

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



COMBAT HORTING AND ACTIVITIES OF UKRAINIAN LAW ENFORCEMENT AUTHORITIES

ІРШІНЬ – 2020

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ
КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**



***МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ***



**14-15 липня 2020 року
м. Ірпінь**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією
Національної федерації бойового хортингу України
(протокол від 24.07.2020 № 7).*

Науковий керівник конференції

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

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, полковник податкової міліції, учасник бойових дій.

Голова науково-методичної ради оргкомітету:

Єрмоєнко Е. А. – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, кандидат педагогічних наук, президент Національної федерації бойового хортингу України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, майор десантно-штурмових військ ЗС України, учасник бойових дій.

Заступники голови оргкомітету:

Грищук В. Л. – кандидат юридичних наук, начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій;

Бухтіяров О. А. – кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, учасник бойових дій.

Члени оргкомітету:

Параниця С. П. – кандидат юридичних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, учасник бойових дій;

Антоненко С. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України;

Бадьора С. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України;

Гарбовський Л. А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університету ДФС України.

Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрмоєнко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.

Збірник містить наукові роботи учасників конференції, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання бойового хортингу, проведені відповідно до угоди про співпрацю між Національною федерацією бойового хортингу України та Університетом державної фіскальної служби України. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

ЗМІСТ

Кукушкін К. М., Єрмоєнко Е. А. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом	6
Грищук В. А., Єрмоєнко Е. А., Чмелюк В. В., Біла В. Р., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у комплексі функціональної та професійної підготовки курсантів до служби в правоохоронних органах	14
Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників правоохоронних органів	28
Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу	40
Єрмоєнко Е. А. Підготовка спортсменів бойового хортингу	55
Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу	63
Чмелюк В. В., Єрмоєнко Е. А., Біла В. Р., Грищук В. А., Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів	72
Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони	95
Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях	110
Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти	128
Єрмоєнко Е. А. Виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом ..	138
Єрмоєнко Е. А. Поняття фізичної культури особистості у системі бойового хортингу	157
Єрмоєнко Е. А. Психологічне забезпечення високих спортивних досягнень у бойовому хортингу	171
Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійного вдосконалення співробітників органів внутрішніх справ	185
Єрмоєнко В. Е., Єрмоєнко Е. А. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу	195
Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти	215
Єрмоєнко Е. А. Фізіологічні та біохімічні аспекти фізичної підготовки співробітників поліції у процесі занять бойовим хортингом	225

- sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (118) 19. P. 49–56.
86. Yeromenko, E. A., Kukushkin K. M. (2020). *Viyskovo-patriotychnе vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortynghu : monografia* [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 110 p.
87. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u sprianni rozvytku boyovogo khortynghu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 8 (pp. 56–79).
88. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnostei fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortynghom* [Importance of values of physical culture and bases of health for students and cadets who are engaged in combat horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 11 (119) 1. P. 71–79.
89. Yeromenko, E. A. (2020). *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynghu : monografia* [Qualification system of combat horting: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortynghu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.
90. Yeromenko, E. A. (2020). *Kompleksne vykorystannia potentsialu boyovoho khortynghu 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.
91. Yeromenko, E. A. (2020). *Kontseptsia rozvytku boyovoho khortynghu v systemi osvity Ukrainy : monografia* [The concept of combat horting development in the education system of Ukraine: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortynghu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 122 p.
92. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovoho khortynghu dlya pozashkilnykh navchalnykh zakladiv : monografia* [Curriculum on combat horting for out-of-school educational institutions: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, [ta in.]. – K. : Palyvoda A. V., 2020. – 521 p.
93. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovoho khortynghu 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.
94. Yeromenko, E. (2020). *Naukove obhruntuvannia psykhologo-pedahohichnykh umov vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynghom* [Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (3(123), 47-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).
95. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesyinykh yakosti kursantiv i pratsivnykiv pravoohoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynghu* [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.
96. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortynghu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.

ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ

Єрьоменко Е. А.

професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій

Актуальність наукового дослідження. Вольові зусилля мають велике значення у підготовці спортсменів бойового хортингу. Будь-яке довільне дію вимагає для свого здійснення певного, хоча б мінімального, вольового зусилля [1–13; 17–26]. Вольові зусилля відрізняються від м'язових. Правда, при всякому вольовому зусиллі є якісь м'язові рухи, хоча б в зародковій формі. Але ці рухи не становлять головного у вольовому зусиллі, для якого характерно стан внутрішньої напруги. Вольові зусилля завжди носять свідомий характер.

Водночас, вольові зусилля пов'язані з більш-менш ясним усвідомленням мети та очікуваних результатів дії. Найвиразніше вольові зусилля виступають саме тоді, коли під час здійснення вольового акту людина зустрічається з перешкодами для його здійснення. Інтенсивність вольових зусиль прямо пропорційна утрудненням, які при цьому людині доводиться долати.

Виклад основного матеріалу. Суб'єктивно вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подоланням тієї чи іншої проблеми. Наявність труднощів є обов'язковою, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть самих незначних перешкод, у неї, природно, відсутній внутрішній стан зусилля. Величина, або ступінь вольових зусиль і характеризується тими труднощами, які долаються з їх допомогою. У спортивній діяльності в бойовому хортингу вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими за своїм характером і ступенем [14].

Вольові зусилля при м'язових напругах. Виконання фізичних вправ бойового хортингу майже завжди пов'язане з вольовими зусиллями. До цих зусиль спортсмена спонукає необхідність здійснювати в процесі фізичних вправ більші чи менші, але такі, які завжди перевищують звичайні м'язові напруги, здійснювати в різноманітних умовах і саме тоді, коли це треба. Будучи численними і часто повторюваними, подібні м'язові напруги, навіть незначні за своєю інтенсивністю, дуже впливають на формування здібностей спортсмена бойового хортингу до витрати вольових зусиль. Ось чому будь-яке навчальне і тренувальне заняття, що вимагає зосередження уваги, є в той же час і вправою з виховання здатності спортсмена до прояву вольових зусиль.

Велике значення при цьому має боротьба з відволіканням уваги, коли ті чи інші зовнішні роздратування, почуття або подання прагнуть цілком заповнити собою свідомість спортсмена і тим самим відволікають його від виконуваної роботи. Регулюючи труднощі завдань, що вимагають від спортсменів бойового хортингу напруги уваги, тренер тим самим виховує у них здатність до вольових зусиль.

Вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми і почуття втоми. В цьому випадку вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, іноді незважаючи на своєрідне відчуття болю в м'язах.

Вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму, можуть бути вкрай різноманітними. Дотримання режиму, особливо в початковому періоді тренування, коли ще не виробилася звичка до нього, завжди вимагає значних зусиль, спрямованих на те, щоб змусити себе приступити до даного виду занять точно у встановлений час і підтримувати необхідну інтенсивність роботи протягом всього часу, відведеного на це заняття.

Особливістю зусиль, пов'язаних з дотриманням режиму, є їх відносно спокійний, в емоційному відношенні, характер. Вони допускають різні форми зміни занять і детальне дозування за кількістю матеріалу, швидкістю роботи, її тривалістю тощо. Все це в умілих руках тренера з бойового хортингу перетворює такого роду напруги у прекрасний засіб виховання здатності спортсменів до вольових зусиль [15; 16].

