її патріотичної самосвідомості здійснювалися на моральній основі. Запобігти моральній деградації, відродити значення патріотизму покликаний бойовий хортинг.

Бойовий хортинг – спорт універсальний. Завдяки йому співробітники правоохоронних органів будуть міцними і здоровими, дисциплінованими і витривалими, товариськими і комунікабельними, а також відповідальними і цілеспрямованими. Дорогі керівники підрозділів правоохоронних органів України, будьте опорою для своїх підлеглих – підтримуйте їх у процесі занять бойовим хортингом, і ми разом з вами зробимо їх сильними і здоровими, спрямуємо співробітників правоохоронних органів на гідний шлях розвитку і самовдосконалення, гідного виконання свої службових обов'язків.

Перспективи подальшого дослідження. Наступна діяльність і подальша робота над визначенням основних етапів професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів, курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти засобами бойового хортингу у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження та опублікована в наукових фахових виданнях.

ПРАЦЮЙМО РАЗОМ – ПРОЦВІТАЙМО РАЗОМ!

З повагою, автор монографії «Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України»

Едуард Єрьоменко



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ЗМІСТУ ОСВІТИ»

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248-25-13

12.06.2020 № 22.1/12-Т-352
На № _____ від _____

Автору навчальної програми
з бойового хортингу для закладів
позашкільної освіти
Єрмоєнку Е. А.

Про результати засідання Науково-методичної
комісії з організації спортивно-оздоровчої роботи
Науково-методичної ради
Міністерства освіти і науки України

Шановний Едуарде Анатолійовичу!

Інститут модернізації змісту освіти повідомляє, що Науково-методичною комісією з організації спортивно-оздоровчої роботи Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису навчальної програми з бойового хортингу для позашкільних навчальних закладів (авт. Єрмоєнко Є. А.) та ухвалено рішення: «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (витяг з протоколу від 18.05.2020 № 2 додається).

П'ять контрольних примірників просимо надіслати на адресу Інституту модернізації змісту освіти: вул. Митрополита Василя Липківського, 36, каб. 221, м. Київ, 03035.

Додаток: витяг з протоколу на 1 арк.

З повагою,
в.о. директора

Костянтин ТРУШКОВСЬКИЙ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. 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. 184–193.
2. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. 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.
3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, 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. 46–55.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
5. 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 освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 544–553.
6. 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 освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.
7. 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.
8. 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. 144–155.
9. 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.

10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Бутко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 59–68.

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

12. Гречаний О. М. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, Ю. В. Черпак, І. В. Суліма // *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки. – С. 544–553.*

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

14. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко // *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.*

15. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.

16. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.

17. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6–20.

18. Довгань Н. Ю. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Ю. Довгань, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

19. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // *Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.*

20. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // *Боевые искусства – ключи к совершенству* : периодическое издание. Харьков: Технологический центр, 2012. – № 6. – С. 4–5.
21. Єрмоєнко В. Е. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / 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. 112–122.
22. Єрмоєнко В. Е. Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників / В. Е. Єрмоєнко, 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. 232–250.
23. 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.
24. Єрмоєнко В. Е. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом. *Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал*. – Вип. 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.
25. 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.
26. 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.
27. Єрмоєнко В. Е. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / 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. 96–111.
28. Єрмоєнко В. Е. Стоматологічне здоров'я спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної та змагальної діяльності / 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. 103–120.
29. 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.
30. 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 // *Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту : педагогічні науки*. – Бердянськ : БДПУ, 2020. – Вип. 2.

31. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. А. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 29–54.
32. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
33. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг у комплексі науково-педагогічних засобів виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоменко // Наукові записки : педагогічні науки – Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка. – 2020. – Вип. 189.
34. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 50–58.
35. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
36. Єрмоменко 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. Єрмоменко, 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.
37. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
38. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
39. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг як професійно-прикладний вид спорту співробітників правоохоронних органів / В. В. Чмелюк, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоменко, С. П. Параниця, С. А. Антоненко, С. М. Бадьора, Л. А. Гарбовський, О. В. Бутко // 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.
40. Єрмоменко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрмоменко // *Здоров'я та фізична культура*, 2014. – № 8. – С. 29–32.
41. Єрмоменко Е. А. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. А. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
42. Єрмоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоменко // 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.

43. 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.

44. 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.

45. 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.

46. 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.

47. 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.

48. 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.

49. 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.

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

51. 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.

52. 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.

53. 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.

54. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.

55. 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.

56. 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.

57. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, В. І. Чибісов, Ю. І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

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

59. 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.

60. 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.

61. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.

62. 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.

63. 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.

64. 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.

65. 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. Бека, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

66. Єрмоєнко Е. А. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. 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. 44–53.

67. 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.

68. 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.

69. 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.

70. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в Україні / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 69–79.

71. Єрмоєнко Е. А. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Е. А. Єрмоєнко, Д. М. Самоха // *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. I всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 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. 61–65.

72. 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.

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

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

75. 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.

76. Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу у закладах вищої освіти / 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. 147–163.

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

78. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
79. Єрмоєнко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрмоєнко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.
80. 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.
81. 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.
82. 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.
83. 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.
84. 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.
85. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 20 с.
86. 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.
87. 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.
88. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль ХОРТИНГ // Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексейчук, Т. А. Дмитрієва, Е. А. Єрмоєнко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В. О. Сілкова / Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – Київ : Мін-во освіти і науки України, 2017. С. 392–411.
89. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 31 с.
90. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 15 с.
91. 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.

92. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для закладів загальної середньої освіти / Дерев'янко В. В., Коломоєць Г. А. / Збірник програм гуртків, факультативів, курсів за вибором із фізичної культури. Навчальні програми з 1 по 11 класи. – К. : Літера ЛТД, 2019. – С. 420–455.

93. 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.

94. 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.

95. 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.

96. 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.

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

98. Єрмоєнко Е. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. 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.

99. 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 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.

100. 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.

101. Єрмоєнко Е. А. Основові положення принципи бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 21–30.

102. 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.

103. 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.

104.Єрмоменко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоменко // 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.

105.Єрмоменко Е. А. Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 194–207.

106.Єрмоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоменко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2013. – № 28 (3). – С. 69–74.

107.Єрмоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоменко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.

108.Єрмоменко Е. А. Професійно-психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / В. В. Чмелюк, В. Л. Грищук, О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоменко, С. П. Параниця, С. А. Антоненко, С. М. Бадьора, Л. А. Гарбовський, О. В. Буток // 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.

109.Єрмоменко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоменко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

110.Єрмоменко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоменко // 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.

111.Єрмоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.

112.Єрмоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрмоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 23 с.

113.Єрмоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоменко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

114.Єрмоменко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрмоменко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрмоменко // 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.

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

- 116.Єрмоєнко Е. А. Складові здорового способу життя студентів, які займаються хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матер. II 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. 171–181.
- 117.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.
- 118.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.
- 119.Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 752 с.
- 120.Єрмоєнко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 652 с.
- 121.Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.
- 122.Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
- 123.Єрмоєнко Е. А. Тренування спортсменів бойового хортингу на етапі підготовки до головних змагань / 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. 251–260.
- 124.Єрмоєнко Е. А. Філософія бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.].* – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 80–101.
- 125.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.
- 126.Єрмоєнко Е. А. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / 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. 261–274.
- 127.Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. I всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 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. 5–12.
- 128.Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
- 129.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.
- 130.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.

131.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. Бека, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

132.Єрмоєнко Е. А. Хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів [уклад. Дятленко С. М.]. – Київ : Літера ЛТД, 2018. – С. 336–353.

133.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.

134.Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

135.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.

136.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.

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

138.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).

139.Єрмоєнко Е. А. Хортинг фехтування : монографія / Е. А. Єрмоєнко, Р. Г. Фалєєв, С. В. Саксєєв // К. : Паливода А. В., 2020. – 450 с.

140.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.

141.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.

142.Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.

143.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.

- 144.Короткова Т. П. Ознаки психофізіології стресу та особливості його вплив на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Т. П. Короткова, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 137–146.
- 145.Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 208–216.
- 146.Лях В. В. Інноваційні підходи у боротьбі «лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. В. Лях, 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. 164–176.
- 147.Оржеховська В. М. Концептуальні підходи реформування в Україні готовності до захисту Вітчизни учнівської і студентської молоді та підлітків уразливих категорій на засадах хортингу (проект) (скорочений варіант) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко // *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 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. 21–34.
- 148.Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
- 149.Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
- 150.Остряньська О. А. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. А. Остряньська, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.
- 151.Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 102–111.
- 152.Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
- 153.Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
- 154.Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

155.Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 217–225.

156.Пустолякова Л. М. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. М. Пустолякова, 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. 187–195.

157.Радчук Н. І. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Н. І. Радчук, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

158.Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

159.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.

160.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.

161.Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.

162.Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Суліма, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 40–49.

163.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.

164.Чаплигін В. П. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. П. Чаплигін, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, Т. П. Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 135–143.

165.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.

166. Boltivets S. I., Yeromenko, E. A., Ostrianska O. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortynh 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 khortynhu*: Issue 9 (pp. 144–155). Kyiv: Palyvoda A. V.

167. Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh ta psykholoichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 8 (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.

168. Boyko, V., Malinsky, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7, (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda.

169. Boyko, V., Malynskiy, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). *Rozvytok sylovykh yakosteï u studentiv-khortynhistiv* [Development of power qualities in students-hortingists]. *Teoriia i metodyka khortynhu* – Theory and Methods of Horting, 7, 104-112. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

170. Bukhtiyarov O. A., Yeromenko, E. A., Butok O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortynh – 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 khortynhu*: Issue 9 (pp. 59–68). Kyiv: Palyvoda A. V.

171. Chaplygin V. P., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Korotkova T. P. (2018). *Boyovyi khortynh ta zdorovya liudyny u systemi interdystsyplinarykh doslidzhen*. [Combat horting and human health in the system of interdisciplinary research]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 9 (pp. 135–143). Kyiv: Palyvoda A. V.

172. Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bila V. R., Bondarchuk V. V. Bobik S. P. (2020) *Boyovyi khortynh u systemi pidgotovky spivrobitnykiv pravoohoronnykh orhaniv do protydiï nezakonomu 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.

173. Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk V. V. (2020). *Boyovyi khortynh u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobitnykiv do protydiï nezakonomu 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 Nezakonomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

174. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. Web of Science.

175. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortynh ta znachennia patriotychykh tsinnosteï u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkylnoho viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of

primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.

176. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng u kompleksi navchalno-vykhovnykh zasobiv zagalnoosvitnioi shkoly* [Combat horting in the complex of educational means of secondary school]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 6–20). Kyiv: Palyvoda A. V.

177. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 232–239.

178. Dikhtiarenko Z. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (5. 3.) [Електронний ресурс] / Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, L. Pustoliakova // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups : monograph. – Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. – P. 240–246. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

179. 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.

180. 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. 40–49). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

182. Griban, G. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk, I. Malynskyi, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Otravenko, A. Lytvynenko, N. Lyhun, I. Okhrimenko, K. Prontenko // *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. – Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo. no.: 113, Período: Diciembre, 2019. – C. 1–23. – Web of Science.

183. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199–1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

184. Gryshchuk V. L., Yeromenko, E. A. (2020) *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi, funktsionalnoi pidgotovky studentiv, kursantiv i slukhachiv spetsializovanykh zakladiv vyshchoi osvity ta spivrobitnykiv 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 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. 537–544.

185.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 Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 59–73.

186.Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. pp. 247–252.

187.Lytvynenko A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko O. I, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosti sportmeniv 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. 208–216). Kyiv: Palyvoda A. V.

188.Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.

189.Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 113, Período: Diciembre, 2019. Мексика. Web of Science.

190.Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students [Електронний ресурс] / V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko [ta in.] ; *International Journal of Applied Exercise Physiology*. – 2020. – Vol. 9(5). – P. 27–34. – Режим доступу : <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.

191.Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt)* [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

192.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.

- 193.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-lialio*k [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.
- 194.Paranytsia S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoiets 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. 102–111). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 195.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.
- 196.Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
- 197.Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
- 198.Prontenko, K. Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies [Електронний ресурс] / K. Prontenko, G. Griban, I. Okhrimenko, V. Bondarenko, S. Bezpalii, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, O. Bulgakov, I. Bloshchynskyi, D. Dzenzeliuk // *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. – C. 1-21. – Web of Science.
- 199.Prysiashniuk 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.
- 200.Prysiashniuk S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorovyazberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhno*lohiy [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. 217–225). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 201.Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. (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.
- 202.Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. *Combat horting – educational practice for young people. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 88–95.
- 203.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.

