

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

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

*ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ*

Випуск 8



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

ISSN 2410-5317

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*Засновано в 2014 р.*

Випуск 8



Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2017

УДК 37.02 : 796.85 (08)

ББК 74.202 : 75.715

Т 33

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту проблем виховання НАПН України  
(протокол № 12 від 28 грудня 2017 р.)*

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

***Редакційна колегія:***

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

***Рецензенти:***

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

**Т 33 Теорія і методика хортингу** : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :  
Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – 230 с.

**ISBN 978-966-437-427-6.**

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

ISBN 978-966-437-427-6

УДК 37.02 : 796.85 (08)

ББК 74.202 : 75.715

© ІПВ НАПН України

© НФБХУ

<b>Savchenko Anatoliy, Yeromenko Eduard</b> <i>Combat horting – educational practice for young people</i>	<b>Savchenko Anatoliy, Yeromenko Eduard</b> <i>Combat horting – educational practice for young people</i>	<b>88</b>
<b>РОЗДІЛ 3</b>		
<b>МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ</b>	<b>MEDICAL AND BIOLOGICAL BACKGROUND OF COMBAT HORTING: RECREATION, PHYSICAL REHABILITATION; ORGANIZATION AND CONTROL OF THE TRAINING CLASSES</b>	<b>96</b>
<b>Єрмоменко Вероніка, Єрмоменко Едуард</b> <i>Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу</i>	<b>Yeromenko Veronika, Yeromenko Eduard</b> <i>Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting</i>	<b>96</b>
<b>Єрмоменко Едуард</b> <i>Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів</i>	<b>Yeromenko Eduard</b> <i>Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health</i>	<b>112</b>
<b>Зубалій Ніна, Зубалій Микола, Єрмоменко Едуард, Єрмоменко Вероніка</b> <i>Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу</i>	<b>Zubaliy Nina, Zubaliy Mykola, Yeromenko Eduard, Yeromenko Veronika</b> <i>Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting</i>	<b>122</b>
<b>Івашковський Віталій, Єрмоменко Едуард</b> <i>Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу</i>	<b>Ivashkovskiy Vitaliy, Yeromenko Eduard</b> <i>Psychomotor skills and psycho- physiological features of combat horting athletes training</i>	<b>130</b>
<b>РОЗДІЛ 4</b>		
<b>ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ: «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА», «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»</b>	<b>EDUCATIONAL POTENTIAL OF COMBAT HORTING AND EDUCATIONAL METHODS FOR PRE-SCHOOLERS, SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS ON THE SUBJECTS: «HEALTH CARE ESSENCIALS», «PHYSICAL CULTURE», «PHYSICAL EDUCATION» AND «DEFENSE OF UKRAINE»</b>	<b>139</b>
<b>Єрмоменко Едуард, Федорченко Тетяна, Діхтяренко Зоя, Єрмоменко Вероніка</b> <i>Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань</i>	<b>Yeromenko Eduard, Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoya, Yeromenko Veronika</b> <i>Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions</i>	<b>139</b>

**РОЗДІЛ 4.**

**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ  
ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ:**

**«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я», «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»,  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА «ЗАХИСТ УКРАЇНИ»**

УДК 796.817:159.947-027.556.817

*Єрмоєнко Едуард,  
Федорченко Тетяна,  
Діхтяренко Зоя,  
Єрмоєнко Вероніка  
м. Київ*

**МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ СУПРОВОДЖЕННЯ СПОРТСМЕНІВ  
БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАНЬ**

*Анотація.* В статті розкривається проблема психотерапевтичної допомоги психологів до надання допомоги спортсменам бойового хортингу у стресових ситуаціях. Стресові ситуації виникають у молодих людей в напружених умовах, під час яких допускаються помилки в розподілі та переключенні уваги, значні порушення в розкритті пізнавальних процесів, у стриманні, пам'яті й мисленні в процесі занять, порушенні координації рухів, неадекватності емоційних реакцій тощо. В роботі проаналізовано психотерапевтичний напрям, спрямований на термінову допомогу особистості в різних критичних життєвих стресових ситуаціях. Цей напрям у сучасних умовах допомагає особистості адаптуватися до середовища, яке постійно змінюється, знімає напруження в професійній діяльності та міжособистісних взаємовідносинах. Тому психотерапія застосовується з метою допомоги пацієнту в критичних стресових умовах позбутися психічних відхилень, змінити ставлення до себе, свого стану, навколишнього середовища та оволодіти конструктивними моделями поведінки в критичних стресових ситуаціях.