Вольові зусилля, пов'язані з подоланням небезпеки і ризику. Їх особливість – сильна емоційна насиченість, оскільки вони направляються на боротьбу з негативними емоційними станами: страхом, боязкістю, розгубленістю, збентеженням тощо.

Морально-вольова підготовка спортсмена бойового хортингу

Завдання морально-вольової підготовки в бойовому хортингу полягає у цілеспрямованому формуванні моральних і вольових якостей, рис характеру спортсмена, які дозволили б йому з одного боку гармонійно поєднувати заняття бойовим хортингом з іншими заняттями, а з іншого – успішно реалізувати свої спеціальні навички та вміння під час змагань.

В умовах занять бойовим хортингом постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер спортсменів, зміцнює волю. Сама суть спортивного вдосконалення потребує не обходу, а свідомого подолання великими труднощами і зусиллями волі труднощів, які виникають. У числі основних вольових якостей можна виділити цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, самовладання, стійкість, наполегливість і сміливість.

Заняття бойовим хортингом надають необмежені можливості виховання волі. Наприклад, цілеспрямованість і рішучість розвиваються в процесі освоєння нових прийомів сутички і фізичних вправ.

Стійкість і наполегливість – результат регулярного подолання стомлення при виконанні тренувальних завдань і на змаганнях, особливо в несприятливих умовах. Самовладання

виховується в обстановці жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях з бойового хортингу, при необхідності терміново виправити зроблені помилки.

Виховання моральних якостей полягає в формуванні у спортсмена уявлень, понять, поглядів і переконань, навичок і звичок поведінки, що відповідають принципам загальнолюдської моралі; в розвитку почуття патріотизму, відданості виду спорту бойовому хортингу, своєму спортивному колективу [27–36].

Серед заходів щодо морального виховання спортсменів слід виділити:

систематичні бесіди на теми виховання, лекції з історії розвитку бойового хортингу, розповіді про життя чудових людей;

перегляди кіно- і відеофільмів;

читання літератури;

зустрічі з видатними людьми;

залучення спортсменів до громадської роботи;

зміцнення традицій спортивних колективів (вшанування переможців, урочисте прийняття в члени збірної команди, святкування днів народження, відвідування театрів, музеїв, історичних місць, походи, поїздки за місто тощо).

Найважливішими **завданнями вольової підготовки** спортсмена бойового хортингу є:

1) навчитися максимально мобілізуватися для досягнення успіху;

2) навчитися керувати своїм емоційним станом;

3) виховувати у собі такі риси, як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність та ініціативність.

Морально-вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання спортсмена бойового хортингу органічно пов'язаний з вдосконаленням тактико-технічної майстерності, розвитком фізичних якостей та інших сторін підготовки.

Практичною основою методики морально-вольової підготовки в навчально-тренувальному процесі з бойового хортингу є:

регулярне привчання до обов'язкового виконання тренувальної програми і змагальних установок;

систематичне введення в заняття додаткових труднощів;

широке використання змагального методу і створення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції.

У процесі виховання моральних і вольових якостей застосовується широке коло методів – переконання, примус, метод труднощів, що поступово підвищуються, змагальний метод. Уміле їх використання привчає спортсменів бойового хортингу до дисципліни, виховує у них вимогливість до себе, наполегливість і завзятість у досягненні мети, здатність до подолання труднощів, упевненість в своїх силах, сміливість, рішучість, почуття колективізму, волю до перемоги, здатність до граничної мобілізації сил в умовах тренувальних занять і змагань.

При вдосконаленні психічних можливостей спортсмена бойового хортингу одним з важливих напрямів є зниження рівня емоційного збудження з метою поліпшення загального балансу нервових процесів і заспокоєння спортсмена.

Тут можуть бути використані такі прийоми, як словесні впливи тренера (роз'яснення, переконання, схвалення, похвала тощо), за допомогою яких знижується емоційна напруженість спортсмена, невпевненість його в своїх силах, зменшується надмірне почуття відповідальності за виступ [37–46].

Досить ефективними є прийоми, пов'язані із застосуванням рухів і зовнішніх впливів, що сприяють зниженню рівня збудження: довільна затримка виразних рухів, властивих порушеним станам; довільна регуляція дихання, змінюючи інтервали вдиху і видиху або затримуючи його; послідовне розслаблення основних груп м'язів (сидячи або лежачи) із застосуванням заспокійливого аутогенного тренування; чергування напруження і розслаблення локальних груп м'язів; контроль за власною мімікою, виразом обличчя, моторикою рук і ніг та іншими зовнішніми проявами, і приведення їх до рівня, що відповідає нормальному, спокійному стану; заспокійливі прийоми масажу і самомасажу.

Для підвищення рівня збудження з метою мобілізації спортсмена бойового хортингу перед майбутнім виступом, настроювання його на максимальну віддачу в змаганнях використовуються

ті ж групи методів, які за результатами впливу повинні мати протилежну спрямованість: словесні впливи тренера (переконання, вимога, похвала тощо), але сприяють підвищенню психічної напруги, концентрації уваги на перемогу тощо.

Важливу роль відіграють прийоми словесного самовпливу на спортсмена бойового хортингу, які зводяться до концентрації думок на досягненні високого результату, перемоги; налаштування на максимальне використання тактично-технічних і фізичних можливостей; уміння використовувати самонакази типу: «віддай все, тільки виграй», «мобілізуй усе, що можеш», «взьми себе в руки і досягни того, до чого прагнеш», «заспокойся», «не хвилюйся» тощо.

Система емоційно-вольової підготовки (ЕВП) спортсменів бойового хортингу

Регуляція психічних станів. При всій багатогранності динаміки психічних станів у спортивній діяльності з бойового хортингу специфіка предмета психогієни виду спорту дозволяє визначити три основні типи ситуацій, в яких використовується психорегуляція:

- корекція динаміки втоми;
- зняття надмірної психічної напруги;
- подолання стану фрустрації.

Психологи та фахівці бойового хортингу розробили широкий спектр методик, засоби успішного вирішення питань психогієни в типових ситуаціях, що включають як втручання ззовні (гетерорегуляцію), так і саморегуляцію. Рішення завдань психорегуляції ускладнюється, як правило, наявністю особливих фаз у динаміці цих станів.

Наприклад, наростання у спортсмена бойового хортингу втоми проходить такі фази:

- апатії;
- підвищеної збудливості;
- функціональних розладів (аж до захворювань).

Корекція динаміки втоми спортсменів бойового хортингу

Корекція динаміки втоми в найзагальнішому вигляді зводиться до призначення щадного режиму навантажень, оскільки наростання втоми супроводжується підвищеною чутливістю, хворобливим сприйняттям впливів, що раніше сприймалися як нормальні або малозначущі.

В якості додаткових засобів психогієни втоми можуть бути використані: зміна діяльності, суворе дотримання режиму навантажень і відпочинку, навіювання та самонавіювання сну і сноподібних станів, навчання спортсменів бойового хортингу раціональним прийомам відпочинку при короткочасних паузах, передбачених регламентом змагань, а також електроанальгезія, електронаркоз, спеціальні аудіо- і відеозаписи картин природи.