204. Tymchyk, M., Yeromenko, E. (2014). Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychno vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.
205. Yeromenko, E. A. (2020). *Analiz rezultativ naukovoho 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.
206. 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.
207. 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.
208. Yeromenko, E. A., Chmeliuk V. V., Bila V. R., Gryshuk 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. 50–58). Kyiv: Palyvoda A. V.
209. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 31–39). Kyiv: Palyvoda A. V.
210. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobitnykiv 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.
211. Yeromenko, E. A., Poltoratskyi S. S., Sulima I. V., Marchenko O. I. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib viyskovo-prikladnoi ta fizychnoi pidhotovky osobovoho skladu pidrozdiliv z protyidii 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.
212. 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.*
213. Yeromenko, Eduard. *Combat horting and culture of athletes. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. К. : Паливода А. В. 2019. Вип. 11. С. 94–102.*
214. Yeromenko, E. A. (2011). *Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9. Variable module «Horting» / К.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 20 p.*

- 215.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.
- 216.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.
- 217.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.
- 218.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.
- 219.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.
- 220.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.
- 221.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.
- 222.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.
- 223.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
- 224.Yeromenko E. 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 освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С.533–537.
- 225.Yeromenko E. (2020) Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting training / 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. 533–537.
- 226.Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.
- 227.Yeromenko, E. A. (2018). *Filosofia boyovogo khortyngu* [Philosophy of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 80–101). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 228.Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia fizychnoi kultury ta tsinnostei zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak peredumova sportyvnykh uspikhiv 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.
- 229.Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnociei 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.
- 230.Yeromenko, E. A. (2019). *Formuvannia tsinnociei 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.
- 231.Yeromenko, E. (2016). *Formuvannia tsinnociei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii 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 horyngu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 232.Yeromenko E. A. Horting. The curriculum for youth sports schools / E. A. Yeromenko. – K. Palyvoda, 2010. – 108 p.
- 233.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.
- 234.Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.
- 235.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.
- 236.Yeromenko, Eduard. 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.
- 237.Yeromenko Eduard. Horting – the National Brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life / Eduard Yeromenko // *Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу* – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 175–197.
- 238.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.
- 239.Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
- 240.Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil*, Kyiv: Palyvoda. 108 p.
- 241.Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
- 242.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.
- 243.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.

244.Yeromenko, E. A. (2018). *Kontseptsia rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini* [The concept of combat horting development in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 69–79). Kyiv: Palyvoda A. V.

245.Yeromenko, E. A. (2019). *Medyko-biologichni osnovy vplyvu boyovogo khortyngu na orhanizm liudyny* [Medico-biological bases of influence of combat horting on a human body]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 11 (pp. 121–136). Kyiv: Palyvoda A. V.

246.Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.

247.Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziologichni chynnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortyngu 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 khortyngu*: Issue 9 (pp. 123–134). Kyiv: Palyvoda A. V.

248.Yeromenko, E. A., Cmeliuk V. V., Gruschuk V. L., Badiora S. M. *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu 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 khortyngu*: Issue 11 (pp. 196–219). Kyiv: Palyvoda A. V.

249.Yeromenko, E. A. (2019). *Metodyka vykladannia boyovogo khortyngu u zakladakh vyshchoi osvity* [Methods of teaching combat horting in higher education institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 11 (pp. 147–163). Kyiv: Palyvoda A. V.

250.Yeromenko, E. A., Fedorchenko T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmaganiia* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.

251.Yeromenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportivna programa khortyngu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

252.Yeromenko, E. A. (2015). *Natsionalna dytiacho-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 khortyngu*: Issue 4 (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

253.Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovy khortyng»* [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In

Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 172–183). Kyiv: Palyvoda A. V.

254.Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoi (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.

255.Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

256.Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovogo khortynhu dlya uchniv 1–11 klasiv zakladiv zagalnoi serednyoi osvity* [Combat horting curriculum for students of grades 1–11 of general secondary education institutions]: training manual.– Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 280.

257.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.

258.Yeremenko, E. A. (2015). *Navchalno-trenuvalna 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.

259.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.

260.Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortyngu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 21–30). Kyiv: Palyvoda A. V.

261.Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosti 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.

262.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.

263.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. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 194–207). Kyiv: Palyvoda A. V.

264.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).

265.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.

266.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 khortyngu* [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 khortyngu*: Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.

267.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.

268.Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.

269.Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.

270.Yeromenko, E. A. (2019). *Trenuvannia sportsmeniv boyovogo khortyngu 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 khortyngu*: Issue 11 (pp. 251–260). Kyiv: Palyvoda A. V.

271.Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

272.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 horytnhu*: Issue 1 (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda.

273.Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniaty khortyngom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] *Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical*. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.

274.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.

275.Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u spryanni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.

276.Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zaniat boyovym hortynhom* [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.

277.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 abstract dissertation, Kyiv).

278.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).

279.Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortyngu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 156–171). Kyiv: Palyvoda A. V.

280.Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortyngu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.

281.Yeromenko, E. A. (2019). *Vytoky ta istoria rozvytku boyovogo khortyngu v Ukraini i za kordonom* [Origins and history of combat horting in Ukraine and abroad]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 11 (pp. 55–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

282.Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

283.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.

284.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.

285.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.

286.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.

287.Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti 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.

288.Yeromenko, V. E., Yeromenko, E. A. (2019). *Medychne obslugovuvannia sportyvnykh zmahan z boyovogo khortyngu ta medyko-pedagogichniy control za stanom zdorovya uchasnykiv* [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.

289.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.

290.Yeromenko, V. E., Yeromenko, M. O., Yeromenko, E. A. (2020). *Profilaktyka stomatologichnykh zakhvoryuvan pratsivnykiv 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.

291.Yeromenko, V. E. (2017). *Stomatologichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspihiv 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.

292.Yeromenko, V. E. (2018). *Zasoby profilaktyky osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u studentiv, kursantiv, sportsmeniv boyovogo khortyngu ta spivrobitnykiv 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. 112–122). Kyiv: Palyvoda A. V.

293.Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenکو, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskiy, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9 (5), pp. 27–34.

294.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.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1. Концепція програми

Дана освітня програма розроблена на основі типової програми з бойового хортингу і посібників з тематики бойового хортингу відомих фахівців, а також багаторічного особистого тренерського і викладацького педагогічного досвіду.

Широкі можливості ведення сутички на всіх дистанціях за допомогою рук і ніг, ліктів і колін приносять бойовому хортингу величезну видовищність поряд з високою ефективністю. Відсутність складних елементів дають великі можливості спортсменам різного віку реалізувати себе. Надійність захисних засобів і універсальність правил змагань дозволяє брати участь у турнірах з бойового хортингу представникам багатьох видів єдиноборств.

З кожним роком бойовий хортинг набуває все більшого поширення, особливо серед підлітків і юнаків нашої країни, як ефективний засіб різнобічного виховання.

Заняття бойовим хортингом роблять позитивний вплив на нервову систему. Поліпшення функцій нервової системи проявляється у збільшенні швидкості реагування і орієнтування, в більшій швидкості сприйняття, перемикання уваги, врівноваженості і стриманості.

Бойовий хортинг вимагає від спортсмена високого ступеня не тільки фізичного, а й розумового розвитку. У сутичці перемагає спортсмен, який «швидко думає», здатний творчо розбиратися в постійно мінливих ситуаціях на хорті, добре підготовлений технічно і тактично.

В даний час Україна є однією з провідних країн у розвитку бойового хортингу. Збірні команди України є багаторазовими переможцями та призерами чемпіонатів світу та Європи. Акцентування спортсменів на цих перемогах служить потужним стимулом патріотичного виховання. Як національний професійно-прикладний вид спортивних єдиноборств бойовий хортинг є хорошою підготовкою для служби у Збройних Силах України, правоохоронних органах та інших силових структурах держави.

Отримані навички дозволяють швидко адаптуватися і успішно виконувати свій військовий обов'язок.

Основними завданнями реалізації даної програми є:

широке залучення до занять спортом студентів;

освоєння учнями даної програми;

виконання спортивних розрядів;

підготовка спортсменів для участі в спортивних заходах високих досягнень.

2. Загальна характеристика програми

Програма з бойового хортингу для закладів вищої освіти складена на основі законодавчих актів, постанов і розпоряджень Уряду України, постанов і наказів Міністерства культури, молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, Національної федерації бойового хортингу України, що регламентують роботу державних закладів вищої освіти, розташованих на території України, незалежно від їх підпорядкованості та з урахуванням сучасного стану бойового хортингу як виду спорту.

При розробці цієї програми використані результати наукових досліджень і практичної діяльності провідних тренерів з підготовки спортсменів бойового хортингу різних вікових груп, дані наукових досліджень з проблем теорії і методики юнацького спорту, практичні рекомендації спортивної медицини, вікової фізіології та психології, теорії і методики фізичного виховання і педагогіки, біохімії та біоенергетичного забезпечення рухової діяльності спортсменів.

Програма, спираючись на особливості сучасного етапу розвитку спорту, охоплює основні методологічні та методичні положення, на основі яких будуються раціональна єдина педагогічна система багаторічного спортивного тренування і навчання у закладі вищої освіти та передбачає:

- залучення студентів до регулярних занять бойовим хортингом;

- спадкоємність у вирішенні завдань щодо формування особистості спортсмена, зміцненню здоров'я, гармонійного розвитку всіх органів і систем організму;

- спадкоємність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки спортсменів усіх вікових груп;

- цільову спрямованість по відношенню до вищої спортивної майстерності в процесі підготовки спортсменів бойового хортингу усіх вікових груп;

- забезпечення всебічної загальної та спеціальної фізичної підготовки тих, хто займається бойовим хортингом;

- оволодіння випереджальним формуванням техніко-тактичної майстерності;

- комплексну систему контролю та аналізу стану підготовленості спортсменів, як на етапах підготовки, так і на етапах вікового розвитку.

Програма містить: мету і завдання; навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної); засоби і форми підготовки спортсменів; систему контрольних вправ і нормативів (нормативні вимоги щодо відбору – приймальні, перевідні – після кожного року навчання, і випускні – для переведення з груп початкової підготовки в навчально-тренувальні групи); систему медико-педагогічного контролю.

Програма є основним навчально-методичним документом при організації та проведенні занять з бойового хортингу у закладах вищої освіти. Однак в окремих випадках, відповідно до конкретних умов роботи в спортивних клубах закладів вищої освіти, дирекція клубів (тренерська рада клубу) може вносити необхідні зміни у зміст даної програми, зберігаючи при цьому її основну спрямованість.

3. Особливості багаторічної підготовки спортивного резерву в бойовому хортингу

Систему багаторічної підготовки спортсменів у бойовому хортингу становлять взаємопов'язані етапи, кожен з яких створює передумови для забезпечення поступального розвитку, становлення і вдосконалення спортивної майстерності, для досягнення високих результатів. Перше знайомство з бойовим хортингом можливе і у закладі вищої освіти.

На першому етапі (етап попередньої підготовки 1–2 курс університету, студенти 17–19 років) провідними завданнями є: зміцнення здоров'я, всебічний розвиток рухових здібностей, особливо координаційних можливостей і швидкості рухових дій, швидкості і загальної витривалості. Це досягається за допомогою застосування рухливих і спортивних ігор, неспецифічних рухових вправ (вправ з легкої атлетики, плавання, гімнастичних і акробатичних вправ тощо). Основні методи – рівномірний та ігровий. Етап в основному служить виявленню у спортсмена здатності до занять бойовим хортингом, можливості формування спеціальних здібностей, необхідних для успішної спеціалізації в цьому виді спорту. Вся тренувальна діяльність підпорядкована розвитку природних задатків, виявленню придатності, орієнтації і відбору. Змагання проводяться в основному для контролю за ходом розвитку рухових здібностей і виявлення рівня фізичної працездатності. Вони проводяться раз в 1,5–2 місяці, мають важливе тренувальне і виховне значення, а також служать своєрідним стимулом для тих, хто займається.

Етап підготовки спортсменів бойового хортингу навчально-тренувальних груп (3–4 курс) – включає два етапи багаторічної підготовки: 1-й етап початкової спортивної спеціалізації; та 2-й етап поглибленого тренування в бойовому хортингу.