*Ключові слова:* бойовий хортинг, особистість, психотерапевтична підготовка, практичний психолог, бойова готовність, стресові ситуації, моделі поведінки, самоактуалізація особистості, психотерапія, психологія бойового хортингу, психологічна допомога, професійна підготовка, координація рухів, емоційні реакції.

**Актуальність теми.** Вивчення соціальних перетворень у нашій країні засвідчує, що вони передбачають зміну соціальної ролі молодого людини в суспільстві, формування вмінь адаптуватися до кризових умов, стресових ситуацій та взаємодіяти з людьми у різних соціокультурних контекстах. Стресові ситуації виникають у молоді в процесі напружених обставинах, за яких допускаються помилки в розподілі та переключенні уваги, порушенні в перебігу пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення тощо), розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій. Це вимагає розвитку в молоді ділової комунікативної організаторської активності, підвищення рівня професійних і фізичних якостей у поєднанні з іншими психолого-педагогічними властивостями. В зв'язку з цим відбувається переорієнтація мислення особистості, формуються нові моделі поведінки на всіх рівнях взаємодії від доміючої конфронтації до доміючої діалогу, від пріоритету сили до пріоритету переконання, що є важливим, актуальним у кризових соціальних умовах і стресових ситуаціях. Якісно новим аспектом у розумінні проблем молодого людини як духовної та фізично розвиненої особистості – є визнання в неї системоутворюючої якості соціальної взаємодії, що спричиняє формування нових індивідуальних моделей поведінки в суспільстві, а також під час організації та проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань. Це актуалізує значення усвідомлення індивідуальних підходів до регулярних занять, вивчення конструктивних моделей поведінки особистості в стресових ситуаціях, формування в спортсменів бойового хортингу позитивного ставлення до своєї професійної підготовки та регулярних тренувань під час навчання у вищому навчальному закладі [11; 12; 15].

**Метою** даного дослідження є використання основ психотерапії у процесі індивідуальної психологічної допомоги студентам, які займаються бойовим хортингом, у різних життєвих і стресових ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із важливих засобів підготовки студентів, які займаються бойовим хортингом, у стресових ситуаціях є психотерапевтичний напрям. У наші дні психотерапія, як термінова допомога особистості в різних життєвих і стресових ситуаціях, набула практичного спрямування. У сучасному суспільстві психотерапія стала певною „швидкою допомогою“, що сприяє особистості адаптуватися до середовища, що постійно змінюється, знімає напруження в професійній діяльності, міжособистісних взаєминах під час навчально-тренувальних занять і спортивних змагань. Тому психотерапія застосовується для практичної допомоги спортсменам бойового хортингу у формі психологічних методів. У зв'язку з цим, основною метою психотерапії – є допомога спортсмену

бойового хортингу позбутися психічних відхилень, змінити ставлення до себе, свого стану та оволодіти конструктивними моделями поведінки в стресових ситуаціях [13; 14; 16].

Моделі психотерапевтичної допомоги спортсменам бойового хортингу у стресових ситуаціях під час тренувальних занять і спортивних змагань зорієнтовані на такі *напрями діяльності*: допомогти спортсмену усвідомити свої проблеми; сприяти усуненню в нього емоційного дискомфорту та психічного перевантаження; заохотити спортсмена бойового хортингу до вільного прояву почуттів у процесі навчально-тренувальних занять; забезпечити його новими ідеями чи необхідною інформацією про те, як вирішити ті чи інші проблеми, які виникають під час регулярних тренувань; допомогти спортсмену в перевірці нових способів мислення й конструювання моделей поведінки у критичних навчально-тренувальних і життєвих ситуаціях. Ця напружена психологічна діяльність вимагає формування в студентів, які займаються бойовим хортингом, системи психотерапевтичних знань, спрямованих на застосування моделей їх адаптації до різних критичних і стресових ситуацій, усвідомлення їхніх проблем, оволодіння системою професійних умінь, що є необхідною умовою професійної підготовки студентів, які займаються бойовим хортингом у вищому навчальному закладі.

Апробований курс «Основи психотерапії» та інші дисципліни з психології спрямовані на теоретичну й практичну професійну підготовку майбутніх спортсменів-психологів.