Зняття надмірної психічної напруги у спортсменів бойового хортингу

Зняття надмірної психічної напруги пов'язане зі стратегією десенсибілізації, тобто зниження чутливості, що викликало неадекватне психічне напруження, а також з усуненням об'єктивних причин стресового стану. До числа явних проявів надмірної психічної напруги відноситься «передстартова лихоманка». Вона може бути викликана непосильністю завдання, поставленого перед спортсменом, переоцінкою власних сил і можливостей, своєрідним «зараженням» нервозністю іншого спортсмена або всієї команди тощо.

Існує дві принципово різні ситуації, в яких необхідне зняття надмірної психічної напруги:

ситуація перед стартом;

виникнення надлишкового хвилювання по ходу змагання.

У першому випадку: спортсмен може розраховувати на допомогу ззовні.

В другому випадку найчастіше за все він має покладатися тільки на власні можливості.

Засоби, які використовуються для зняття передстартової надмірної психічної напруги, носять, передусім, заспокійливий характер. Найбільшої ефективності має поєднання гіпносуггестивних впливів та електроанальгезії, яка найчастіше відіграє роль відволікаючого чинника. Крайня байдужість, «передстартова апатія» після надмірного збудження зустрічається рідко, хоча і не виключена повністю.

При виникненні надмірної психічної напруги у процесі змагання основне місце відводиться засобам саморегуляції; ефект саморегуляції залежить від володіння арсеналом її прийомів, адаптованих до умов змагань з бойового хортингу [47–54].

Подолання стану фрустрації (регуляція психічних станів)

Подолання стану фрустрації – психічного стану викликається несподіваним виникненням перешкод на шляху до наміченої мети, переживанням невдачі. Непереборна різниця між бажаним і реально досяжним служить передумовою для виникнення стійких негативних емоцій, а в поєднанні з втомою та стресом становить значну небезпеку для психічного здоров'я спортсмена бойового хортингу (не кажучи вже про результат змагання).

Стратегія подолання фрустрації характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу ситуації до енергійних дій щодо досягнення мети. Успішному вирішенню ситуації сприяє усунення надмірної реакції на невдачі та навіювання впевненості у своїх силах. З цією метою використовується самонавіювання і самопереконавання.

Особливе місце в регуляції психічних станів спортсменів бойового хортингу займають засоби саморегуляції. Саморегуляція передбачає вплив спортсмена на самого себе за допомогою слів, уявних думок і подій та їх поєднання. Розрізняють *самопереконавання* і *самонавіювання*.

Самопереконавання – вплив на самого себе за допомогою логічно обґрунтованих доводів, на основі пізнання законів природи і суспільства.

Самонавіювання – спосіб впливу, заснований на вірі, на довірі до джерела, коли істина приймається в готовому вигляді, без доказів, але від цього вона не стає менш значущою, ніж пізнана істина.

За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які в звичайних умовах регуляції не піддаються. Як приклад наведемо загальновідомі досягнення запорозьких козаків у регуляції обміну речовин, роботи серця, температури тіла. У культурі і науці різних народів світу накопичені великі відомості про саморегуляцію [55–67].

У бойовому хортингу найчастіше використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції:

- аутогенне тренування;
- психорегульоване тренування;
- психом'язове тренування;
- ідеомоторне тренування.

Релаксація. Релаксація – це розслаблення. Термін походить від латинського *«relaxatio»*, що позначає собою зменшення напруги, ослаблення, полегшення, розслаблення. У сучасній психології словом «релаксація» зазвичай позначають стан спокою, пов'язаний з повним або частковим м'язовим розслабленням. Релаксація може бути довготривалою або короткочасною, мимовільною або довільною. Мимовільна довгострокова релаксація виникає під час сну, при сп'янінні, під дією наркотиків або снодійних речовин тощо. Довільна короткочасна релаксація використовується для навчання розслабленню.

Релаксація допомагає спортсменам бойового хортингу впоратися зі стресом. Стрес – це напруга (як фізіологічна, так і психологічна). Розслаблення, або релаксація, – стан, протилежний напрузі. Тому навички швидкого розслаблення дозволяють ефективно знижувати рівень стресу.

Релаксація краще, ніж транквілізатори.

По-перше, релаксація діє швидше, можна ефективно розслабитися за півхвилини, в той час як таблетки починають діяти через 20–30 хв після їх прийому.

По-друге, релаксація не викликає побічних ефектів, властивих транквілізаторам, а саме: загальмованість;

- неуважність;
- погіршення концентрації уваги;
- зниження працездатності.

Навпаки, релаксація покращує ці показники.

По-третє, релаксація, на відміну від транквілізаторів, не викликає залежності.

Одним з найбільш надійних способів навчання релаксації є метод нервово-м'язової релаксації за Джейкобсоном. Зміст методу полягає у взаємозв'язку між негативними емоціями і напругою м'язів. Негативні стресові емоції (страх, тривога, занепокоєння, паніка, роздратування тощо) завжди викликають м'язову напругу. І цей взаємозв'язок стресу і м'язової напруги такий, що якщо людина навчиться довільно знижувати надлишкову м'язову напругу, вона тим самим навчиться ефективно управляти своїми емоціями [68–76].

Навчання релаксації проводиться в три етапи.

На першому (базовому) етапі навчаються цілеспрямовано розслабляти всі м'язи в максимально зручних, комфортних умовах, при відсутності перешкод.

Другий етап – навчання диференційованій релаксації під час заняття будь-якою діяльністю: при письмі, читанні, розмові тощо. Вчатья усувати надмірну, непотрібну напругу в м'язах у звичайних, повсякденних умовах.

На третьому етапі потрібно буде, уважно спостерігаючи за собою, помічати, які м'язи напружуються при хвилюванні, страху, тривозі, і потім уявною командою, непомітно для оточуючих, розслабляти м'язи, які напружуються. Коли спортсмен бойового хортингу навчиться це робити, він зможе свідомо і довільно управляти своїм емоційним станом.

Аутогенне тренування (АТ) у системі бойового хортингу

Аутогенне тренування – один з методів психотерапії, метод самонавіювання, запропонований Шульцем в 1932 році. У ньому привертають простота лікувальних прийомів, які поєднуються з вираженою ефективністю психологічного впливу, що сприяє нормалізації вищої нервової діяльності, корекції відхилень в емоційній та вегето-судинній сфері, підвищення ефективності лікування. З АТ пов'язані проблеми управління поведінкою та її адаптація.

Поширена думка, що АТ – нащадок гіпнозу, заспокійливий засіб із загальним седативним ефектом. У даний час існує ряд модифікацій методів АТ, спрямованих на психофізіологічну активацію, і таких, що стимулюють нервово-емоційне напруження для певного стану.

Метод активно включається до психотерапії при повному збереженні самоконтролю і ініціативи особистості.

АТ сприяє зниженню нервово-емоціональної напруги, почуття тривоги, емоційного дискомфорту, надає нормалізуючий вплив на основні фізіологічні функції. Під впливом АТ поліпшується настрій, нормалізується сон, підвищується рівень функціонування і довільної регуляції різних систем організму, відбувається активізація особистості.

Нейрофізіологічні і нейропсихологічні механізми саморегуляції спортсменів

Базовим елементом АТ є тренувана м'язова релаксація, на тлі якої реалізуються специфічні прийоми аутодидактики і аутосугестії. Виділяють два основних типи реагування на емоційно значимі стимули:

психосоматичний, при якому відреагування здійснюється у внутрішній сфері;

соціальний, коли розрядка спрямована в зовнішню сферу.