Відмітна особливість етапу початкової спортивної спеціалізації в підготовці спортсменів бойового хортингу – формування навичок і адаптація окремих систем і органів організму спортсменів. Тому одним з найважливіших розділів навчально-тренувальної роботи на цьому етапі стає загальна фізична підготовка (ЗФП), що забезпечує всебічний фізичний розвиток та сприяє зниженню стомлюваності студентів.

Другий етап охоплює підготовку спортсменів 20–23 років. До цього періоду рівень фізичного розвитку студентів наближається до рівня дорослих спортсменів. Розширюються можливості адаптації не тільки до фізичних навантажень помірної і великої інтенсивності, але і до навантажень субмаксимальної потужності, що супроводжується утворенням значного кисневого боргу. Це дає можливість широко використовувати у тренувальному процесі засоби і методи, використовувані в підготовці спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації, і здійснювати фізичну підготовку переважно з використанням спеціально-підготовчих вправ і тренувальних форм змагального режиму.

Морфофункціональні характеристики м'язової системи (функціональна рухливість і функціональна потужність м'язів, будова окремих м'язових волокон) на цьому етапі близькі до рівня дорослих. Це дозволяє більш широко використовувати в тренувальному процесі не тільки динамічні, але і статичні

вправи, що сприяють удосконаленню силових можливостей і спеціальної витривалості.

Для спортсменів бойового хортингу цієї вікової групи вже характерний досить високий рівень стійкості нервових процесів, функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, психологічної стійкості до відчуттів втоми. Тому одним з найважливіших напрямів фізичної підготовки на цьому етапі має стати сприяння розвитку спеціальної витривалості, що дозволяє спортсменам бойового хортингу старшого студентського віку зберігати вибухову швидкість і темп прискорень при проведенні прийомів сутички.

Основними завданнями технічної підготовки на цьому етапі є максимальне пристосування техніки до індивідуальних особливостей спортсмена (перш за все, до морфофункціональних параметрів та рівня розвитку фізичних якостей), виявлення і вдосконалення найбільш ефективно виконуваних технічних прийомів, розширення кількості варіантів виконання вивчених технічних прийомів і вдосконалення вміння вільно переходити від одних прийомів до інших, підвищення стабільності і надійності виконання технічних дій при впливі збивальних факторів і при активному опорі суперника під час проведення сутички.

4. Організація навчально-тренувального процесу

Основні форми навчально-тренувальної роботи у спортивній секції з бойового хортингу закладу вищої освіти – теоретичні і практичні тренувальні заняття, участь у змаганнях і контрольних сутичках, навчально-тренувальні збори, заняття в оздоровчо-спортивних таборах, медико-відновлювальні заходи, перегляд і аналіз навчальних кіно- та відеоматеріалів з виступами спортсменів високої кваліфікації, відеозаписів змагань за участю провідних спортсменів бойового хортингу України і світу.

Тривалість 1 заняття:

у групах попередньої підготовки не перевищує 2 академічних год;

у навчально-тренувальних групах – 3 год.

Кількість навчально-тренувальних занять на тиждень визначає тренерська рада спортивної секції закладу вищої освіти, виходячи із завдань виконання програмних вимог, підготовки до змагань тощо.

Таблиця 1

Методи тренування студентів – спортсменів бойового хортингу

Методи	Зміст
Рівномірний	Постійна інтенсивність у виконанні вправи впродовж тривалого часу
Перемінний	Постійна зміна інтенсивності виконання вправи
Повторний	Відпрацювання одного елемента різними методичними прийомами, чергуючи їх з відпочинком
Інтервальний	Чергування роботи високої інтенсивності з інтервалами відпочинку. Система відрізків сутички
Ігровий	Підвищення емоційності та високої інтенсивності роботи в іграх, що розвивають спритність і швидкість мислення
Круговий	Послідовне і досить довготривале виконання ряду простих вправ зі снарядами і без них по колу
Змагальний	Безпосереднє суперництво спортсменів у боротьбі за досягнення ними високих результатів

Таблиця 2

Основні методичні прийоми навчання техніки бойового хортингу

Методичний прийом	Практика
Групове освоєння прийому (без партнера) за загальною командою тренера в строю з однієї шеренги	Навчання новачка на першому етапі. Відпрацювання окремих елементів бойового хортингу
Групове освоєння прийому (з партнером) за загальною командою тренера в строю з двох шеренг	Навчання новачка на другому етапі. Відпрацювання дистанцій, атакувальних і захисних дій
Самостійне освоєння прийому за завданням тренера у парах, що вільно пересуваються по залу, хорту	Основа техніко-тактичної майстерності (ТТМ)
Умовна сутичка з діями супротивників, що обмежені вузьконапраленим завданням	Удосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ)
Індивідуальне освоєння прийому в роботі з тренером на лапах, рукавицях, з манекеном тощо	Відпрацювання ТТМ, виправлення помилок
Вільна сутичка (сутька без обмеження дій супротивників)	Вироблення особистої манери і стиля ведення сутички

Засоби навчання і тренування спортсменів бойового хортингу

Основними засобами навчання і тренування спортсменів бойового хортингу є фізичні вправи

Таблиця 3

Зміст фізичних вправ бойового хортингу

Фізичні вправи	Зміст
Спеціальні бойові вправи	Вдосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ) у парах. Умовні, вільні, змагальні сутички
Спеціально-підготовчі вправи	Схожість в особливостях нервово-м'язових зусиль, що розвиваються, зі спеціальними ударними, захватними, захисними та іншими діями спортсмена (вправи з обтяженнями)
Загальнорозвивальні бойові вправи	Різнобічні впливи на організм спортсмена, що сприяють виробленню широкого кола рухових навичок. Використання вправ з інших видів підготовки і спорту

Таблиця 4

Розподіл річного навантаження

Зміст занять	Навчально-тренувальні групи 1–2 рік навчання		Навчально-тренувальні групи 3–4 рік навчання	
	1	2	3	4
Кількість годин на рік	172	172	258	258
Кількість занять на рік	86	86	129	129
Кількість годин на тиждень	4	4	6	6
Кількість занять на тиждень	2	2–3	3	3
Тривалість заняття	2	2	2–3	2–3
Варіант побудування тижневого циклу	2–3	3–3	3–4	3–4

Таблиця 5

Навчально-тематичний план

№	Блок (тема)	НТГ – 1 (1 рік навч)	НТГ – 2 (2 рік навч)	НТГ – 3 (3 рік навч)	НТГ – 4 (4 рік навч)
I	Ввідний (теоретична підготовка)	6	7	8	9
II	Фізична підготовка	100	90	132	100
III	Технічна підготовка	30	34	50	60
IV	Тактична підготовка	24	26	50	68
V	Психологічна підготовка	6	8	10	12
IV	Виховна робота	6	7	8	9
	Всього;	172	172	258	258

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК ОСВОЄННЯ ПРОГРАМИ

Таблиця 6

Навчально-тренувальна група 1-й рік навчання,
4 години на тиждень / 172 години на рік

Розділ програми	Всього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	6	-	-	-	-	1	1	1	2	1
Фізична підготовка	100	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	30	3	3	3	3	3	3	5	4	3
Тактична підготовка	24	2	2	2	2	2	4	4	4	4
Психологічна підготовка	6	-	-	-	-	-	1	2	2	1
Виховна робота	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-
РАЗОМ:	172	21	21	16	16	17	20	22	22	17

Таблиця 7

**Навчально-тренувальна група 2-й рік навчання,
4 години на тиждень / 172 години на рік**

Розділ програми	Всього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	7	-	-	-	-	1	1	2	2	1
Фізична підготовка	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	34	3	3	4	4	4	4	4	4	4
Тактична підготовка	26	2	2	2	2	3	3	4	4	2
Психологічна підготовка	8	-	-	-	1	1	1	2	2	1
Виховна робота	7	1	1	1	1	1	1	1	-	-
РАЗОМ:	172	16	16	17	18	20	20	23	22	18

Таблиця 8

**Навчально-тренувальна група 3-й рік навчання,
6 годин на тиждень / 258 годин на рік**

Розділ програми	Всього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	8	-	-	-	1	1	1	2	2	1
Фізична підготовка	132	17	17	14	14	14	14	14	14	14
Технічна підготовка	50	5	5	5	5	6	6	7	6	5
Тактична підготовка	50	5	5	5	5	6	6	7	6	5
Психологічна підготовка	10	-	-	1	1	1	1	2	3	1
Виховна робота	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1
РАЗОМ:	258	27	28	26	27	29	29	33	32	27

Таблиця 9

**Навчально-тренувальна група 4-й рік навчання,
6 годин на тиждень / 258 годин на рік**

Розділ програми	Всього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Фізична підготовка	100	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	60	6	6	6	6	6	7	8	9	6
Тактична підготовка	68	7	7	7	7	7	7	10	11	7
Психологічна підготовка	12	1	1	1	1	1	1	2	3	1
Виховна робота	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
РАЗОМ:	258	31	31	26	26	26	27	32	35	26

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Таблиця 10

1. Блок. Теоретична підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Техніка безпеки, пожежна безпека, правила поведінки	1	1	1	1
Витоки та історія розвитку бойового хортингу	1	1	1	1
Основи гігієни, спортивний режим, значення фізичної підготовки	1	1	1	1
Правила змагань з бойового хортингу. Термінологія	1	1	1	2
Спортивний інвентар. Захисне екіпірування. Правила експлуатації	1	2	2	2
Основи долікарської медичної допомоги. Спортивний травматизм	1	1	2	2
Всього:	6	7	8	9

Таблиця 11

2. Блок. Фізична підготовка

Зміст занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Загальна фізична підготовка				
Вправи для розвитку сили				
вправи з власною вагою	15	6	6	3
вправи з партнером	12	6	6	3
вправи з обтяженням	-	-	6	3
Вправи для розвитку швидкості				
розвиток загальної швидкості	12	10	10	10
розвиток спеціальних швидкісних якостей	10	10	15	10
Вправи для розвитку витривалості	12	10	12	8
Вправи для розвитку гнучкості	15	10	12	8
Вправи для розвитку спритності	10	10	12	8
Спеціальна фізична підготовка				
Вправи з використанням інвентаря бойового хортингу (мішок, груша, настінна подушка, лапи, ракетки, манекени)	5	20	33	35
Вправи з використанням інвентаря (скакалка, набивний м'яч, тенісний м'яч тощо)	9	18	20	12
Всього:	100	90	132	100

3. Блок. Технічна підготовка

Зміст занять з бойового хортингу	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Стійки	1	1	1	1
Пересування	1	1	1	1
Дистанції в бойовому хортингу	1	1	1	1
Удари руками				
Прямий ближньою рукою	1	1	1	1
Прямий дальньою рукою	1	1	1	1
Боковий ближньою рукою	1	1	1	1
Боковий дальньою рукою	1	1	1	1
Знизу ближньою рукою	1	1	1	1
Знизу дальньою рукою	1	1	1	1
Удари ліктем	1	1	1	1
Удари ногами				
Прямий ближньою ногою	1	1	1	1
Прямий дальньою ногою	1	1	1	1
Боковий ближньою ногою	1	1	1	1
Боковий дальньою ногою	1	1	1	1
Удар ногою вбік	1	1	1	1
Удар ногою зверху	1	1	1	1
Удар ногою назад	1	1	1	1
Круговий ближньою ногою	1	1	1	1
Круговий дальньою ногою	1	1	1	1
Удар п'ятою з розворотом	1	1	1	1
Удар коліном	1	1	1	1
Кидки (згідно арсеналу техніки бойового хортингу)				
Підсічки	1	1	1	1
Підніжки (передня, задня, бокова)	1	1	1	1
Зачепа	1	1	1	1
Кидки через стегно, спину	1	1	1	1
Підхвати, підсади	1	1	1	1
Перевороты	1	1	1	1
Прийоми партеру				
Утримання	1	1	1	1
Больові прийоми на руку	1	1	1	1
Больові прийоми на ногу	1	1	1	1
Задущливі прийоми	1	1	2	2
Комбінаційні дії				
Захист від ударів руками і ногами	1	1	1	1
Контрприйоми проти кидків	1	1	1	1
Ударно-борцівські комбінації у стійці і партері, в атаці та захисті	1	1	1	1
Всього:	30	34	50	60