Проведені дослідження [1–6; 8; 9] засвідчують, що оволодіння спортсменами-психологами психотерапевтичними знаннями забезпечує формування індивідуального стилю діяльності, підвищує професійну підготовку майбутніх спеціалістів до практичної діяльності. Тому оволодіння теоретичними знаннями та практичними техніками різних напрямів має бути спрямоване на допомогу особистості в подоланні дезадаптації у сучасних стресових ситуаціях кризових умовах, що виникають у процесі навчально-тренувальних занять. Акцентуючи увагу студентів, які займаються бойовим хортингом, на психотерапевтичних знаннях психоаналізу досвідчений психолог виділяє такі головні *цілі даного напрямку*: усвідомлення неусвідомленого (мотивів, фіксацій, захисних механізмів, моделей поведінки в процесі навчально-тренувальних занять) і реалістичної інтерпретації; підсилення «єго» для моделювання більш адекватної індивідуальної моделі, яка відповідає реалістичній індивідуальній моделі поведінки [17]. Індивідуалізація – це реалізація унікальної неподільної особистості в практичній діяльності. В індивідуальній психотерапії зосереджується увага на підході до кожної людини, як єдиної неповторної оригінальної цілісності в соціальному контексті. Тому гуманістичний підхід до вирішення проблем особистості допомагає спортсмену бойового хортингу глибше усвідомити своє внутрішнє психічне життя, розкрити потреби сенсу життя в процесі навчально-тренувальних занять, ціннісні аспекти буття під час участі в спортивних змаганнях з бойового хортингу тощо.

Прагнення до самоактуалізації, самовираження, розкриття внутрішніх резервів у творчій спортивній діяльності є основними гуманістичними потребами особистості спортсмена бойового хортингу. Гуманістичні потреби в добрі та моральності, доброзичливості, з якими народжується людина, реалізується в певних соціальних умовах. Потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення навчально-тренувальних й інших потреб, передусім фізіологічних. Але, суспільство конструктивно розвивається тоді, коли визначені шляхи реалізуються в розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей і задовольняють потреби особистості на основі гуманістичного розвитку. Більшості ж молодим людям не вдається домогтися задовольнити навіть свої нижчі потреби. *Ієрархію потреб*, згідно А. Маслоу, складають: фізіологічні потреби, потреби в безпеці, потреби в любові й прихильності, потреби у визнанні та оцінці, потреби в самоактуалізації. Цих потреб досягає в процесі життєдіяльності лише невелика кількість людей, які мають відповідну підготовку, освіту тощо. Учений визначає такі *особливості самоактуалізованої особистості*, як: невимушеність у поведінці, ділова спрямованість, незалежність, вибірковість, творчість, демократичність у стосунках із іншими людьми [7].

Основними характерними особливостями *самоактуалізованої особистості спортсмена бойового хортингу* є такі: відсутність неврозів й інших особистісних проявів психіки; відсутність проявів своїх здібностей та творчого потенціалу; більш усвідомлене ефективне сприйняття реальності спортивних змагань; адекватне сприйняття себе, інших спортсменів бойового хортингу, природи, спонтанності, простоти, природності; центрованість спортсмена на поставленому завданні (на відміну від центрованості на собі); усамітнення й потреба в незалежності від культури та середовища; постійна реальність оцінки своїх досягнень; почуття причетності єднання з іншими особливостями спортсмена бойового хортингу; більш глибокі міжособистісні взаємини, демократична структура характеру; розрізнення засобів і цілей, добра та зла; визначення кризових умов і практичних стресових ситуацій; філософське, невороже проявлення почуття гумору; самоактуалізуюча творчість у процесі навчально-тренувальних занять; опір до тиску конкретної культури, іншого виду спорту тощо [18–29].