Перший тип забезпечує надійне функціонування регуляторних механізмів організму і особистості. Тренування довільного управління і корекції виникаючих відхилень складають основну мету психотерапевтичних прийомів і механізмів АТ.

Істотним корелятом негативних емоцій є м'язове напруження. Перехідний стан є пов'язаним з релаксацією. Релаксація викликається самонавіюванням і служить базою, на якій ґрунтується подальше самонавіювання. Використовувані механізми аутогенного тренування сприяють зниженню ролі соматичного компонента негативних емоційних переживань. Шляхом специфічного впливу на коркові інтегративні процеси воно призводить до відновлення внутрішньої рівноваги, а при тривалому застосуванні методу – приводить регуляцію функцій на якісно новий рівень, що забезпечує оптимальне реагування. Стан м'язової релаксації і спокою, що виникають під час АТ, супроводжується послабленням тону мускулатури і пригніченням емоційної напруженості.

Нейропсихологічні ефекти комплексу вправ аутогенного тренування спортсменів

Основні нейропсихологічні ефекти пов'язані з розвитком здатності до образних уявлень, поліпшенням пам'яті, посиленням рефлексивної здатності свідомості, можливостей саморегулювання довільних функцій і формування навичок до свідомого управління мимовільними функціями.

Особливо демонстративно впливає АТ на пам'ять. У процесі АТ підвищується здатність до запам'ятовування іноземних слів, з'являється гіперамнезія.

За допомогою АТ можна цілеспрямовано викликати у себе гіпнотичний стан з ефектами автоматичної мови і автоматичного письма. Можливе також занурення у стан загальної каталепсії.

АТ підвищує швидкість сенсомоторного регулювання, сприяє концентрації уваги і підвищенню емоційної стійкості, стабілізації настрою і поведінкових реакцій, нормалізації сну, зниженню тривожності, внутрішньої напруженості, розвитку впевненості в собі, поліпшенню соціальної адаптації та комунікабельності.

АТ збільшує здатності до психофізіологічної мобілізації резервних можливостей особистості та організму людини.

Короткостроковий відпочинок в аутогенному розслабленні веде до швидкого відновлення сил і знижує розвиток стомлення при значних фізичних навантаженнях.

Дієвість самонавіювання при АТ ймовірно пояснюється тим, що воно проводиться в стані релаксації і супроводжується розвитком легкого гіпнотичного фазового стану. У цьому стані слідовий подразник може придбати більшу силу впливу, адже має значення і те, що самонавіювання багаторазово повторюються для регулювання мимовільних вегетативних функцій, і необхідно багато разів викликати уявлення, спрямовані на цю функцію [77–84].

Аутогенне тренування для регуляції психічних станів спортсменів

Аутогенне тренування (АТ) складається з двох ступенів: нижчого і вищого. Перший орієнтований на зняття психічної напруги, заспокоєння, другий передбачає перехід людини в особливий стан – надії, довіри, віри в безмежні можливості організму з подолання хвороб і різних недоліків характеру, щодо формування бажаних психічних якостей.

При цьому людина не уявляє, яким шляхом може бути досягнуте бажане, повністю покладаючись на можливості свого організму. Ступінь оволодіння даним методом психорегуляції залежить від розробки своєрідної драбини словесних формул, крокуючи щаблями якої, людина переходить від початкового психічного стану до необхідного для здоров'я, вищих спортивних досягнень, розвитку психіки.

Практичне застосування аутогенного тренування спортсменами бойового хортингу

1. Зниження почуття тривоги, хвилювання, емоційної напруженості.

Існуючі незалежно від нас емоції відображають наше ставлення до навколишнього, що дозволяє оцінювати те, що відбувається з точки зору значущості для організму. Ці аспекти тісно взаємопов'язані з орієнтовною реакцією і біологічно доцільні, тому що мобілізують організм до умов діяльності в нових умовах.

Релаксація усуває страх і може бути рекомендована для усунення емоційної напруженості, почуття тривоги, психогенного занепокоєння, хвилювання під час публічного виступу, у процесі змагань з бойовому хортингу тощо.

Для м'язової релаксації опановують 1 і 2 стандартними вправами.

Особам, які страждають страхом перед публічним виступом, рекомендується викликати образи, пов'язані з асоціацією спокою. Перед виступом слід сказати: «Я спокійний». Вийти, зробити вдих і видих, і перенести центр ваги на провідну ногу, м'язи інших кінцівок і обличчя розслабити, прийняти спокійну невимушену позу.

2. Регуляція сну. АТ дозволяє засипати і прокидатися в заданий час.

Для викликання сну проводиться перша вправа без виведення зі стану спокою. Релаксація переходить у сон. Для пробудження застосовують самонавіювання.

3. Короткостроковий відпочинок. Для швидкого відновлення сил рекомендується занурення в релаксацію на 5–15 хв з самонавіюванням неспанья.

4. Активізація сил організму. За допомогою АТ можливе усунення сонливості, виклик почуття бадьорості, підготовка до дії. Для цих цілей можливо самонавіювання стенічних ефектів: гніву, люті, викликання відповідних образних уявлень і супутніх їм соматичних проявів. Наприклад, викликання образів, пов'язаних у даної особистості з активною діяльністю. Можливе пряме самонавіювання почуття бадьорості після закінчення сеансу аутогенного тренування.

5. Зміцнення волі, корекція поведінки, характерологічних особливостей і мобілізація особистісних ресурсів. Для зміцнення вольової активності спортсмени бойового хортингу застосовують метод самонавіювання в стані релаксації. Формули індивідуальні, але короткі і в позитивній формі. Наприклад: «Наміри тверді», «Заплановане виконаю».

Для боротьби зі шкідливими звичками, коригування небажаних характерологічних особливостей застосовуються формули: «Впевнений в собі», «Я людям приємний», «Кажу тихим

голосом», «Спокійний, завжди спокійний» (повторювати слід 5–10 разів у спокої або вдаючись до елементів навіювання).

Застосування АТ дозволяє прискорити навчання і підвищити ефективність роботи. При цьому вдається підвищити швидкість відповідних реакцій, встановити увагу, поліпшити оперування даними, здатність розпізнавати сигнали, а також вдається стабілізувати емоційну стійкість в екстремальних умовах, що вельми важливо для спортивної діяльності в бойовому хортингу [85].

АТ сприяє підготовці людини до перебування в екстремальній обстановці, знижує емоційну напруженість, яка ситуаційно зумовлена, підвищує швидкість адаптації. За допомогою АТ можна також впливати на концентрацію уваги, обсяг пам'яті і впливати на біоритми.

Класична методика І. Шульца. Перед початком вправ учням у доступній формі пояснюють фізіологічні основи методу і очікуваний ефект. Тренування можна проводити в будь-який час дня.

Перші сеанси проводять у теплому тихому приміщенні, при тьмяному світлі, в подальшому учні в змозі не звертати уваги на ці фактори, і можна проводити сеанси навіть в автобусі добре володіючи методикою. Важливо прийняти зручне положення, виключити м'язову напругу. Тренування проводять або сидячи, або напівсидячи, або лежачи. Для більшої зосередженості слід закрити очі.