Таблиця 13

4. Блок. Тактична підготовка

Зміст занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Форми ведення сутички (розвідки, наступ, оборона)	4	4	10	15
Сутичка на дальній дистанції	4	4	5	5
Сутичка на середній дистанції	4	4	5	5
Сутичка на ближній дистанції, у клінчу	4	4	5	5
Тактика пересування і сутичка в стійці	2	2	2	2
Облудні дії, маневри, фінти	4	3	3	9
Тактика сутички у партері	2	3	8	18
Сутичка проти «темповика»	-	-	2	4
Сутичка проти «силовика»	-	-	2	4
Сутичка проти «ігровика»	-	-	2	5
Сутичка проти «універсала»	-	-	2	5
Сутичка проти «лівші»	-	2	4	6
Всього:	24	26	50	68

Таблиця 14

5. Блок. Психологічна підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Загальна психологічна підготовка	2	2	2	2
Формування у спортсменів необхідних властивостей особистості, вольових якостей	2	2	2	2
Підготовка спортсменів до тривалих фізичних навантажень	1	2	2	2
Підготовка спортсменів бойового хортингу до продуктивної роботи в екстремальних умовах спортивних змагань				
Аутогенне тренування	1	2	2	2
Вивчення сильних і слабих сторін супротивника	-	-	1	2
Створення психологічної підготовленості до сутички	-	-	1	2
Всього:	6	8	10	12

6. Блок. Виховна робота

Зміст занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Державна символіка, прапор і Гімн України	1	1	1	1
Історія клубу, секції. Студенти закладу освіти, які загинули, виконуючи воїнський обов'язок	1	1	1	1
Розповіді з життя видатних спортсменів бойового хортингу	1	1	1	1
Бесіди на тему «Шкідливі звички»	1	1	1	1
Участь у заходах, що пропагують здоровий спосіб життя	1	1	1	1
Участь в обладнанні спортзалу, прибиранні території	1	1	1	1
Колективна робота, створення збірної команди, традиції, шефство	-	1	3	3
Участь у загальнозначущих заходах	-	-	2	3
Індивідуальна робота	За необхідністю			
Всього:	6	7	8	9

7. Основні завдання підготовки і зміст навчально-тренувального процесу

Групи початкової підготовки (етап попередньої підготовки 1–2 рік навчання) – студенти 17–19 років

Основними завданнями підготовки спортсменів бойового хортингу на даному етапі є:

1. Зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку.
2. Підвищення загальної фізичної підготовленості (особливо таких якостей, як швидкість, спритність, швидкісно-силові якості, гнучкість).
3. Навчання основам базової техніки бойового хортингу.
4. Початкове навчання тактичним діям у сутичці.
5. Прищеплення навичок участі в змагальній діяльності.
6. Прищеплення студентам стійкого інтересу до занять бойовим хортингом.
7. Відбір здібних студентів у навчально-тренувальні групи.

У зміст навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки вводять:

загальна підготовка з широким діапазоном засобів всебічного фізичного впливу;

підготовчі вправи, що сприяють оволодінню різноманітними техніко-тактичними прийомами бойового хортингу;

теоретичні заняття за програмою; підвідні та основні вправи, що сприяють оволодінню технічними і тактичними прийомами; підготовчі навчальні сутички та вправи з партнером;

відбір здібних та обдарованих студентів дня занять бойовим хортингом на основі розроблених тестів.

Основний принцип побудови навчально-тренувальної роботи в групах початкової підготовки – універсальність у постановці завдань, виборі засобів і методів по відношенню до всіх спортсменів, дотримання вимог щодо індивідуального підходу і глибокого вивчення особливостей кожного, хто займається бойовим хортингом. Основна спрямованість програми – навчальна, що полягає в прагненні створити передумови для успішного освоєння спортсменами бойового хортингу широкого техніко-тактичного арсеналу, у досягненні високого рівня спеціальної фізичної підготовленості в процесі підготовки на наступних етапах багаторічного тренувального процесу.

Навчально-тренувальні групи (етапи початкової спортивної спеціалізації та поглибленого тренування 3–4 рік навчання) – студенти 20–23 роки

Основні завдання підготовки та зміст навчально-тренувального процесу.

Заняття в навчально-тренувальних групах 1-го і 2-го років навчання відповідають етапу початкової спортивної спеціалізації. У цей час цілеспрямовано освоюються техніко-тактичні прийоми бойового хортингу і застосування їх в змагальній діяльності під час проведення сутичок. У той же час, важливе місце в підготовці спортсменів бойового хортингу продовжує займати загальна фізична підготовка, що забезпечує всебічний розвиток систем організму, підвищення їх функціональних можливостей. Основними завданнями підготовки спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації (в навчально-тренувальних групах 1–2 років навчання) є:

1. Досягнення всебічної фізичної та функціональної підготовленості і розвиток спеціальних фізичних якостей.
2. Розвиток спеціальних здібностей і психічних якостей, що сприяють успішному оволодінню технікою і тактикою сутички.
3. Оволодіння основами техніки бойового хортингу і її вдосконалення.
4. Придбання та накопичення змагального досвіду.

У зміст навчально-тренувальних занять у групах 1 і 2 років навчання входять:

загальна фізична підготовка, спрямована на всебічний гармонійний розвиток органів і систем спортсменів: вправи для виховання швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, в тому числі рухливі ігри;

підготовчі та підвідні вправи, що сприяють успішному оволодінню техніки і тактики проведення сутички; вправи з навчання та вдосконалення техніки виконання прийомів бойового хортингу:

теоретичні заняття за програмою;

загальна фізична підготовка;

вправи щодо освоєння індивідуальної техніки прийомів;

контрольні та навчально-тренувальні сутички;
контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної та технічної підготовленості;

вправи для виховання спеціальних рухових якостей: силових, швидкісно-силових, швидкісних і координаційних, у тому числі вправи на спеціальних тренажерних пристроях; спарингові вправи з партнером для вдосконалення техніко-тактичних прийомів сутички в ускладнених умовах, в різних поєднаннях; вправи з освоєння варіантів тактичних схем проведення сутички у нападі та захисті;

теоретичні заняття за програмою; навчально-тренувальні, товариські і календарні змагання з конкретними завданнями на установках і подальшим розбором сутичок; індивідуальні заняття, спрямовані на поліпшення якостей, які відстають у розвитку, і розвиток сильних сторін з урахуванням індивідуалізації;

контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості.

Відповідно до завдань роботи спортивної секції з бойового хортингу закладу вищої освіти на даних етапах і на основі врахування вікових особливостей студентської молоді, спрямованість у роботі навчально-тренувальних груп пов'язана, з одного боку, з універсальним підбором засобів і методів для всіх спортсменів з метою міцного оволодіння технікою і тактикою бойового хортингу, розвитку фізичних якостей, а з іншого – спрямована на досягнення у перспективі високої індивідуальної спортивної майстерності.

Навчання спортсменів бойового хортингу в навчально-тренувальних групах 3-го року навчання відповідає етапу поглибленого тренування, спрямованого на розучування і вдосконалення техніко-тактичних прийомів сутички в органічній єдності з розвитком спеціальних фізичних і психічних якостей, у стандартних і ускладнених умовах тренувальної і змагальної діяльності.

До числа основних завдань підготовки спортсменів бойового хортингу на етапі поглибленої підготовки (в навчально-тренувальних групах 3-го року навчання) входять:

розвиток спеціальних фізичних якостей: швидкісних, силових, швидкісно-силових, спеціальної витривалості і підвищення спеціальної підготовленості;

розвиток психофізичних якостей, швидкості реакції, точності рухів тощо;

розширення технічного арсеналу, вдосконалення техніки проведення прийомів бойового хортингу в умовах, що моделюють змагальні;

поглиблене освоєння основних тактичних систем ведення сутички в нападі та захисті;

визначення технічного амплуа індивідуалізації підготовки;

розширення досвіду змагальної боротьби.

Психологічна підготовка спортсменів бойового хортингу

Психологічна підготовка в бойовому хортингу є важливішою за будь-яку іншу, адже головна її мета – виховання у спортсмена справжніх «бійцівських» якостей, які також мають назву «воля до перемоги».

Якщо провести аналогію між класом спортсмена і формою дитячої піраміди – на стрижень якої нанизуються диски різного калібру як усі якості, то психологія, психологічна стійкість і буде тим стрижнем, на якому тримаються всі інші якості спортсмена бойового хортингу.

При загальній психологічній підготовці розвиваються:

сила волі;

цілеспрямованість;

наполегливість;

сміливість і рішучість;

спеціалізовані сприйняття;

увага;

мислення;

рухова пам'ять;

уява.

Сила волі. Одне з найбільш важливих якостей спортсмена бойового хортингу. Уміння змусити себе зробити те, що йде врозріз з власними бажаннями, в істотній мірі залежить від характеру спортсмена. Це вміння можна виховати тренуванням і постійним стимулюванням. І навпаки, неважко позбутися його, якщо не розвивати, не виховувати волю до праці і перемоги.

Цілеспрямованість – виявляється тоді, коли спортсмен бойового хортингу розуміє значення мети, до якої він прагне, і усвідомлює, що досягнення і вирішення поставлених завдань нерозривно пов'язане з його прагненням та об'ємом виконаної роботи на тренуваннях.

Наполегливість – важливо, щоб спортсмен бойового хортингу вірив у перспективу своєї спортивної діяльності, був переконаний, що працьовитість під час виконання вправ і стійкість у сутичці сприятимуть формуванню і підвищенню його спортивної майстерності. Слід постійно виробляти вміння стійко переносити у сутичках больові відчуття, долати неприємні почуття, які проявляються при максимальних навантаженнях і втомі, при скиданні ваги, обмеженому прийнятті їжі, зміні режимів тренувань тощо.

Сміливість і рішучість – якості, для розвитку яких тренер має змушувати спортсмена бойового хортингу долати боязнь іду в атаку, приглушувати інертність, активно працювати в обороні та контратакувати.

Розвиток почуття дистанції

Для успішного ведення сутички на різних дистанціях спортсмену бойового хортингу необхідно ясно розрізнити ознаки цих дистанцій (клінчу, ближньої, середньої і дальньої). Спортсмен має розуміти, що для суперників з різним ростом і довжиною рук і ніг ці дистанції значно відрізняються один від одної.

Для перевірки вміння оцінювати дистанцію під час занять в парах, одному партнеру пропонується наносити чіткі «удари з дальньої дистанції», а іншому випробувати їх далекобійність, застосовуючи різні захисти та маневруючи по хорту.

Проводячи «двобій з тінню» і наносячи по повітрю імітаційні удари руками та ногами, спортсмен повинен уміти наносити удари, прагнучи потрапити в певні

точки простору, де знаходяться вразливі місця уявного противника. Такі місця він має візуально чітко представляти.

Для вдосконалення почуття дистанції використовуються також снаряди і лапи, вправляючись з ними спортсмен бойового хортингу має частіше змінювати відстань до снарядів і запам'ятовувати ті відчуття, які з'являються при нанесенні ударів з різних дистанцій.

Розвиток вміння орієнтуватися на хорті

Ведучи напружену сутичку, спортсмен повинен уміти в будь-який момент визначати своє положення на хорті щодо його кутів, площини майданчику, місцезнаходження рефері, в той же час не відволікаючись від дій противника.

Для вироблення вміння орієнтуватися на хорті партнерам пропонується в умовних сутичках проводити бойові дії в кутах і біля межі хорта, частіше робити виходи звідти.

Для ускладнення умов орієнтування ці завдання можна давати відразу двом парам спортсменів, які перебувають на хорті. При цьому кожна з пар змушена враховувати дії інших.

Розвиток почуття свободи рухів

Почуття свободи рухів, тобто розкутості, створюється у результаті оволодіння спортсменом бойового хортингу координації рухів і оптимальним чергуванням розслаблення і напруження.

Для вироблення почуття свободи рухів корисно застосовувати вправи перед дзеркалом, супроводжувати вправи веселою і легкою музикою.

Розвиток почуття удару

Почуття удару пов'язане зі складним сприйняттям швидкості та різкості руху в кінцевій фазі удару, а також ступеня жорсткості, міцності ланок тіла в момент зіткнення ударної поверхні з ціллю.

Для розвитку почуття удару застосовуються вправи в нанесенні ударів по рукавичках, лапах, снарядах. При нанесенні ударів спортсмен бойового хортингу має відчувати:

- їх різкість;

- тривалість і жорсткість зіткнення ударної поверхні з ціллю;

- положення руки або ноги, котра завдає удару;

- ступінь включення в удар тулуба, міру його повороту.