Модель самоактуалізації дає можливість майбутнім спортсменам-психологам усвідомлювати, що *самоактуалізація особистості* – це не відсутність проблем, а рух від минулих і нереальних проблем до реальних. Цей рух проходить за такими *моделями*: перша модель – самоактуалізація означає переживання спортсмена бойового хортингу, тобто моментів підвищеного усвідомленого інтенсивного інтересу до життєвих стресових ситуацій та до свого психічного стану. Друга модель – якщо життя розглядати, як процес постійного вибору, то самоактуалізація спортсмена бойового хортингу означає, що кожен вибір

характеризується прогресивним розвитком особистості, вмінням відкривати в собі нового, несподіваного досвіду. Третя модель – актуалізація означає вміння реально оцінювати себе, власні вчинки й дії. Четверта модель – чесність та прийняття відповідальності спортсмена бойового хортингу за свої дії, істотні моменти самоактуалізації. П'ята модель – допомагає розвивати у спортсмена здатність до конструктивної лінії життєвого шляху. Шоста модель – самоактуалізація, як постійний процес розвитку у спортсмена бойового хортингу своїх потенційних здібностей. Сьома модель – особистісне прозріння, як перехідний момент самоактуалізації, усвідомлення себе та світу вільного від внутрішнього конфлікту й тривожності, здатність спортсмена бойового хортингу конструктивно використовувати свої внутрішні резерви. Восьма модель – останній крок у становленні самоактуалізованої особистості спортсмена бойового хортингу, що проявляється в подоланні психологічних механізмів захисту та подальшій роботі у відмові від них [10].

Важливими напрямками, що вивчаються в системі психотерапевтичної підготовки спортсмена бойового хортингу, є *напрямок аналітичної психотерапії центрованої на клієнті*.

*Мета психотерапії даного напрямку:* допомогти спортсмену бойового хортингу подолати внутрішні деструктивні сили. При опануванні психотехнік центрованої терапії увага практичних психологів-спортсменів акцентується на моделях допомоги невротикам усвідомити свій ідеалізований образ, показати, що цей образ є суттєвою причиною внутрішніх конфліктів. У процесі аналітичної роботи практичні психологи-спортсмени засвоюють основні психотерапевтичні прийоми переорієнтування установок і життєвих планів клієнта, активізують у них конструктивні сили, прагнення до саморозвитку та самореалізації. Сутність психотерапії, центрованої на клієнті, ґрунтується на таких *основних принципах*: психотерапія, що акцентується на емоційних аспектах особистості; психотерапія, що ґрунтується на конкретній ситуації (за принципом «тут і тепер»); психотерапія, що зорієнтована на ініціативу клієнта, допомогу у вирішенні проблеми спортсмена бойового хортингу з мінімальною участю психотерапевта.

Психологічна допомога практичних психологів-спортсменів спрямовується на адекватне усвідомлення питання про сенс свого життя та особливо про конкретну особистість у даний момент. Це висвітлюється в основних напрямках логотерапії, як однієї з базових мотиваційних тенденцій поведінки й діяльності практичного психолога-спортсмена. Надаючи психологічну допомогу практичні психологи-спортсмени усвідомлюють, як людина знаходить сенс свого життя, що є ключовим для практичної психотерапії. Положення про унікальність сенсу життя дає можливість психологам-спортсменам моделювати змістовну характеристику можливих позитивних життєвих сценаріїв особистості під час тренувальних занять.

Розрізняючи три групи цінностей сенсу свого життя, практичні психологи-спортсмени усвідомлюють значення творчості, переживань і системи цінностей [30–38]. Пріоритет має цінність творчості, основним засобом якої є реалізація в навчально-тренувальній діяльності. Основний парадокс і новизна пов'язана з цінностями ставлень до отриманих результатів змагань з бойового хортингу. При будь-яких обставинах спортсмен бойового хортингу здатний зайняти осмислену позицію й у зв'язку з цими обставинами надавати, наприклад, своєму стражданню від поразки на змаганнях глибокий життєвий зміст.

Таким чином, життя людини завжди змістовне та цілеспрямоване. Практичні досягнення логотерапії пов'язані з ціннісною системою ставлень, із знаходженням спортсменами бойового хортингу сенсу свого існування в кризових умовах і в стресових ситуаціях, що здаються безвихідними. Однак, звернення до них виправдані, коли всі інші можливості вплинути на результати змагань і подальшу долю спортсмена бойового хортингу вичерпані. З прийняттям рішення, з вибором особистості пов'язана відповідальність спортсмена за свою подальшу спортивну діяльність. Проблема відповідальності – є основною проблемою логотерапії. Знайшовши сенс життя, людина несе відповідальність за реалізацію цього унікального сенсу. За цих умов від індивіда вимагається прийняття рішення, бажає він цього чи ні, здійснення сенсу в певній ситуації [39–44]. Необхідність і свобода локалізовані не на одному рівні, свобода домінує над будь-якою необхідністю, людина вільна в реалізації сенсу, що надає динамізму життю. За цих умов психотерапевтична підготовка спортсменів-психологів спрямовується на особистісне професійне зростання їх як майбутніх професіоналів, підготовки до надання допомоги спортсменам бойового хортингу у складних соціально-психологічних ситуаціях, що виникають у процесі навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