Класична методика Шульца включає наступні вправи:

1) вправа на викликання відчуття тяжкості. 3–4 рази на день слід повторювати: «Моя права рука дуже важка», – по 5–6 повторень, і 1 раз: «Я зовсім спокійний».

Коли відчуття виникає легко і виявляється виразно, вправу засвоєно.

2) вправа на викликання відчуття тепла.

Спочатку слід викликати відчуття тяжкості, потім 5–6 разів сказати: «Моя права рука тепла» і 1 раз: «Я зовсім спокійний».

3) управління ритмом серцевої діяльності.

Необхідно подумки навчитися рахувати артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень. Спочатку – лежачи, праву руку прикласти до лівої променевої артерії або до серця. Під лікоть підкласти подушки. Спочатку викликати відчуття тяжкості і тепла. Потім 5–6 разів повторити: «Серце б'ється спокійно і рівно» і 1 раз: «Я зовсім спокійний».

4) оволодіння регуляцією ритму дихання.

Попередньо виконують 1, 2, 3 вправи, потім 5–6 разів повторюють: «Дихаю спокійно і рівно» і 1 раз «Я зовсім спокійний».

5) вправа на викликання тепла в епігастральній ділянці.

Спочатку 1–4 вправи, потім 5–6 разів сказати: «Мое сонячне сплетіння випромінює тепло» і 1 раз: «Я зовсім спокійний».

б) вправа, спрямована на викликання відчуття прохолоди в області чола.

Спочатку 1–5 вправ, потім 5–6 разів повторити: «Мій лоб прохолодний» і 1 раз: «Я зовсім спокійний».

Коли ці вправи добре освоєні, деякі формули можна замінити: «Спокій ...», «Тепло ...», «Важкість ...», «Серце і подих спокійні», «Лоб прохолодний», «Сонячне сплетіння тепле». В кінці сеансу – руки згинають і розгинають в ліктьовому суглобі 3 рази, супроводжуючи це глибоким вдихом і видихом, слід широко відкрити очі.

Кожну нову вправу тренінгу повторюють для засвоєння протягом 2 тижнів по 3–4 рази щодня. На освоєння всієї методики потрібно 12 тижнів.

Це наведені вправи стандартного «нижчого» ступеня. До вищого ступеня – аутогенної медитації (самоспоглядання) відноситься управління навчанням яскраво візуалізувати уявлення і занурювати себе в «нірвану». Але цей напрям методики не знайшов широкого клінічного застосування [86–91].

Психорегульовальне тренування (регуляція психічних станів) в бойовому хортингу

Психорегульовальне тренування (ПРТ) являє собою варіант аутогенного тренування, адаптованого до умов занять бойовим хортингом. Воно адресоване людям, які добре володіють релаксацією м'язів, практично здоровим, які приділяють велику увагу розвитку координації рухів. У зв'язку з цим в ПРТ не застосовуються формули, що викликають відчуття тяжкості в

кінцівках. Іноді, навпаки, включаються формули подолання цього почуття (якщо воно все-таки виникає). Головним завданням ПРТ є управління рівнем психічної напруги людини.

Психом'язове тренування (регуляція психічних станів) спортсменів бойового хортингу

Психом'язове тренування (ПМТ) спрямоване на вдосконалення рухових уявлень головним чином за рахунок зосередження уваги і забезпечення свідомого контролю рухів. Методика простіша в порівнянні з аутогенним тренуванням (АТ) і психорегулювальним тренуванням (ПРТ), і вона доступна юним спортсменам. У ній використовуються розробки різних шкіл психотренінгу, зокрема, дихальні вправи, максимальне ізометричне напруження м'язів і спокій після нього, а також закривання очей. У ПМТ виділяють чотири ступені переходу до розслаблення і від нього до активізації: загальна перебудова та гармонізація стану, цілеспрямована психом'язова регуляція, загальне розслаблення м'язів тіла та активізація, обумовлена характером діяльності.

Ідеомоторне тренування. У багатьох розробках і дослідженнях фахівців бойового хортингу вказується, що дієве поліпшення може бути досягнуто тільки при поєднанні ідеомоторного і фізичного тренування. При цьому вплив ідеомоторного тренування на формування умінь і навичок найбільш ефективний, коли спортсмен бойового хортингу попередньо ознайомлений з вправами і діями або має певний руховий досвід.

У той же час за допомогою тільки ідеомоторного тренування можна в глибокій формі оволодіти новою вправою (зовсім незнайомою дією) без попереднього її виконання. Але цією здатністю володіють тільки окремі висококваліфіковані спортсмени бойового хортингу. Встановлено, що ідеомоторне тренування дає можливість встановити помилки або переробляти вже засвоєний руховий навик, а може супроводжуватися ефектом, якщо уявне виконання дії є недостатньо точним і ретельним [92–96].

Ідеомоторне тренування (ІТ) полягає у свідомому поданні техніки рухів. У ідеомоторному тренуванні прийнято виділяти три основні функції уявлень, а саме:

- програмууючу;
- тренувальну;
- регуляторну.

Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга – на уявленнях, що охоплюють освоєння рухової навички, третя – на уявленнях про можливу корекцію, контроль рухів і зв'язки окремих елементів. Ідеомоторне тренування найбільш ефектне для підвищення швидкості рухів (до 35 %), точності (15–20 %).

У спортивній діяльності в бойовому хортингу з психогігієнічними цілями використовується і ряд інших методик:

- «наївна психорегуляція» (талісмани, ритуали, розминки тощо);
- музичний супровід і функціональна музика;
- контроль стану голосу;
- дихальні вправи;
- спеціальні психорегулювальні комплекси фізичних вправ бойового хортингу.

Ідеомоторний метод при правильній організації в бойовому хортингу може істотно підвищити м'язову витривалість, спортивну працездатність і сприяти збереженню техніки складних вправ після перерви в тренуваннях. Ідеомоторика також ефективна при психорегуляції емоційних станів спортсменів бойового хортингу перед змаганнями.

Отже, головний мозок – орган, де формується програма майбутнього руху, а інші системи організму, в першу чергу опорно-руховий апарат, виконують намічену програму. Від того, наскільки успішно функціонують програмуюча і виконуюча системи, і від того, наскільки добре вони взаємопов'язані, залежить якість кінцевого результату спортивної діяльності.

Для того, щоб уявні образи майбутнього руху втілювалися гранично ефективно, треба правильно користуватися ними. Причому користуватися абсолютно свідомо, активно, а не просто покладатися на ті процеси, якими природа обдарувала організм спортсмена бойового хортингу.

Подання, як психічний процес, підпорядковується певним законам.

Перше положення – чим точніше уявний образ руху, тим точніше, «чистіше» виконується рух.

Друге положення – ідеомоторним називається лише таке уявлення, при якому уявний образ руху обов'язково пов'язаний з м'язово-суглобовий почуттям спортсмена бойового хортингу. Уявлення можуть бути «зоровими». У цьому випадку спортсмен бачить себе як би з боку, ніби на екрані монітору.

Треба добре усвідомити, що такі «зорові» уявлення мають дуже малий тренувальний ефект. Адже в цьому випадку імпульси, народжені в головному мозку, майже не передаються на м'язи, які повинні виконувати задуманий рух. Тому робота йде як би вхолосту, не виникає достатньої активності у відповідних м'язах. У цьому можна переконатися і на досліді з висячим вантажем. Подумки уявіть себе як би в «дзеркалі», подивіться на себе з боку і спробуйте, дивлячись на той, «дзеркальний» вантаж, що висить збоку, уявити, що він розгойдується, – вийде набагато гірше.