Удари слід наносити з різною різкістю і швидкістю. Особливо ефективні для розвитку почуття удару вправи з лапами. Під час виконання цих вправ тренер бойового хортингу може регулювати жорсткість удару.

Розвиток почуття часу

Почуття часу дозволяє спортсмену оцінювати:

- тривалість сутички;

- тривалість перерви;

- мікроінтервали часу, протягом яких наносяться удари, проводяться прийоми партеру і виконуються захисти.

Для розвитку почуття тривалості сутичок і перерв, між ними тренер варіює ці часові проміжки і називає їх тривалість. Іноді самим спортсменам може даватися завдання визначити закінчення такого часового проміжку.

Найчастіше спортсменам бойового хортингу пропонують спарингові вправи, навчальні сутички протягом 3-х, 2-х або 1 хв, а проміжки між раундами складають: 1,5, 1 або 0,5 хв.

Мікроінтервали усвідомлюються та оцінюються при порівнянні швидкісних дій різних партнерів, часу власних рухів і реакції при роботі в парах.

Розвиток бойової уваги

Без зосередженості та особливої уваги на положеннях і діях противника неможливо реагувати і діяти власними діями і рухами. Тому бойова увага тісно пов'язана зі швидкістю реакції, і всі вправи тля розвитку швидкості реакції служать одночасно вправами дня розвитку бойової уваги.

Найважливіша властивість бойової уваги – інтенсивність, що характеризує напруженість уваги, ступінь зосередженості її на певних діях суперника. Для того, щоб спортсмен бойового хортингу міг із залишковою інтенсивністю зосередити увагу на всіх своїх діях, він у результаті тренувань має виробити в собі постійне прагнення концентрувати своє сприйняття і мислення на виконуваних технічних прийомах рукопашної сутички.

ФІЛОСОФСЬКЕ ПІДґРУНТЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА УКРАЇНИ

Бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Філософська основа бойового хортингу – положення про *єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях*. Відповідно, **гасло бойового хортингу – «СИЛА І ЧЕСТЬ»**.

Бойовий хортинг як життєва філософія по-новому сприймається через призму реалій сьогоденного життя. Відповідно до викликів часу значення бойового хортингу актуалізується у контексті виховання розумових, вольових і моральних якостей особистості.

Насамперед, для ефективного застосування техніки бойового хортингу необхідний бойовий дух – *Дух бойового хортингу*, прагнення перемогти – незламна воля до перемоги, уміння приймати рішення в нестандартних умовах.

Бойовий хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність.

Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може максимально спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Спортсмен бойового хортингу вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками; прагне досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, зберігаючи сили.

Єдиноборство на хорті цементує в кожній людині волю і характер, вчить розумно і відповідально підходити до застосування сили. Крім того, саме в бойовому хортингу така якість, як готовність щоразу підніматися і знову вступати в сутичку, хоч як би важко тобі не було, цінується більше, ніж фізичні дані. Честь спортсмена бойового хортингу – вища за фізичну силу.

Бойовий хортинг – це фізична освіта.

Фізична освіта спортсмена бойового хортингу виявляється у мистецтві його рухів. Мета такої освіти полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. На жаль, більшість видів спорту, зазвичай, розвивають лише певні групи м'язів і нехтують іншими. В результаті виникає фізична невідносна рівновага. У бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла; регулярні практики як захисних і атакуючих форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу в основі відображають основи атаки і оборони, а навчальні сутички становлять собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи виконуються згідно з принципом найбільшої ефективності.

Розвиненість рухів – один із показників правильного психічного розвитку спортсмена бойового хортингу. Вона передбачає: розвиток координації рухів (сприйняття напрямку і швидкості руху, часу і простору); здатність запам'ятовувати послідовність рухів і рухових операцій (пам'ять

запам'ятовування і відтворення); увага до своїх рухів і дій інших; уміння виконувати рухи за словесною інструкцією (уява); ініціативність у рухах; аналіз руху за якістю його виконання (мислення); розвиток мовленнєвих умінь і навичок.

Рухи виконуються з мовним супроводом і опорою на зорові й тактильні образи-уявлення. Розвиток усіх видів ручної моторики та зорово-рухової координації слугує основою для становлення типових видів діяльності особистості, сприяє підвищенню пізнавальної активності спортсменів бойового хортингу.

Бойовий хортинг – це спорт.

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Супротивники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належному відчуттю часу. Навчальні сутички є перевіркою прогресу спортсмена бойового хортингу в освоєнні цього мистецтва і дають учневі змогу оцінювати, наскільки добре він здатний діяти порівняно з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг – це морально-етична підготовка.

Навчання бойовому хортингу допомагає людині стати більш пильною, упевненою в собі, рішучою і зосередженою. Відтак, бойовий хортинг розглядається як *засіб формування* багатьох моральних якостей, навчання взаємодопомоги, співпраці.

Одна з *особливостей бойового хортингу* в тому, що *духовний розвиток* разом із вивченням, відпрацюванням й удосконаленням техніки *триває протягом всього активного життя спортсмена бойового хортингу*. Процес підготовки спортсмена бойового хортингу виховує в особистості впевненість у собі, своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх чинників.

Філософія бойового хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Оскільки відбувається внутрішній гарт характеру, людина-спортсмен навряд чи коли-небудь вживатиме наркотики або стане злочинцем.

Законодавство України дає право кожному громадянину активно захищатися від злочинних посягань. Отже, кожному вкрай необхідний мінімум знань прийомів самозахисту і вміння їх застосовувати, щоб у разі потреби захистити себе і своїх близьких, тих, кому ця допомога може знадобитися.

Бойовий хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учить «битися» зі своїми недоліками, слабостями, внутрішніми страхами. Перемагаючи їх – дитина звільняє духовну внутрішню силу. Ця сила змитає сумніви і комплекси, змушує цінувати моральні якості в інших і в собі. Своїми виховними успіхами та успіхами конкретних відомих учнів тренувальна система довела, що бойовий хортинг, насамперед, виховує духовно.

Не слід думати, що, опанувавши прийомами бойового хортингу, дитина почне постійно вплутуватися у вуличні бійки. Виховання юних спортсменів

бойового хортингу проводиться таким чином, що бійки хлопців не цікавлять. Однак, якщо бійки не минути, то прийоми бойового хортингу виявляться корисним умінням навіть у протистоянні з представником іншого стилю єдиноборства.

Не секрет, що вулиці сучасних міст – небезпечне місце. І хлопця, і дівчину на вулиці може підстерігати чимало несподіванок й небезпек. Хоч як би шановні батьки намагалися, вони не в змозі опікати свого сина чи доньку цілодобово. Натомість, саме бойовий хортинг як бойовий і дисциплінарний вишкіл здатен робити це постійно.

Багато батьків побоюються, що заняття бойовим хортингом призведуть до травм, принесуть їх дитині не користь, а шкоду. Такі побоювання абсолютно марні, бо заняття бойовим хортингом анітрохи не небезпечніші, ніж заняття будь-яким іншим видом спорту. Кожна школа бойового хортингу організовує тренування таким чином, щоб звести будь-який ризик до мінімуму.

Бойовий хортинг сповідує філософію переможця. Щоб отримати максимально позитивний результат, потрібно повністю абстрагуватися від усіх емоцій. Тільки мета і нічого більше. Таким чином, ви повинні хотіти перемоги. Це природне бажання і воно повинно мотивувати. Але концентруватися потрібно не на перемозі, а на тому, щоб зробити все найкращим чином.

У чому різниця між переможцем і переможеним? Коли ви концентруєтесь на перемозі, вас охоплює маса емоцій: збудження, почуття змагання, страх поразки. В даному випадку емоції це погано. Вони відволікають. Боязнь поразки, азарт, прослизують в голові думки про те, що якщо програєш, то будеш невдахою. І це заважає на шляху до перемоги. Ніхто не стане з цим сперечатися. А ці думки неминучі, якщо вашою метою – буде перемога.

Коли ви концентруєтесь на тому, щоб зробити все якнайкраще, ви відкидаєте значимість перемоги як такої і переносите центр уваги в область результату. Ви просто робите те, що потрібно зробити. І саме тоді, коли ви будете максимально сконцентровані на результаті – ви зможете зробити все найкращим чином, і у вас з'явиться набагато більше шансів перемогти. Ви повинні злитися з цим наміром. Ви повинні стати цією метою. Серцем, думками, головою ви повинні бути підпорядковані цілі. І ніякі емоції не повинні вам заважати. Вони – ваші вороги на шляху до досягнення перемоги.

Для того, щоб бути успішною людиною, цей принцип потрібно використовувати не тільки для досягнення конкретної мети, а завжди. Ви повинні ставитися до перемог однаково, байдуже. Ви, звичайно, можете їм радіти. Але також радійте поразкам. Адже розумна людина розуміє, що багато дають як перемоги, так і поразки. Тому ставитися до них потрібно однаково. Ви не повинні втрачати самоконтроль. Стати втіленням своєї мети у своїх думках, діях, звичках. І ви помітите, як кожен день буде все більше наближати вас до мети. І кожен день буде створювати з вас переможця, вести до успіху гармонійного росту і самовираження.

Як можна досягти успіху у справі? Ясна річ, тільки пройшовши через труднощі. Одних людей труднощі ламають психологічно і вони миряться з тим життям і обставинами, які мають. Для інших людей труднощі і перешкоди є

стимулом для подальшого вдосконалення. Вони прагнуть навчитися тому, чого раніше не вміли, зробити те, чого раніше не робили. Ці люди хочуть освоїти ті області і сфери життя, які їм невідомі, або були раніше недоступними. Для людей, які свідомо зайняті самовдосконаленням, нічого неможливого не існує. Труднощі такі люди сприймають як цінний життєвий досвід і можливість навчитися чомусь новому і корисному. Цікаво те, що успішні люди не уникають труднощів, а, навпаки, навіть прагнуть до них. Ледей закінчивши одну справу, вони тут же починають шукати іншу, більш складне. Те, що їм доведеться вийти за межі своєї зони комфорту їх не лякає, а навіть надихає. Це життєлюбів, і їм просто подобається пізнавати життя в різних його аспектах.

Людина, яка займається бойовим хортингом, має бути життєлюбом, і розуміти, що кожна трудність і нове випробування просто зміцнює їх, робить сильнішими. Їм труднощі просто необхідні, щоб стати сильнішими. Звичайно, ставити перед собою нереальні цілі і завдання вони не будуть, аж надто розумні для цього. Але простежать, щоб кожна наступна їхня мета була трохи вище планкою і трохи складніше, ніж попередня.

Така стратегія дозволяє все ефективніше рости і розвиватися, досягаючи все більших успіхів. Люди, які вміють змінювати себе і світ прекрасно усвідомлюють, що тренувати свої якості витривалості і наполегливості при подоланні труднощів – це одна з найважливіших умов, що ведуть до перемог. Силоне психологічне зусилля у стійкості до екстремальних ситуацій спортсмен бойового хортингу має проводити таким чином:

- ніколи не здаватися, навіть знаючи про те, що існує безліч способів капітуляції перед труднощами, кожен день докладати всіх зусиль до того, щоб досягти задуманого;

- відноситися до всіх труднощів, навіть на перший погляд нерозв'язних, як до матеріалу, з якого можна побудувати сходи, що ведуть до успіху;

- питати поради у людей, які вже подолали схожі труднощі, вчитися у них і навіть просити допомоги;

- скласти список тих труднощів, які вже подолав, і це підвищить впевненість у собі і в своєму щасливому майбутньому;

- навчитися не уникати труднощів, а свідомо йти їм назустріч, і це прискорить процес навчання і зростання;

- навчитися справлятися з дрібними поточними труднощами із задоволенням, і якщо це вдасться, то у вас розвинуться навички витривалості до стресу і наполегливості у досягненні мети, через що найскладніші ситуації здадуться набагато легше, ніж можна собі уявити.

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Етикет (франц. *etiquette*) – встановлені правила та норми поведінки будь-де. Складні правила змагань з бойового хортингу передбачають строгу особисту дисципліну кожного спортсмена та серйозне відношення як до тренувального процесу, так і до своєї поведінки в повсякденному житті. Шлях, на який став спортсмен, що постійно виступає за такими жорсткими і справедливими регламентованими правилами спортивних змагань, виявить і покаже йому всі позитивні та негативні сторони дисципліни й недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення і прояву ліні, переваги доброго відношення до людей і недоліки егоїзму.