**Висновки.** Вивчення методики термінової індивідуальної психологічної допомоги спортсменам бойового хортингу у різних критичних життєвих ситуаціях засвідчує, що результативність спортивних досягнень залежить від їх уміння долати в процесі занять бойовим хортингом стресу, який виникає під час напружених навчально-тренувальних і спортивних змагань. Визначається *стрес* як стан психічного напруження, що виникає в спортсменів під час активної діяльності в найскладніших і дуже важких умовах як у процесі повсякденних тренувальних занять, так і в особливо критичних ситуаціях під час змагань. Практика засвідчує, що коли спортсмени бойового хортингу переносять великі навантаження в процесі тренувань, вони проходять три стадії: спочатку їм дуже важко, потім вони звикають до напруженого навантаження і в них з'являється «друге дихання» й, зрештою, юні спортсмени бойового хортингу втрачають силу та завершують тренування. Така трифазна реакція організму спортсмена є загальним законом, із адаптаційним синдромом або біологічним стресом. Первинна реакція організму спортсмена на стрес є реакцією тривоги, а також може бути соматичним вираженням загальної мобілізації захисних сил організму спортсмена бойового хортингу. Ця реакція тривоги є, власне, лише першою стадією відповідної

реакції організму на загрозовий вплив великого навантаження. За тривалого впливу будь-якого навантаження, здатного викликати таку реакцію організму, настає стадія адаптації. Це свідчить, що жоден організм спортсмена не може перебувати в стані реакції тривоги нескінченно. Тому, навіть дуже сильному спортсмену несумісне довге перебування на стадії перевантаження, тобто на стадії тривоги. Якщо ж організм тренуваного спортсмена все ж таки перебуває певний час на стадії перевантаження, то слідом за первинною реакцією обов'язково настає стадія резистентності.

Аналіз результатів дослідження різних критичних стресових ситуацій також засвідчує, що вияви другої фази не збігаються з виявами реакції тривоги, а деколи й цілком протилежна їм. Наприклад, якщо в період реакції тривоги в спортсмена спостерігається загальне виснаження тканин, то на стадії резистентності вага тіла спортсмена повертається до норми. А за ще тривалішого впливу така набута адаптація організму спортсмена знову втрачається. І настає третя фаза – стадія виснаження організму, яка є надзвичайно тривожною для спортсмена, що часто призводить до захворювань. Отже, взаємовплив стресу та захворювань може бути подвійним: хвороба може викликати стрес, а стрес – хворобу. Тому кожний спортсмен, який вимагає адаптації свого організму до великого навантаження, викликає стрес, то будь-які захворювання його організму пов'язані з певними виявами стресу, адже, хвороби викликаються тими чи іншими адаптаційними реакціями. Таке емоційне потрясіння організму спортсмена призводить часто до захворювань через стресову дію. В цьому разі основними причинами захворювань є надмірні або неадекватні реакції організму спортсменів під час регулярних навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним може бути вивчення особливостей термінової індивідуальної допомоги спортсменам бойового хортингу різних вікових груп у стресових ситуаціях; підготовки психологів до надання допомоги спортсменам бойового хортингу у кризових умовах із залученням професійних інструкторів і викладачів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
2. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
3. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // *Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание*. Новосибирск, 2013. № 6. С. 209–213.
4. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 19 с.
5. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.
6. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа 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. 147–157.
7. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
8. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
9. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // *Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп.* : Київ, 2008. 12 с.
10. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
11. Єрьоменко Е. А. Засади формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко, О. А. Остряньська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 14 (41) 13. С. 54–61.
12. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / 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. 112–121.
13. Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко. Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. 85 с.
14. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

15. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 31 с.

16. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко. К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. 78 с.

17. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

18. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.

19. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

20. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 163–185.

21. Єрмоєнко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 13 (40). С. 88–98.

22. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС*. К. 2013. № 28 (3) – С. 69–74.

23. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання її методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.

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

25. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. 450 с.

26. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.

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

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

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

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

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

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

33. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт”*36. *Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. - Випуск ЗК(44)14 – С. 238-242.*

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

35. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.

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

37. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. :

Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

38. Остряньська О. А. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. А. Остряньська, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.

39. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

40. Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

41. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

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

43. Тимчик М. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 1. – К. : Педагогічна преса. – С. 38–41.

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

#### REFERENCES

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

2. Boyko, V., Malynskiy, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in students-hortingists. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka horynhu*: Issue 7 (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

4. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training: PhD abstract dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 19 p.

5. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.

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

7. Yeromenko, E. A. (2014). *Viyskovo-patriotychna programa i prykladnyi khortynh* [Military-patriotic program and applied horting] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka horynhu*. – Issue. 1. (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

8. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., Reiderman, Y. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportmmeniv vyschoi kvalifikatsii za rezultaty danykh ekhokardiografii* [The impact of health on the biomechanical parameters of the heart of highly qualified athletes according to the results of echocardiography] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka horynhu*. – Issue. 4. (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.

9. Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 p.

10. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnostei zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynhu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. – P. 38–44.

11. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Zasoby formuvannya mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortynhom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5–6 years old in the process of horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

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

13. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

14. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoyi (seksiynoyi) roboty «khortynh» dlya uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum of the circular (sectional) work «horting» for pupils of grades 1–11 of secondary schools]. – Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 268.

15. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Grades 5–9, 10–11. Variative module «Horting»: educational publication / Kyiv: Institute of Innovation. technologies and content of education. – 31 p.
16. Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. p. 78.
17. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for students of 1-4 grades of secondary schools / Ministry of Ukraine for Youth and Sports, Institute of Innovation technologies and content of education, [etc.]. - K.: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 63.
18. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, clubs) in horting for students 5-9 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K.: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine, p. 79.
19. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for 10–11 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [ etc.]. - K.: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 54.
20. Yeromenko, E. A. (2012). *Natsionalna dytyacho-yunatska viyskovo-sportyvna gra «Khortyng-Patriot» yak forma natsionalno-patriotychynogo ta fizychnoho vykhovannia uchniv zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National children's and youth military sports game «Horting-Patriot» as a form of national-patriotic and physical education of students of secondary schools of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu*. – Issue. 4. (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.
21. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkolariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works*. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.
22. Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material program khortynhu dlia vykhovannia napoleglyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years] *Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3)*.
23. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
24. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortynghu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu: Issue 8* (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
25. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoriya i metodyka khortynghu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.
26. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
27. Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.
28. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu: Issue 6* (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
29. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortyng. Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. Curriculum for children and youth sports schools] – Kyiv: Palyvoda A. V. – p 108.
30. Yeromenko, E. A. (2011). *Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports direction and sports clubs, groups of different forms of ownership / Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports, Ukrainian Horting Federation. Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation»*. p. 40.
31. Yeromenko, E. A. (2012). *Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.*
32. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
33. Yeromenko, E. A. (2014). *Horting as a means of educating persistence in schoolchildren 6–7 years / Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture»*. Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova. Issue 3K (44) 14. P. 238–242.
34. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psyhologichni 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.
35. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psyhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortynghu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu: Issue 8* (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.
36. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiia*

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

37. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V. (2017). *Boyovy khortyngh yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu: Issue 8* (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

38. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovy khortyngh u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyngh-lialioik* [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 khortynghu: Issue 8* (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

39. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovy khortyngh yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu: Issue 8* (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

40. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortyngh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

41. Prysiashniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovy khortyngh 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 khortynghu: Issue 8* (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

42. Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovy khortyngh 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 khortynghu: Issue 8* (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

43. Tymchuk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortyngh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychni vykhovannia v ridni shkoli: Issue 1*. Kyiv: Pedahohichna presa.

44. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovy khortyngh 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 khortynghu: Issue 8* (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

**Yeromenko Eduard, Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoya, Yeromenko Veronika**

**Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions**

**Abstract.** *The article reveals the problem of psychotherapeutical training of psychologists-practitioners to providing aid for combat horting sportsmen in stress situations. Stress situations occur when young people experience tension condition under which some mistakes are made in the allocation and refocusing of attention, severe violations in cognitive processes, in self-command, memory and thinking during trainings, motion coordination violations, inadequacy of emotional reactions etc are conspicuous. In the paper, the psychotherapeutical line is analyzed directed at urgent assistance to a person in different critical life stress situations. This line in modern conditions helps a personality to adapt to the constantly changing environment, reduces a tension in professional activity and interpersonal relationships. Psychotherapy is used with the aim of assistance to a patient in critical stress situations, of removing psychic deviations, of changing one's own attitude to oneself, one's state, environment, and of mastering constructive behavior models in critical stress situations.*

**Key words:** *combat horting, personality, psychotherapeutical training, psychologist-practitioner, stress situations, behavior models, self-updating, psychotherapy, combat horting sportsman, psychological assistance, professional training, motion coordination, emotional reactions.*

**Ерёменко Эдуард, Федорченко Татьяна, Дихтяренко Зоя, Ерёменко Вероника**

**Морально-психологическое сопровождение спортсменов боевого хортинга в стрессовых ситуациях в процессе соревнований**

**Аннотация.** *В статье раскрывается проблема психотерапевтической подготовки практических психологов к оказанию помощи спортсменам боевого хортинга в стрессовых ситуациях. Стрессовые ситуации возникают в молодых людей в напряженных условиях, во время которых допускаются ошибки в распределении и переключении внимания, возникают значительные нарушения в раскрытии познавательных процессов, в отображении, памяти и мышлении в процессе занятий, нарушении координации движений, неадекватности эмоциональных реакций и др. В работе проанализировано психотерапевтическое направление на срочную помощь личности в различных критических жизненных стрессовых ситуациях. Это направление в современных условиях помогает личности адаптироваться к среде, которая постоянно меняется, снимает напряжение в профессиональной деятельности и межличностных взаимоотношениях. Поэтому психотерапия применяется с целью помощи пациенту в критических стрессовых условиях избавиться от психических отклонений, изменить отношение к себе, своему состоянию, окружающей среде и овладеть конструктивными моделями поведения в критических стрессовых ситуациях.*

**Ключевые слова:** *боевой хортинг, личность, психотерапевтическая подготовка, практический психолог, стрессовые ситуации, модели поведения, самоактуализация личности, психотерапия, спорт, психологическая помощь, профессиональная подготовка, координация движений, эмоциональные реакции.*

**НАШІ АВТОРИ**

- Бойко Валерій** професор, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України
- Болтівець Сергій** доктор психологічних наук, професор, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України
- Діхтяренко Зоя** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР Університету ДФС України, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя ІПВ НАПН України, майстер спорту України з хортингу, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – «МАКБЕЗ», голова науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»
- Єрмоєнко Вероніка** майстер спорту України з хортингу, студентка стоматологічного факультету Національного медичного університету імені О. О. Богомольця та військової кафедри Всеукраїнської військової медичної академії, студентка Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України
- Єрмоєнко Едуард** кандидат педагогічних наук, заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, професор кафедри хортингу та реабілітації, 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
- Зубалій Микола** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, член-кореспондент УАН, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Зубалій Ніна** кандидат психологічних наук, доктор філософії, доцент кафедри практичної психології Інституту педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова

- Івашковський Віталій** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, учасник бойових дій, майстер спорту України з хортингу
- Остапенко Олександр** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Острианська Олена** кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії дошкільної освіти і виховання Інституту проблем виховання НАПН України
- Петрочко Жанна** доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, Заслужений працівник науки і техніки України
- Присяжнюк Станіслав** доктор педагогічних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності та охорони праці Державного університету телекомунікацій
- Савченко Анатолій** кандидат педагогічних наук, професор кафедри сучасних європейських мов Навчально-наукового інституту гуманітарних наук Університету державної фіскальної служби України
- Сичов Сергій** доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»
- Суліма Ігор** генерал-майор Збройних Сил України, член Президії Національної федерації бойового хортингу України
- Тимчик Микола** кандидат педагогічних наук, науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту НПУ імені М. П. Драгоманова, майстер спорту України з хортингу
- Федорченко Тетяна** доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України

Наукове видання

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ**

(українською, російською та англійською мовами)

**Збірник наукових праць**

*Засновано в 2014 р.*

**Випуск 8**

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

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

---

Підписано до друку 29.12.2017 р.  
Формат 70x108/16  
Умов. друк. арк. 23,2

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0329  
Наклад 300 пр.

---

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

---

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