Неузгодженість між програмуючим органом – головним мозком і виконуючим апаратом – м'язами і суглобами особливо добре помітна під час спостереження за оголеним тілом нерухомо сидячої або лежачої із закритими очима людини. У тих випадках, коли людина мислить ідеомоторного, «пропускає» уявлення про рух «через себе», в її м'язах досить чітко видно мікроскорочення і мікророзслаблення. Якщо ж уявлення мають суто зоровий характер, то ніяких мікрорухів у м'язах не виникає, хоча людині здається, що вона «пропускає» уявні форми через свій організм.

Отже, спостерігаючи за м'язами людини під час ідеомоторного тренування, можна легко з'ясувати, наскільки її уявлення про той чи інший технічний елемент досягають мети.

Третє положення – ефект впливу уявлень помітно зростає, якщо їх наділяти в точні словесні формулювання. Треба не просто представляти той чи інший рух, а одночасно промовляти його суть про себе або пошепки. В одних випадках слова потрібно вимовляти паралельно з поданням руху, а в інших – безпосередньо перед ним. Як діяти в кожному конкретному випадку, – підказує практика. У тому, що слова помітно підсилюють ефект уявлення, легко переконатися під час досвіду з висячим на пальці предметом. Якщо не просто представляти, що вантаж починає розгойдуватися, припустимо, вперед-назад, а почати вимовляти слова «вперед-назад» вголос, то амплітуда коливань відразу ж збільшиться.

Четверте положення – починаючи розучувати новий елемент техніки бойового хортингу, треба представляти його виконання в уповільненому темпі, так, як ми це бачимо при демонстрації кіноплівки, знятої рапід-методом. Уповільнене продумування технічного елемента дозволить точніше уявити всі тонкощі досліджуваного руху і вчасно відсіє можливі помилки.

П'яте положення – при оволодінні новим прийомом, технічним елементом бойового хортингу подумки представляти його краще в тій позі, яка найбільш близька до реального стану тіла в момент виконання цього елемента.

Коли спортсмен бойового хортингу, займаючись ідеомоторикою, приймає позу, близьку до реального стану тіла, виникає набагато більше імпульсів від м'язів і суглобів у головний мозок, які відповідають реальному малюнку руху. І головному мозку, що програмує ідеальне ідеомоторне уявлення про рух, стає легше «зв'язуватися» з виконуючим апаратом – опорно-руховим. Іншими словами, у спортсмена з'являється можливість більш усвідомлено відпрацювати необхідний технічний елемент.

Ось чому так корисні тренажери, які дозволяють приймати самі різні пози, особливо, де рухи часто відбуваються в повітрі, після відриву від точок опори. Побувавши в стані свосередньої невагомості спортсмен бойового хортингу починає краще відчувати тонкі елементи техніки руху і краще представляти їх.

Шосте положення – під час ідеомоторного продумування руху воно іноді здійснюється настільки сильно і виразно, що спортсмен починає мимоволі рухатися. І це добре, тому що це говорить про налагодження міцного зв'язку між двома системами – системою, що програмує, і системою, що виконує рухову дію.

Тому такий процес корисний – нехай тіло як би само по собі включається у виконання того руху, який народжується у свідомості. Таку картину доводилося бачити найбільш часто при заняттях з учасника змагань з бойового хортингу у розділі «Форма». Стоячи на хорті з закритими очима, вони несподівано для себе починали плавно і повільно рухатися слідом за уявними ідеомоторними уявленнями. Як вони говорили, їх «веде».

Ось чому в тих випадках, коли ідеомоторні подання реалізуються не відразу, з труднощами, можна рекомендувати свідомо і обережно пов'язувати ідеомоторні подання з відповідними рухами тіла і таким способом з'єднувати уявний образ руху з м'язами, які виконують його.

Кілька слів про так звані імітації. Імітуючи, виконуючи як би в натяку реальний рух або частину його, спортсмен бойового хортингу допомагає формуванню більш чіткого уявлення про потрібний йому технічний елемент, йдучи, так би мовити, від периферії, від м'язів, до центру, до головного мозку. Так що імітація самих різних рухів, яку нерідко можна побачити під час розминки – гарна підмога у підготовці до виконання того чи іншого важкого прийому бойового хортингу або фізичної вправи.

Але, імітуючи, потрібно свідомо пов'язувати виконувані рухи з їх уявними формами. Якщо ж імітації проводити формально або думати про щось інше, користі імітувальні дії не принесуть.

Сьоме положення – неправильно думати про кінцевий результат безпосередньо перед виконанням вправи. Це одна з досить поширених помилок.

Коли у свідомості домінує положення займає турбота про спортивний результат, вона витісняє найголовніше – уявлення про те, як досягти цього результату. Ось і виходить, що, наприклад, спортсмен думає про те, що йому необхідно перемогти чистим прийомом за один раз, ця думка починає заважати точним уявленням про ті технічні елементи, без виконання яких досягти перемоги просто неможливо. Тому він і не може провести цей прийом. «Перестарався, дуже хотів», – говорять у таких випадках, забуваючи про те, що для досягнення бажаного результату треба думати не про нього, а спиратися на уявні образи тих дій, які ведуть до цього результату.

В умінні безпосередньо перед виконанням руху уявити його ідеомоторно і точно, назвати рух, який виконувався, відповідними точними словами – і полягає суть «ідеомоторного принципу побудови рухів» у системі бойового хортингу.

Отже, щоб досягти високої точності руху, треба:

по-перше, створити гранично точний уявний образ даного руху, на перших порах хоча б зоровий;

по-друге, перевести цей образ, зберігаючи його високу точність, на основу ідеомоторики, тобто зробити рух таким, щоб слідом за його уявним чином почали (нехай ледве помітно) функціонувати відповідні м'язові групи;

по-третє, підібрати запрограмоване словесне оформлення хоча б для найбільш головних – опорних – елементів для руху, який відпрацьовується.

до четвертого етапу – фізичне виконання руху – можна переходити тільки після того, як будуть виконані попередні умови, після того, як ідеомоторний образ руху стане точним і стійким і будуть добре «розім'яті» м'язи, яким належить виконати намічений рух.

Дотримання такого принципу побудови рухів, як показує практика бойового хортингу, позбавляє від багатьох ускладнень і дає потрібний високий спортивний результат набагато швидше, ніж звичайний метод «проб і помилок».

Висновок. Дане наукове дослідження доповнює уявлення про психологію вольових процесів і способів розвитку вольових якостей спортсменів бойового хортингу, і за підсумками проведеної роботи й аналізу матеріалів і методик, можна підвести підсумки і зробити наступні висновки.

1. Методика виховання вольових якостей спортсменів бойового хортингу передбачає поступове збільшення ступеня труднощів, які повинні долатися спортсменами під час занять, тренування і виступів на змаганнях.

Для того щоб стимулювати вольові зусилля на подолання труднощів, що постійно зростають, у тренувальному процесі з бойового хортингу застосовується ряд методів психологічного впливу. За допомогою цих методів тренер не тільки стимулює вольові якості спортсмена, а й виробляє у нього відповідні установки, створює такі оптимальні стани, які сприяють досягненню оптимальної працездатності або відпочинку.