У людській душі протягом всього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це й є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, спортсмен бойового хортингу знаходить звички, здатні підтримувати його організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані.

Потрапляючи в позитивне добродушне середовище спілкування, спортсмен приймає характерні риси й принципи такого щиросердного поводження, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає позитивний прогресивний результат у тренуванні, на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно продовжує його строк життя.

Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери в тренуванні й у побуті закладений в Етичному кодексі бойового хортингу. Етикету бойового хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи здійснюється тренувальна і змагальна діяльність на добровільній або професійній основі.

Етикет і спортивна дисципліна мають бути присутніми та дотримуватися на всіх заходах змагального, оздоровчого та культурного напрямку, незалежно від часу і місця їхнього проведення. Для розуміння та визначення норм поведінки спортсмена існують наступні розділи правил спортивної дисципліни Етичного кодексу бойового хортингу:

- правила поведінки в спортивному тренувальному залі;

- правила поведінки на змаганнях;

- правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з бойового хортингу;

- правила поведінки в побуті.

Правила спортивної дисципліни бойового хортингу

1. Шанобливість до батьків

Спортивний клуб, секція, федерація, будь-яка інша організація бойового хортингу проводить заняття і навчає дітей з дозволу та схвалення батьків, які привели їх на тренування, тому спортсменові дитячого та юнацького віку

дозволено робити тільки те, що робиться з відома й підтримки батьків (матері, батька, дідуся, бабусі).

Спортсмен зобов'язаний постійно інформувати батьків про свої тренування і плани на майбутнє, виявляючи до них повагу. Якщо батьки не дозволяють спортсменові, члену клубу бойового хортингу бути присутнім на тренуванні і продовжувати заняття, такий спортсмен тренером у спортивний зал допущений не буде, до узгодження позитивного рішення батьків.

Спортсменові бойового хортингу в будь-якій життєвій ситуації заборонено проявляти нешанобливе відношення до своїх батьків, наодинці чи в колективі висловлюватися неповажно стосовно них. І навпаки, позитивно обговорюючи своїх батьків, ви підіймаєте себе.

2. Біля спортивного залу

У спортивному залі бойового хортингу діють суворі правила дисципліни, засновані на спортивному етикеті та розумінні про гідне поведіння спортсмена в суспільстві серед оточуючих людей. Перебуваючи поблизу спортивного залу (хорта), спортивної бази, тренувального майданчика, а також в оточенні інших людей, спортсменові забороняється демонструвати свої негативні звички, перебувати в нетверезому вигляді або розпивати горілчані напої, включаючи пиво та слабоалкогольні напої, курити або мати при собі предмети куріння, цигарки, сигари, сірники, запальнички, вживати в спілкуванні з членами клубу або сторонніми людьми нецензурну мову (негарні, некультурні слова), підвищений агресивний тон розмови, ображати людину.

Спортсмен бойового хортингу має показувати приклад позитивного добродушного спілкування в колективі, особистої самодисципліни. Відвідувати туалет необхідно обов'язково до початку тренувального заняття. Також необхідно не їсти й не пити мінімум за одну година до початку тренування.

3. Приклад спортсменам-початківцям

Спортсмен має постійно тренуватися, в житті, побуті та спортивному залі демонструвати починаючим спортсменам приклад здорового способу життя, прагнення до постійного самовдосконалення, допомагати навколишнім і виховувати в собі позитивні людські якості: надійність, відданість, стабільність, відповідальність, поважне відношення до старших і підтримку спортсменів-початківців.

4. Пропуск тренувань

Спортсмен зобов'язаний не пропускати тренувальних занять без поважної причини. Якщо є на це поважна причина, спортсмен зобов'язаний заздалегідь повідомити про неї тренерові й відпроситися з даного тренування або декількох тренувань, після чого повідомити батькам про те, що тренер попереджений про майбутню відсутність спортсмена на тренуванні.

5. Запізнення на тренування

Спортсмен зобов'язаний приходити на тренування за 15 хв до початку заняття. Спортсменові забороняється спізнюватися на тренування без поважної причини. Якщо мала місце істотна причина, і спортсмен спізнився на початок заняття, він самостійно переодягається в роздягальні, готує до тренування

особисте тренувальне екіпірування, підходить до входних дверей спортивного залу.

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен виконує уклін етикету в напрямку тренера й, відійшовши убік від проходу 2–3 м, приймає стійку етикету убік тренера і спортсменів, які знаходяться в спортзалі, очікуючи дозволу залучитися до тренування. Одержавши від тренера дозвіл на приєднання до тренування, спортсмен виконує черговий уклін етикету та займає місце, що вказує тренер (якщо спортсмени вишикувані, то наприкінці вишикуваного строю).

Наприкінці тренування чи протягом заняття, вибравши самотійно момент, спортсмен зобов'язаний підійти до тренера, вибачитися за запізнення та відкрито повідомити причину запізнення.

6. Початок тренування

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен зобов'язаний зробити уклін етикету стоячи в напрямку тренера, а потім до парадної сторони спортивного залу, без зайвих емоцій привітатися з товаришами по клубу. Після цього спортсмен може сісти на гімнастичну лаву й очікувати початку тренування або почати самотійну розминку в куті спортивного залу, не залучаючи до себе додаткової уваги.

До початку тренувального заняття пересування по м'якому покриттю залу заборонене. Голосна мова в спортивному залі заборонена. Якщо тренер підкликав спортсмена для спілкування, спортсмен зобов'язаний легким бігцем підбігти до тренера й, виконавши уклін вітання, почати спілкування. За командою тренера для шикування до початку тренування всі спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем переміститися по спортивному залу до місця, що приділяється кожному відповідно до етикету бойового хортингу, мовчки без прояву емоцій прийняти стійку етикету та очікувати наступної команди тренера.

7. У процесі тренування

Протягом усього тренування спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил етикету, поважати місце для занять і загальний інвентар залу, швидко виконувати команди тренера, проявляти старанність у вивченні базової техніки бойового хортингу, намагатися, якнайбільше одержати знань і навичок сутички. Обов'язок кожного, хто займається – поводитися чемно і гідно, щоб у залі панувала сприятлива та гармонійна атмосфера взаємоповаги, бажання допомогти один одному. Всі, хто переступають поріг залу бойового хортингу – одна дружна родина, що має загальну мету.

Будь-які прояви неповажного відношення до партнера неприпустимі. Ступаючи на хорт, килим, м'яке покриття для тренування, або сходячи з нього, спортсмен має виконати уклін етикету в напрямку центра даного тренувального місця і тренера, який проводить заняття. Ступивши на тренувальне місце, самотійно зробити уклін, не відволікаючи при цьому уваги інших спортсменів.

Ходіння по хорту без тренувальної мети спортсменам заборонене. Кожний учасник тренування зобов'язаний застосовувати принципи: старший допомагає молодшому; сильний допомагає слабкому; досвідчений спортсмен своїм особистим прикладом показує новачкові серйозне відношення до кожного елемента тренувального процесу. Спортсменові заборонено на тренуванні носити

натільні прикраси: ланцюжки, серги, браслети, обручки тощо, щоб, проводячи сутички та виконуючи вправи, не травмувати партнера цими предметами.

Спортсмен бойового хортингу зобов'язаний виховувати себе в дусі поваги до тих, хто займається довше нього. Ніколи не вступати з ними в суперечки із приводу вивчення базової техніки прийомів та інших аспектів тренування, з вдячністю реагувати на їхні методичні підказки та зауваження.

Коли тренер показує або пояснює прийом під час заняття, треба мовчачи та уважно його слухати. В цей момент всім присутнім у залі розмовляти забороняється. Коли тренер показує чи пояснює прийом під час заняття, спортсмен має стояти в стійці етикету, стояти на коліні в середній позиції етикету, сидіти на підлозі хорта в нижній позиції етикету, інші положення тіла приймати забороняється. Якщо тренер пояснює особисто вам, не забувайте показати позитивною відповіддю, що ви почули і зрозуміли пораду. Після завершення пояснень, спортсменові необхідно поклонитися спочатку тренерові, подякувати йому за пояснення, а потім вашому партнерові і продовжити заняття. Не залишайте зал без дозволу тренера.

Не проходите між шеренгами, спереду вишикуваних спортсменів, між тренером і спортсменами, що займаються.

Спортсмени на тренуванні повинні старанно вивчати все, що дає їм тренер, і працювати на повну силу. Якщо виникло запитання до тренера, спортсмен зобов'язаний, не окликаючи тренера, підійти до нього, вибравши момент, і дочекавшись дозволу, поставити запитання. Не запрошуйте для проведення сутички з вами спортсмена, який є рівнем вищий за вас. Ніколи не відмовляйтеся від сутички, якщо вас запросили. Головна якість спортсмена бойового хортингу – його непереборна воля до перемоги.

Якщо кваліфікований спортсмен бачить неправильне виконання прийому новачком, то на самотійному відпрацьовуванні техніки, йому дозволяється поправити новачка, не залучаючи уваги інших, у залі бойового хортингу дані дії заборонені. Вільні розмови в залі також забороняються, а робоче спілкування має бути обмежене термінологією бойового хортингу.

Під час занять не відволікайте інших спортсменів і не займайте їх розмовами. Спортсменові заборонено користуватися мобільним телефоном під час тренування. Спортивна тренувальна форма: хортівка (куртка, брюки, пояс) є предметом особистої гігієни спортсмена. Спортсменові заборонено позичати форму одягу в іншого, у випадку відсутності форми, спортсмен повинен прагнути її придбати.

Якщо тренування проходить на свіжому повітрі, а спортсмен не може тренуватися й є присутнім як глядач, йому забороняється звертатися до тих, хто займається без дозволу тренера, розпивати горілчані напої, курити, приймати їжу, жувати жувальну гумку, робити інші вчинки, що відволікають присутніх спортсменів від тренування.

8. Поведінка глядачів під час тренування

Абияка людина, бажаючи подивитися на тренування бойового хортингу, може вільно прийти та з дозволу тренера зайняти в спортзалі зазначене йому глядацьке місце. Не можна розвалюючись спостерігати за тренуванням, це є

проявом неповаги до спортсменів і тренера. Те, як глядач сидить у спортивному залі, говорить про його відношення до місця і колективу, в який він прийшов. Глядачеві в залі забороняється приймати їжу і напої, курити, виявляти глузування вбік спортсменів, обговорюючи їхню підготовку, розмовляти під час пояснень тренера, користуватися мобільним телефоном, перебуваючи в залі під час проведення заняття.

Якщо глядачеві необхідно вийти із залу, він повинен тихо піднятися з глядацького місця, попрощатися у мовчазній формі кивком голови з присутніми та вийти з залу не відволікаючи своїми діями тих, хто займається.

9. Травмонебезпечна поведінка

Навчально-тренувальні заняття з бойового хортингу мають завжди проходити в умовах, що виключають можливість травм. Спортсменові на тренуванні забороняється робити будь-які дії, що тягнуть за собою небезпечні наслідки для оточуючих. Безумовно, будь-яка травма в дитини – це стрес для її батьків. Якщо ж дитина була травмована на тренуванні, серйозним переживанням піддається тренер, на занятті якого відбувся травматичний випадок, керівництво клубу, федерації, а часом і весь спортивний колектив.

Крім того, відповідно до законодавства будь-якої країни, організація або спортивна установа відповідає за життя і здоров'я тих, хто навчається, спортсменів і працівників спортивної установи під час тренувального процесу. Обставини виникнення травм у спортсменів створює зайва імпульсивність, захоплення тренуванням і прагнення швидко зробити ту чи іншу дію, що нерідко змушує спортсмена забувати про безпеку, що йому загрожує. Тому на тренуванні значну роль грає спостереження спортсменами більш високої кваліфікації бойового хортингу за початківцями.

Старший зобов'язаний показувати приклад дисципліни та безпечного поводження молодшому, і якщо той не виконує вимог безпеки, зупиняти новачка і робити йому зауваження, аж до спортивного покарання через додаткове виконання фізичних вправ. Якщо вам зробили зауваження за порушення того чи іншого правила поведінки, не розглядайте це як особисту образу, дотримання правил етикету має вирішальне значення для вашої безпеки і безпеки навколишніх, а також для вивчення бойового хортингу в цілому.

Кожен спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил пожежної безпеки.

10. Уклін етикету

Спортсмен бойового хортингу, роблячи уклін, має усвідомлювати його значення та необхідність. Уклін етикету бойового хортингу – це знак поваги до бійцівського духу. В уклоні немає змісту преклоніння і релігійності. Уклін виконується, злегка нахиливши голову та стиснувши праву руку в кулак, покладену на область серця. Уклін може бути призначений тренерові з вдячністю за навчання, вбік центру хорта, парадної сторони спортивного залу з поваги до того місця, де зібралися люди для досягнення спортивної досконалості, старшому спортсменові високої кваліфікації на знак поваги його майстерності та пройденого в бойовому хортингу шляху.

Якщо ваше фізичне відношення та щирість справжні, тоді уклін буде виражати справжню повагу, йти від серця і добровільно.

11. Особиста гігієна

Обов'язок і необхідність кожного спортсмена, який займається в клубі бойового хортингу – стежити за чистотою в залі, на хорті, за станом тренувального обладнання, колективного устаткування та особистим інвентарем.

Кожний спортсмен має завчасно забезпечити себе предметами особистої гігієни, мати особистий рушник, мило, змінне взуття, інші предмети та застосовувати їх у повсякденному житті, стежити за чистотою тіла, рук, ніг, відсутністю нігтів, мати акуратну зачіску, охайний зовнішній вигляд, стежити за цілісністю та чистотою тренувального одягу, особистого захисного екіпірування. Непідготовленому в плані гігієни спортсменові, відвідувати тренувальне заняття забороняється.

12. Кінець тренування

Якщо тренер оголошує кінець тренування, всі спортсмени зобов'язані припинити виконання вправ і виконати його команди. Якщо оголошено загальне шиккування для медитації чи підведення підсумків, спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем зайняти своє місце в строю бойового хортингу, відповідно до етикету. На підведенні підсумків тренування всі його учасники повинні мовчати та слухати підсумкову інформацію, запам'ятовувати своє домашнє завдання.

Якщо у спортсмена виникло запитання до тренера, він має підняти праву руку вгору і таким сигналом руки показати бажання поставити запитання. Питання дозволяється задавати тільки після дозволу тренера. Вихід зі спортивного залу по закінченні тренування здійснюється тільки з дозволу тренера, спортсменові забороняється самотійно без команди покидати тренувальний зал. Після закінчення заняття пересування по м'якому покритті заборонено. По закінченні заняття варто забрати у відведене місце спортивний інвентар та упорядкувати місце тренувань і роздягальні.

13. Вихід зі спортивного залу протягом тренування

Якщо під час заняття спортсменові необхідно вийти зі спортзалу, він має запитати на це дозволу тренера, а після повернення в зал пояснити причину свого виходу.

14. Правила поведінки на змаганнях

Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно-політичні завдання. Під час спортивних змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що й на тренуваннях у цілому, тобто вдосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості спортсмена. Однак, при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Змагання – один з дійових засобів підвищення тренуваності спортсмена. Особливо велике значення спортивні змагання мають для формування волі до перемоги – головної якості спортсмена бойового хортингу. Вони також позитивно впливають на глядачів.

Будьте стійким у сутичці, завжди зберігайте в серці бойовий дух і непохитну волю, не піддавайтеся на слабкості та спокуси, не прибігайте до хитрощів і неетичних тактик, не прагніть перемогти суперника нечесним або забороненим

прийомом, не шукайте компромісів у сутичці, боріться до повної перемоги й визнання поразки вашим суперником.

Спортивні змагання з бойового хортингу – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних сутичок виникає внаслідок співучасті в них глядачів, яких залучає високий рівень спортсменів, сміливі та рішучі дії окремих учасників, їхні високі досягнення. Якість проведення змагання залежить від поведінки як представників і суддів, так і учасників.

Учасник змагання зобов'язаний:

заздалегідь підготувати змагальну спортивну форму, захисне спорядження та екіпірування;

не спізнюватися на організаційні заходи, мандатну та медичну комісію, зважування, відкриття змагань, початок сутичок, нагородження;

не обурюючись рішенням суддів приймати як належне перемогу чи поразку;

на території спортивного спорудження, всередині залу, у роздягальнях поводитися гідно та культурно, у спілкуванні з навколишніми не застосовувати нецензурну лексику, не розпивати горілчані напої, не курити, не застосовувати наркотики й інші нездорові речовини;

підтримувати громадський порядок і загальноприйняті норми поведінки;

виконувати законні розпорядження правоохоронних органів, адміністрації установи, на базі якої проводиться захід;

поводитися шанобливо стосовно глядачів та інших учасників заходу, обслуговуючого персоналу, осіб, відповідальних за дотримання порядку, не допускати дій, що створюють небезпеку для навколишніх;

не відволікати розмовами обслуговуючий персонал, суддів, рефері, арбітрів хорта, секретарів змагань;

не дозволяти агресивних дій, неетичної поведінки та образ стосовно суперника, інших учасників, тренерів, суддів, глядачів, уболівальників, інших оточуючих людей;

заздалегідь готуватися до виступу;

протягом усього заходу дотримуватися правил Етичного кодексу бойового хортингу.

Кожен спортсмен може бути допущений до змагань лише з дозволу тренера, під керівництвом якого він до них готувався, та лікаря. У змаганнях, у яких спортсмену бойового хортингу доводиться брати участь протягом декількох днів, кожний наступний виступ має бути санкціонований тренером і лікарем змагань. Якщо учасник змагань отримав травму чи був нокаутований, його негайно знімають зі змагань.

Глядачі на спортивних змаганнях також відповідають за дотримання вимог Етичного кодексу бойового хортингу.

15. Правила поведінки на семінарах, атестаціях, школах і спортивних таборах з бойового хортингу

Навчально-тренувальні семінари, атестації, школи, табори з бойового хортингу є діючим стимулом систематичних занять, що сприяє розвитку якостей кожного спортсмена, його морально-вольової та психологічної підготовки. Семінари та атестації використовуються тренерами з бойового хортингу для

підготовки спортсменів до наступних більш відповідальних змагань, відбору, виявлення спортивних даних і спортивної підготовленості спортсменів бойового хортингу, перевірки якості навчально-тренувальної та виховної роботи, популяризації ідеї здорового способу життя в колективі клубу.

Переборюючи важкі навантаження, учасники семінарів з бойового хортингу гартують стійкість духу, волю до перемоги. На семінарі тренерів видно кожний недолік спортсмена й є час його виправити, вказати кожному, хто займається, на його недоліки в базовій техніці, методиці вивчення й виконання форм, поведінці з оточуючими.

Протягом усіх тренувальних занять, а практично на всіх семінарах і атестаціях проводиться по кілька тренувань у день, підтримується сувора дисципліна та бойові традиції. Кожний спортсмен-початківець має можливість спілкування з досвідченими майстрами бойового хортингу, бачить серйозність відношення до виду спорту як тренера так і старших учнів, які становлять кістяк навчальної групи.

Всі учасники заходу, включаючи спортсменів і педагогічний склад, під час його проведення мають дотримуватися правил установленого етикету спілкування в бойовому хортингу, вітати один одного уклонем етикету, виконуючи невеликий уклін голови та покладаючи праву руку на серце, стиснуту в кулаку.

Учасник семінару зобов'язаний:

виконувати всі вимоги внутрішнього розпорядку спортивної бази, на якій проводиться захід;

не відлучатися з території бази, табору без дозволу тренера, знаючи що тренер несе відповідальність перед батьками, які довірили навчання своєї дитини, і перед державними органами за життя та здоров'я кожного спортсмена;

відвідувати всі тренувальні заняття й інші заходи, що запропоновані програмою семінару;

підтримувати тісний зв'язок з батьками, повідомляти батькам про планування та методи тренувань, своє місцезнаходження, стан здоров'я, вживання у раціоні продуктів харчування, відношенні між товаришами в колективі;

дотримувати вимог пожежної безпеки при використанні побутових приладів;

при порушенні абиким із учасників семінару правил безпеки життєдіяльності, зупиняти його та попереджати про небезпеку;

бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, допомагати новачкам і молодшим за кваліфікацією в пізнанні техніки та комбінацій сутички;

не вживати протягом семінару горілчані, слабоалкогольні напої та тютюнові вироби, проповідуючи повсюдно уникання та відвикання від шкідливих звичок;

проявляти максимальний інтерес і старання на тренуваннях з бойового хортингу.

Під час проведення семінарів, атестацій, шкіл, спортивних таборів керівникам клубів, тренерам, інструкторам, методистам та іншим представникам педагогічному складу і працівникам Національної федерації бойового хортингу України, а також батькам та іншим відвідувачам заходу забороняється надавати негативний приклад спортсменам шляхом куріння та вживання горілчаних напоїв,

включаючи пиво, як на території приміщень і спортивних майданчиків, так і за їх кордонами.

16. Правила поведінки в побуті

Ніколи не вживайте алкогольні напої і цигарки, будучи одягненими у спортивну форму бойового хортингу – хортовку. Поважаючий себе спортсмен, що працює на результат, взагалі не повинен курити і прилучатися до інших пагубних шкідливих звичок, не сумісних із заняттями бойовим хортингом.

Якщо у вас травма, не тренуйтеся, поки не вилікуєтеся. А за цей час просто спостерігайте за тренуваннями.

Не забувайте дякувати батькам, які виховують вас і привели на заняття в клуб бойового хортингу, вони вибрали для вас нелегкий шлях, поважають вас за цю працю на тренуваннях, радіють вашим перемогам, переживають за поразку разом з вами.

Пишайтеся тим, що ви займаєтеся бойовим хортингом, багато хто б не витримав таких навантажень і вимог дисципліни. Не існує мистецтва ближньої сутички, більш жорсткого та ефективного, ніж бойовий хортинг. Потрапивши під прес захватів і кидків у стійці, проведених ударів, продовженням атаки в партері будь-який суперник будь-якого єдиноборства буде усвідомлювати вашу перевагу і поважати ваш шлях.

Ніколи не хваліться тим, що ви практикуєте стиль бойовий хортинг.

Не кривдьте слабких, приходьте на допомогу, рятуйте того, кому необхідна допомога.

Застосовуйте техніку рукопашної сутички тільки у випадку захисту в момент небезпеки для вашого життя і здоров'я, життя і здоров'я близьких рідних людей, членів вашої сім'ї, коли інші способи марні, а зволікання неможливе. Якщо життєва ситуація для збереження честі і гідності змушує вас застосувати проти нападників силу бойового хортингу – дійте рішуче й безкомпромісно, повергаючи кривдників.

Поважайте інші види бойових мистецтв. Не дозволяйте собі нешанобливо висловлюватися стосовно якого-небудь стилю єдиноборств. Щиро поважайте майстрів інших стилів, які домоглися високих результатів у своєму виді. Не соромтеся вчитися в них варіантам прийомів та іншій техніці, це значно підвищить ваші спортивні можливості.

Знання неможливо купити. Грошові внески, що ви вносите за навчання, служать для оплати оренди залу та розвитку вашого клубу. Не забувайте без зайвих нагадувань підтримувати таким чином життєздатність колективу, в якому ви виховуєтеся, маючи можливість віддячити тренерів за отримані знання та спільний шлях.

Зі щирою повагою ставтеся до свого Вчителя бойового хортингу. Ніколи не ганьбіть свого тренера, говорячи про нього в негативному тоні, завжди озивайтеся про нього шанобливо та з великою повагою, дякуйте йому і особисто, і в його відсутності, перебуваючи на вулиці, у закладі освіти, на роботі, вдома, у громадському місці, показуйте приклад оточуючим людям у поведінці та спілкуванні, особистим прикладом доводьте переваги спортивного та здорового

способу життя, моральних цінностей, вихованих у клубі бойового хортингу, очолюваному вашим тренером.

Завжди намагайтеся робити ранкову зарядку, призначайте додаткові тренування дома та в інших місцях. У спортивному житті на шляху бойового хортингу немає виправдання ліні, у сутичці – немає виправдання поразці.

Намагайтеся якнайкраще вчитися в школі, інших закладах освіти, вчасно виконуйте домашні завдання та інші задані вам роботи, уважно та шанобливо ставтеся до своїх викладачів і колег.

Надавайте посильну допомогу батькам у домашніх справах, не обтяжуйте їх додатковими проблемами, пов'язаними з вашою незібраністю в роботі, навчанні, не засмучуйте їх нечемними вчинками, радуйте своїх батьків вашим прагненням в усьому домогтися успіху. Зробіть так, щоб вони пишалися вами.