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

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

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

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

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

2. Виховуючи вольові якості в процесі спортивного тренування з бойового хортингу, необхідно прагнути до того, щоб всі вони формувалися не тільки в спортивному тренуванні, а виявлялися в житті, в побуті, праці і поведінці, тобто стали рисами характеру спортсмена.

Уміння тренера змушувати, спонукати постійно долати труднощі тренування, бути дисциплінованим, твердо виконувати режим і розпорядок дня, грає величезну роль у вольовій підготовці спортсменів бойового хортингу.

Треба завжди мати на увазі, що формування вольових якостей – це не епізодична робота тренера-педагога, яку він проводить перед змаганням або спортивним заходом, а постійна кропітка праця, що вимагає від нього великої затрати сил, часу, завзяття та ентузіазму в перебігу всієї багаторічної підготовки спортсменів або навчання в закладі освіти.

3. Тренер дитячо-юнацької спортивної школи, керівник дитячого шкільного гуртка з бойового хортингу може використовувати деякі методики і системи методик, розроблені для вольової підготовки професійних спортсменів у роботі зі школярами. Але у вихованні вольових якостей за допомогою занять бойовим хортингом, так і в спортивній підготовці, потрібно слідувати важливим принципам: підхід до оцінки ступеня розвиненості волі і виховання вольових якостей, як у віковому, так і в індивідуальному аспекті має бути диференційованим, виходячи з багатокomпонентної структури волі. У міру розвитку психіки спортсмена бойового хортингу, його вольова регуляція змінюється, так само вона змінюється в залежності від емоційної структури і рівня інтелекту особистості спортсмена. Тому при застосуванні методів розвитку вольових якостей і мотивації у заняттях бойовим хортингом, педагог має застосовувати індивідуальний підхід, заснований на ретельному виявленні та обліку всіх перерахованих вище факторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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

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

3. 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. Єрьоменко, В. Р. Біла, В. В. Бондарчук, С. П. Бобік // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 513–527.

4. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. Єрьоменко, В. Чмелюк, В. Біла, В. Гришук // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.

5. 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. Єрьоменко, 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.

6. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. Буток, Е. Єрмоєнко, С. Болтівець, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
7. Бойко В. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
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. 148–160.
9. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
10. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
11. Гришук 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. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.
12. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної, функціональної підготовки студентів, курсантів і слухачів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 537–544.
13. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / 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. 6–18.
14. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / 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., 2018. – Вип. 9. – С. 6–21.
15. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
16. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрмоєнко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
17. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
18. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
19. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
20. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2019. – Вип. 10 (118). – 2019. – С. 49-56.

21. 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.
22. 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.
23. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // К. : Паливода А. В., 2020. – 1110 с.
24. 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 освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
25. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
26. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
27. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К. : ГС «НФБХУ», 2020. – 155 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфе., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
29. 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.
30. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
31. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
32. 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.
33. 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.
34. 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.
35. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт /» – 2020. – Вип. 3(123). – С.47–56. – Режим доступу : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09)
36. Єрмоєнко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
37. 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.

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

39.Єрьоменко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / 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. 187–205.

40.Єрьоменко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.

41.Єрьоменко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.

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

43.Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // 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.

44.Івашковський В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. Івашковський, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.

45.Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, О. І. Остапенко, 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. 214–222.

46.Методика викладання бойового хортингу для студентів та курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / Е. Єрьоменко, В. Чмелюк, В. Гришук, С. Бадьора. // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 196–219.

47.Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

48.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. Єрьоменко, 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.

49.Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць, 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. 102–111.

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

51.Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

52.Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

53.Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // 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.

54.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. Єрьоменко, 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.

REFERENCES

55. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzheni naukovo-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi rehabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku* [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 190–199). Kyiv: Palyvoda A. V.

56. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy* [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 11 (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

57. Boltivets, S. I., Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia spravedlyvosti v molodshykh shkoliariv u protsesi hurtkovykh zaniat* [Combat horting as a means of educating justice in junior high school students in the process of group classes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 148–160). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

59. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditey ta molodi* [Combat horting is a system of national-patriotic education of children and youth]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 61–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

60. Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bondarchuk V. V. (2020). *Boyovyi khortyng u pidrozdilakh derzhavnoi mytnoi sluzhby dlia pidhotovky spivrobotnykiv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl na skhodi Ukrainy* [Combat horting in the units of the State Customs Service to prepare employees to combat the illegal movement of goods in the areas of the Joint Forces Operation in eastern Ukraine]. *Protydiya Nezakonnomu peremishchenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 7–25.

61. Chmeliuk V. V., Yeromenko, E. A., Bila V. R., Bondarchuk V. V., Bobik S. P. (2020) *Boyovyi khortyng u systemi pidgotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv do protydii nezakonnomu peremishchenniu tovariv u rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl* [Combat horting in the system of training law enforcement officers to combat the illegal movement of goods in the areas of the joint forces operation] / Shliakhy udoskonalennia profesiynykh kompetentnostei fakhivtsiv v umovakh syohodennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. Internet-konf. 28-29 travnia 2020 r. / Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Derzh. nauk. ustanova «Instytut modernizatsii zmistu osvity», [ta in.]. – Kyiv. – P. 513–527.

62. Dikhtiarenko Z. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (5.2.) [Електронний ресурс] / Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, T. Fedorchenko // *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. 232–239. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf*.

63. 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*.

64. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychhykh tsinnostei u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkilnogo 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.

65. 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. 6–21). Kyiv: Palyvoda A. V.

- 66.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.
- 67.Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores*. Ao: VII, Numero: Edicion Especial, Artículo no.:113, Periodo: Diciembre, 2019.
- 68.Gryshchuk V. L., Yeromenko, E. A., Bukhtiyarov O. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-prykladnoi pidgotovky pravookhorontsiv do vykonannia sluzhbovo-boyovykh zavdan z protydiv kontribandi 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.
- 69.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.
- 70.Khatko A. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (5. 4.) [Електронний ресурс] / A. Khatko, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, A. Lytvynenko // *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. 247–252. – Режим доступу : http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf*.
- 71.Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I, Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoshkonalennia sylovykh yakosti sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 72.Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh hortynhu (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.
- 73.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.
- 74.Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzheni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyng-lialiok* [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.
- 75.Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoyets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 102–111). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 76.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.
- 77.Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
- 78.Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental

capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores*. Ano: VII, Numero: Edicion Especial, Artículo no.: 23, Periodo: Octubre, 2019

79. Prysiazniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [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.

80. 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.

81. 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.

82. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng – profesiyno-prykladnyi vyd sportu pravookhoronnykh organiv Ukrainy : monografia* [Combat horting is a professionally applied sport of law enforcement agencies of Ukraine: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 203 p.

83. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv i kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobotnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 19–33).

84. Yeromenko, E. A. (2020). *Boyovyi khortyng yak zasib profesiyno-psykholohichnoi pidgotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh organiv Ukrainy : monografia* [Combat horting as a means of professional and psychological training of law enforcement officers of Ukraine: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 138 p.

85. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortyngom* [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (118) 19. P. 49–56.

86. Yeromenko, E. A., Kukushkin K. M. (2020). *Viyskovo-patriotychne vykhovannia starshoklasnykiv zasobamy boyovogo khortyngu : monografia* [Military-patriotic education of high school students by means of combat horting: monograph]. K. : Palyvoda A. V., 2020. 1110 p.