Вступивши в члени Національної федерації бойового хортингу України, не кидайте спорт без поважної причини, йдіть до кінця, працюйте над собою, гідно несіть прапор спортсмена бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України, будьте надійною опорою для тренера, батьків і своїх товаришів.

В бойовому хортингу етикет відіграє важливу виховну роль. Він дуже сильно пов'язаний з моральними нормами та цінностями суспільства. Система моральних установок, що визначають характер спілкування серед людей, включає набір універсальних загальнолюдських цінностей: шанобливе ставлення до старших, батьків, жінок, поняття честі і гідності, скромність, толерантність, доброзичливість. Етикет бойового хортингу завжди намагається підкреслювати ці важливі цінності та виховувати в своїх учнях повагу до прийнятих у суспільстві цінностей.

Етикет виділяє основні принципи гуманізму та людяності, що втілюється у вимогах бути ввічливим, тактичним, коректним, чемним, люб'язним, скромним і надійним.

Етикет допомагає вибрати той шлях, який буде найбільш доцільним, розумним, простим і зручним для самого спортсмена бойового хортингу і для оточуючих його людей. Це дуже важливо на початковому етапі відносин, що складаються між дітьми та їх батьками, друзями, учнями.

Етикет також пропагує принцип краси й естетичної привабливості поведінки. Приємно, коли людина є відповідальною за свої вчинки, вміє поводитися так, що її чемна поведінка подобається оточуючим і викликає повагу.

Етикет підкреслює принципи, звичаї і традиції тієї країни, в якій знаходиться людина в даний час. Володіння інтернаціональною традиційною культурою поведінки не тільки дає спортсменам бойового хортингу можливість нормально спілкуватися з представниками різних національностей, а й навчає поважати чужі звичаї, якими б дивними та незвичайними вони не здавалися на перший погляд. Бойовий хортинг також дає уявлення про етикет з точки зору поваги один одного.

Також дуже важливими є відносини, що складаються між учнем і вчителем, адже це надалі допоможе учням правильно будувати стосунки з друзями, колегами, викладачами закладів освіти і батьками. Будь-яка школа бойового

хортингу – місце, де вчать самодисципліні та організованості, вмінню контролювати емоції і направляти думки. Бойовий хортинг для дитини і дорослого є дієвим засобом фізичного і духовного розвитку, формування відчуття справедливості, мужнього спортивного характеру та морально-етичного виховання.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу

Життєві принципи спортсмена бойового хортингу. Бойовий хортинг зберігає вікові традиції і залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі. Він як бойове мистецтво виховує не тільки фізичну силу, а й розум, благородство. Бойовий хортинг є мистецтвом самовдосконалення. І досвідчений, і початківець, повинен бути мужнім, наполегливим, скромним і шанобливим до інших людей. Теорія і методика бойового хортингу розглядає своє мистецтво як засіб формування гармонійно розвиненої особистості, оскільки бойовий хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Кодекс честі спортсмена бойового хортингу включає в себе такі якості, як: ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, неможливість зради, самоконтроль, вірність у дружбі, повага до оточуючих.

При вступі до школи бойового хортингу учень дає клятву, що він не кине навчання без поважної причини, не зганьбить бойового хортингу і свою школу, без дозволу вчителя нікому не відкриє секретів, яким його навчили і буде слідувати законам бойового хортингу, завжди дотримуватися їх, і якщо стане вчителем – передасть істинне вчення своїм учням.

Не відразу засновник прийшов до основних принципів своєї ефективної системи. Тривалий час вивчалися системи підготовки в різних школах, відбувався їх творчий і ретельний аналіз. Досвід бойових дій у підрозділах спецпризначення під час війн, допитливий розум, природна кмітливість відрізняли його у зіткненні зі спеціалістами інших військових і прикладних систем підготовки воїнів. Ці історії знайшли своє відображення в знаменитих навчально-методичних книгах і фільмах, викладених інструкціях тощо. В бойовому хортингу велике значення надається досягненню максимального результату. Це означає, що метою бойового хортингу є досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, залишаючи свої сили під контролем. Максимальний результат – фундамент бойового мистецтва.

Більше того, цей принцип повністю може бути використаний і в системі фізичного виховання людей. Його можна також використовувати для розвитку розумових здібностей під час занять, а також при вихованні і формуванні характеру. Цей принцип буде мати вплив на манери людини, на те, як вона одягається, живе, на її поведінку в суспільстві і ставлення до оточуючих. Словом, бойовий хортинг – це мистецтво життя.

Бойовий хортинг як фізична освіта

Мета фізичної освіти у системі бойового хортингу полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. Далі, в процесі фізичного розвитку всі м'язи тіла повинні розвиватися симетрично. В бойовому хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла. Крім того,

необхідні регулярні практики як захисних і атакувальних форм бойового хортингу, так і навчальних сутичок. Форми бойового хортингу несуть у собі основи атаки і оборони, а навчальні сутички являють собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи повинні виконуватися згідно з принципом найбільшої ефективності і повного використання сили.

Бойовий хортингу як спорт

Навчальні сутички є основою підготовки до змагань з бойового хортингу, спортивним елементом великої системи. Летальні прийоми в ньому заборонені, і суперники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належного почуття часу. Навчальні сутички являють собою, передусім, перевірку прогресу спортсмена в освоєнні цього мистецтва і дозволяють учневі оцінювати, наскільки добре він здатний діяти в порівнянні з іншими. Відзначаючи важливість навчальних сутичок, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи бойового хортингу, і її значення не слід переоцінювати.

Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання

Заняття бойовим хортингом допомагає спортсмену стати більш пильним, впевненим у собі, рішучим і зосередженим. Ще більш вагомо те, що бойовий хортинг розглядається як засіб навчання застосуванню принципу взаємодопомоги і співпраці. У застосуванні до суспільного життя такі важливі принципи бойового хортингу як старанність, гнучкість, економичність, хороші манери й етична поведінка – є величезним благом для всіх оточуючих людей.

У своїй методиці засновник виділив наступні принципи бойового хортингу в повсякденному житті:

1. Уважно спостерігай за собою і обставинами власного життя, за іншими людьми та всім оточуючим.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй все повністю і дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середини між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузством.

Сьогодні спортивна сторона бойового хортингу виступає в якості ведучої, більш того, чи не єдиною. Те, що ми маємо сьогодні під назвою «бойовий хортинг», поступово змінюється від того, що задумував і створював його автор. Теоретичні розробки, філософські роздуми засновника не є затребувані у сучасному житті. Всі бачать лише вершину айсберга, причому вершину, що під впливом часу змінила свої обриси, придбала нові контури і мало нагадує первинну форму. Техніку бойового хортингу слід розглядати як засіб самовдосконалення на шляху досягнення етичного ідеалу. Сьогодні на жаль, усе поставлено на показовий результат, ті ж золоті медалі, бали, суддівські оцінки, секунди, що принесли багато бід нашому вітчизняному спорту та недоліки у вихованні молодого покоління. На батьківщині бойового хортингу, в Україні, питання престижу на світовому хорті відтіснили на другий план глобальні просвітницькі ідеї, якими керувався засновник.

Традиції під час тренування

1. Під час тренування діють суворі правила, засновані на традиційному спортивному етикеті та загальнолюдських поняттях про гідну поведінку. Дух кожного тренувального залу, сприйнятий безпосередньо від усіх вчителів бойового хортингу, і саме спортивний зал є тим місцем, де їхнє вчення незмінне. Поважати це вчення і щиро йому слідувати – обов'язок кожного, хто тренується у цьому місці.

2. Обов'язок кожного спортсмена бойового хортингу – поводитися так, щоб у залі панувала сприятлива і гармонійна атмосфера взаємної поваги.

3. Прибирання залу можна уподібнити принесенню молитви вдячності. Кожен спортсмен бойового хортингу зобов'язаний брати участь у прибиранні, очищаючи тим самим власний розум і серце.

4. Зал бойового хортингу не може використовуватися для жодних інших цілей, крім регулярних занять, без особистого дозволу вчителя.

5. Тільки вчитель вирішує, будете ви займатися в його групі чи ні. Знання не можна купити. Ті гроші, що ви платите щомісяця, служать для утримання залу. До того ж, вносячи цю плату, ви маєте можливість віддячити вчителю за отримані знання. Обов'язок кожного – платити за навчання вчасно.

6. Поважайте бойовий хортинг як велике вчення в тому вигляді, в якому воно сприйнято і передано вам вчителем, поважайте місце тренувань, поважайте речі, необхідні для занять, поважайте один одного.

Бойовий хортинг – перший з усіх видів військових єдиноборств і бойових мистецтв, який увійшов у шкільну програму і давно вже здобув всеукраїнську славу.

Вимоги до послідовника від засновника бойового хортингу

Людина у бойовому хортингу – спортсмен-воїн: не шукай спокою, причин невдач і бездіяльності; не служи грошам і не май їх влади над собою; заради справедливості бийся не тільки за себе, але й за інших; підпорядковуй свої примхи розуму і волі; сам визнай і стверджуй себе воїном, дій відповідно до чеснот.

У братерстві бойового хортингу: кожен рівний кожному, всі рівні всім, кожен дорівнює всім; ти станеш рівним усім тоді, коли визнаєш себе воїном, коли визнаєш братерство бойового хортингу і його владу над собою, і коли братерство визнає тебе, і твою владу над ним; кожен стоїть за кожного; відкидаючи одного, ти відкидаєш всіх; якщо ти відкидаєш братерство – братерство відкидає тебе.

Відданість істинному вченню: якщо ти не віриш вчення, значить ти відкидаєш вчення; вір не тому, що кажуть, а тому, що ти бачиш; шукай власних переконань; вірити як усі, значить – не вірити вчення; ніколи не піднімай віру над розумом; твоя віра у вчення – це твоя вірність шляху.

Слово послідовника бойового хортингу: тобі ціна – твоє слово; не говори двох слів там, де від тебе чекають тільки слова; якщо можеш змовчати – не говори нічого; слухай не те, що говорять, а те, що намагаються приховати за допомогою слів; не можеш почути вухами – слухай серцем; визнаючи когось рівним собі, відповідай за його слово як за своє.

Відношення до справи: будь там, де важче; не роби нічого наполовину; якщо ти хочеш, значить – ти зможеш; підпорядкуй інших, інакше підпорядкують

тебе; йти прямо – не означає йти правильно; пропусти вперед того, хто може принести більше користі справі, ніж ти.

Спортсмен бойового хортингу у конкуренції: сильний завжди виживає, слабкий завжди гине; те, що ти тримаєш надійно, у тебе ніхто не відніме; не чекай, коли тебе зіб'ють з ніг, думай заздалегідь – почни першим; не йди в один невдалий слід двічі; якщо не можеш йти вперед, то стій твердо на одному місці.

Шлях до своєї мети: кожна стріла в ціль; мета полягає не в тому, щоб боротися, а в тому, щоб перемагати; мету, що ти залишив, привласнює собі супротивник; не чекай великого успіху від досягнення малої мети; якщо ти досяг усіх своїх цілей – значить ти вже не живий.

Міра і стриманість: у тому, що відбувається з тобою, вини тільки себе; не відокремлюй себе від дружби ні у великому, ні в малому; не показуй нікому повністю ні свого болю, ні радості; не бажай іншому – не отримаєш сам.

Гідність послідовника бойового хортингу: тебе можна знищити, але перемогти – ніколи; прости того, хто готовий пробачити тобі; ніколи ні про що не шкодуй; ніколи не проси два рази; пропонуй сам допомогу, якщо інший її потребує; не вір тому богу, який робить тебе рабом і нікчемою.

Майно і речі: презри зайву розкіш і багатство, бо тобі належить тільки те, що ти можеш забрати з собою; обіцяй тільки те, що зможеш дати; поверни собі те, що втратив; не чіпай чужого, воно – не твоє.

Наукове видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ
ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**

Монографія

*Монографію схвалено до друку науково-методичної колегією Громадської спілки
«Національна федерація бойового хортингу України». Затверджено рішенням
Президії ГС «НФБХУ» № 19 від 11.07.2020 р., протокол № 7 від 11.07.2020 р.*

Редактори: В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко

Коректори: О. М. Гречаний, Л. О. Гречана

Комп'ютерна верстка: А. В. Тішин

Підписано до друку 29.07.2020 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 14,49

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0138
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
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ
КИЇВ – 2020