87. 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).

88. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnostei fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortyngom* [Importance of values of physical culture and bases of health for students and cadets who are engaged in combat horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 11 (119) 1. P. 71–79.

89. Yeromenko, E. A. (2020). *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu : monografia* [Qualification system of combat horting: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 155 p.

90. 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.

91. Yeromenko, E. A. (2020). *Kontseptsia rozvytku boyovoho khortynhu v systemi osvity Ukrainy : monografia* [The concept of combat horting development in the education system of Ukraine: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, Nats. federatsia boyovogo khortyngu Ukrainy. – K. : GS «NFBKHU», 2020. – 122 p.

92. Yeromenko, E. A. (2020). *Navchalna prohrama z boyovoho khortynhu dlya pozashkilnykh*

navchalnykh zakladiv : monografia [Curriculum on combat horting for out-of-school educational institutions: monograph]. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Universytet DFS Ukrainy, [ta in.]. – K. : Palyvoda A. V., 2020. – 521 p.

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

94. Yeromenko, E. (2020). *Naukove obhruntuvannia psykholoho-pedahohichnykh umov vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortynhom* [Scientific substantiation of the psychological and pedagogical conditions of education of physical culture and fundamentals of students' health in the process of combat horting]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (3(123), 47-56. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3\(123\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09).

95. Yeromenko, E. A. (2020). *Osoblyvosti fizychnoi i psykhologichnoi pidgotovky ta formuvannia profesiynykh yakosteï kursantiv i pratsivnykiv pravookhoronnykh organiv zasobamy boyovoho khortynhu* [Features of physical and psychological training and formation of professional qualities of cadets and law enforcement officers by means of combat horting]. *Protydiya Nezakonnomu peremischenniu tovariv v rayonakh zdiysnennia Operatsii obyednanykh syl : tezy dop. nauk.-prakt. seminaru (15 travnia 2020 roku)*. Irpin. Universytet DFS Ukrainy. P. 39–42.

96. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortynhu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.

Анотація. У даній статті визначено основні критерії виховання вольових якостей особистості у процесі занять бойовим хортингом, проаналізовано методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань прояву вольових якостей. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення вольових якостей спортсменів бойового хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на необхідності підвищення техніко-тактичної і вольової підготовленості. Виділено елементи формування бойової готовності до змагань, функціональної підготовки спортсменів бойового хортингу до виконання завдань тренера. Пропонується схема розподілу навантаження на тренуваннях із загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів з урахуванням прояву вольових зусиль. Пропонується розширити розділи програми підготовки із загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, використовувати методика підготовки спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації. Показані напрями підвищення функціональної, тактичної, психологічної підготовки та поліпшення технічних навичок через вдосконалення вольових якостей: наполегливість, витримка, сміливість, рішучість, ініціативність, самостійність, цілеспрямованість. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми фізичної та функціональної підготовки школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом у спортивних секціях закладів освіти із застосуванням методика виховання вольових якостей особистості.

Ключові слова: бойовий хортинг, вольові якості особистості, підготовка спортсменів, методика тренування, зміст, виховання, наполегливість, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, самостійність, витримка, функціональна підготовка, спортивна підготовка, техніка прийомів, спортсмени, фізичні якості, форми занять, теоретичні знання, психологічна підготовка, тренери, секція бойового хортингу, школярі, студенти, заклад освіти, навантаження.

Yeromenko Eduard. Education of strong-willed qualities of personality in the process of combat horting

Abstract. This article identifies the main criteria for educating the volitional qualities of the individual in the process of combat horting, analyzes methods and forms of training athletes using

modern national sport of combat horting and approaches to determining the nature, content and objectives of volitional qualities. The directions of education and improvement of strong-willed qualities of combat horting athletes of different age groups and level of preparation in the process of training work are considered. Emphasis is placed on the need to increase technical, tactical and volitional preparedness. Elements of formation of combat readiness for competitions, functional preparation of athletes of combat horting to performance of tasks of the trainer are allocated. The scheme of distribution of loading at trainings on the general and special physical training of sportsmen taking into account display of strong-willed efforts is offered. It is proposed to expand the sections of the training program on general and special endurance, speed and strength qualities, to use methods of training highly qualified combat horting athletes. The directions of increase of functional, tactical, psychological preparation and improvement of technical skills through improvement of volitional qualities are shown: persistence, endurance, courage, determination, initiative, independence, purposefulness. Methodical recommendations on adjusting the program of physical and functional training of schoolchildren and students in the process of combat horting in sports sections of educational institutions with the use of methods of education of volitional qualities of personality are given.

Key words: *combat horting, strong-willed personality traits, training of athletes, training methods, content, education, persistence, determination, courage, purposefulness, independence, endurance, functional training, sports training, technique, athletes, physical qualities, forms of training, theoretical knowledge, psychological training, coaches, combat horting section, schoolchildren, students, educational institution, workload.*

ПОНЯТТЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ У СИСТЕМІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Єрмоєнко Е. А.

професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету ДФС України, кандидат педагогічних наук, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій

Актуальність наукового дослідження. Сьогодні не можна усвідомити жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загальноновизнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому, і кожної людини окремо. Не випадково всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру особистості не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійкий якісний показник розвиненої особистості. Проте, феномен фізичної культури особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій [1–12; 18–27]. Фізична культура як феномен загальної культури унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини. У системі бойового хортингу це поняття є одним з ключових.

Історично фізична культура складалася, перш за все, під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці і захисту своєї землі.

Єрмоєнко Едуард Анатолійович	кандидат педагогічних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу, учасник бойових дій
Зверєв Антон Віталійович	інспектор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, майстер спорту України, капітан податкової міліції
Ільницький Іван Романович	лікар вищої категорії, віце-президент Національної федерації бойового хортингу України, майстер бойового хортингу, інструктор
Кукушкін Костянтин Миколайович	головний спеціаліст відділу з питань державної служби, професійного навчання та урядових нагород Департаменту кадрового забезпечення Секретаріату Кабінету Міністрів України, учасник бойових дій
Ляховець Олеся Олександрівна	кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри дошкільної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
Рудей Дмитро Юрійович	директор Київської інженерної гімназії, учитель-методист
Тимчик Микола Валерійович	кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри футболу Національного педагогічного університету імені Миколи Драгоманова, науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, майстер спорту України з хортингу
Тішин Андрій Володимирович	старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, майстер бойового хортингу
Чмелюк Василь Васильович	кандидат юридичних наук, проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, полковник податкової міліції, учасник бойових дій
Щапвалов Борис Борисович	кандидат психологічних наук, доцент, президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу, президент Федерації поліцейського хортингу України, віце-президент Національної федерації бойового хортингу України

Наукове видання

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, російською та англійською мовами)

*Матеріали міжнародної
науково-практичної конференції*

14-15 липня 2020 р., м. Ірпінь, Університет ДФС України

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: Е. А. Єрмоменко

Підписано до друку 29.08.2020 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 45,15

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0238
Наклад 50 пр.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром Університету ДФС України.
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 5104 від 20.05.2016 р.)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ, ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ПРАЦІВНИКІВ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