БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Частина 2

COMBAT HORTING AND ACTIVITIES OF UKRAINIAN LAW ENFORCEMENT AUTHORITIES

ІРПІНЬ – 2021

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

Частина 2

04–05 січня 2021 року
м. Ірпінь

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)
ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431
Є80

Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією
Національної федерації бойового хортингу України
(протокол від 09.01.2021 № 8).

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:

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, 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 юридичних 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., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – 1560 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.

УДК 339.543:316.48(477)ООС(06)
ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

© Університет ДФС України, 2021

ЗМІСТ

Кукушкін К. М., Єрьоменко Е. А., Самоха І. М.
Виховне та оздоровче призначення програми бойового хортингу ……..……..... 10
Єрьоменко Е. А.
Ціннісні орієнтації спортсменів бойового хортингу на здоровий спосіб життя 25
Звєрєв А. В., Єрьоменко Е. А., Вєхтєв В. В.
Інноваційні підходи до освоєння оздоровчих цінностей бойового хортингу 43
Єрьоменко Е. А.
Фізична культура спортсмена бойового хортингу ……..... 61
Кайдаш О. Ю., Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М.
Бойовий хортинг і мотиви фізичного виховання спортсменів ……..….. 81
Карасевич С. А., Єрьоменко Е. А., Бабурнич С. А.
Оцінка здоров'я і формування характеру спортсмена бойового хортингу ……..…. 97
Грек Т. В., Єрьоменко Е. А., Дорошенко М. М.
Гармонізація ціннісних переконань юного спортсмена бойового хортингу
у сімейному виховному середовищі ……....…... 125
Єрьоменко Е. А.
Особливості виховання юних спортсменів бойового хортингу в різних
за структурою сім'ях ……..……..... 143
Єрьоменко Е. А.
Виховний ідеал як орієнтир педагога з бойового хортингу ……..… 162
Самоха Д. М., Єрьоменко Е. А., Кібліцький Р. В.
Бойовий хортинг та здоров'яорієнтований світогляд учнів ……..…... 182
Сазонова Т. В., Єрьоменко Е. А., Каменюка О. В.
Елементи здорового способу життя у системі бойового хортингу ……..…… 203
Самоха І. М., Єрьоменко Е. А., Кібліцький Р. В.
Профілактика шкідливих звичок особистості у системі бойового хортингу 224
Карасевич С. А., Єрьоменко Е. А., Близнюк О. В.
Бойовий хортинг та біологічне значення рухової активності спортсменів …...…. 245
Сокол Є. М., Єрьоменко Е. А., Гречаний О. М.
Бойовий хортинг як середовище здорового способу життя ……..……... 265
Єрьоменко Е. А.
Воля до перемоги як фундамент бойового хортингу ……..... 283
Шевчук І. В., Єрьоменко Е. А., Вознюк М. Г.
Форми організації навчання та класифікація методів тренування в бойовому
хортингу ……... 301
Єрьоменко В. Е., Кібліцький Р. В., Єрьоменко Е. А.
Оздоровчий ефект фізичних вправ бойового хортингу ……...…. 322
Дорошенко М. М., Єрьоменко Е. А., Вєхтєв В. В.
Вправи для розвитку правильного дихання у юних спортсменів бойового
хортингу ……...…….. 342
Єрьоменко Е. А.
Організація тренувань спортсменів бойового хортингу в оздоровчому режимі 358

ОЦІНКА ЗДОРОВ'Я І ФОРМУВАННЯ ХАРАКТЕРУ СПОРТСМЕНА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

КАРАСЕВИЧ Сергій Анатолійович
учитель фізичної культури і Захисту України загальноосвітньої школи № 169 м. Києва, голова тренерської колегії та віце-президент Національної федерації бойового хортингу України, президент Київської обласної федерації бойового хортингу, суддя міжнародної категорії, майстер спорту України з хортингу;
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович
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 Збройних Сил України, учасник бойових дій;
БАБУРНИЧ Сергій Антонович
віце-президент Національної федерації бойового хортингу України з регіонального розвитку, президент Дніпропетровської обласної федерації бойового хортингу, суддя міжнародної категорії, майстер спорту України з хортингу.

***Анотація**. У даній науковій статті проаналізовано оздоровчі процеси спортсменів бойового хортингу, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань оцінки індивідуального здоров'я в спортивній діяльності. Зазначено, що обстеження великих груп спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їхньої особистості є: висока емоційна стійкість; впевненість у собі; незалежність, самостійність; схильність до ризику; самоконтроль; товариськість. Виділено елементи формування оздоровчих цінностей спортсменів бойового хортингу і прагнення щодо виконання завдань тренера. Пропонуються методичні рекомендації і схема розподілу навантаження на тренуваннях із загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів для покращення здоров'я. Показані напрями підвищення фізичної підготовки та поліпшення технічних навичок через виховання позитивних ціннісних орієнтацій. Надано приклади прийомів педагогічного впливу щодо коригування програми фізичної, функціональної та психологічної підготовки школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом у спортивних секціях закладів освіти, а також оцінки індивідуального здоров'я спортсменів різного віку.*

***Ключові слова**: індивідуальне здоров'я, бойовий хортинг, оздоровчі цінності, здоров'я людини, фізична культура, оцінка стану здоров'я.*

Актуальність наукового дослідження. Індивідуальні ціннісні орієнтації спортсменів бойового хортингу впливають на їх здоровий спосіб життя, що відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності спортсменів, для якої характерна єдність і доцільність процесів тренування, самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, обдарувань і здібностей у загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності спортсменів у цілому [1–12; 19–31].

Виклад основного матеріалу. Здоровий спосіб життя створює для спортсмена бойового хортингу таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у спортсмена як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість у відповідності до власних уявлень щодо повноцінного в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Індивідуальні ціннісні особливості спортсменів. Зміст здорового способу життя спортсменів відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, загальної організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного здорового стану. Основними елементами здорового способу життя виступають дотримання режиму праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі, культура сексуальної поведінки, правильне і змістовне дозвілля, що здійснює вплив на особистість [13].

Організовуючи свою життєдіяльність, особистість вносить в неї упорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим, коли спортсмен, наприклад, регулярно в один і той же час харчується, лягає спати, займається бойовим хортингом, використовує процедури загартування. Стійкою може бути і послідовність форм життєдіяльності після навчального тижня один вихідний день присвячується спілкуванню з друзями, інший – домашнім справам, третій – заняттям бойовим хортингом.

Ці характеристики здорового способу життя стійкі по відношенню до постійно мінливих численних впливів оточення людини. Вони утворюють свого роду бар'єри, що захищають її від необхідності весь час реагувати на різноманіття суджень, думок, оцінок, вимог. Усередині цих меж спортсмен вільний регулювати свої дії, випробувати нові взірці поведінки. З одного боку, стійкість і повторюваність компонентів життєдіяльності, звернених до особистості, пов'язані з її індивідуальними перевагами, з іншого – вони не є її винаходом, а складаються і набувають культурного значення в процесі спілкування людей, у ході їх повсякденної практики.

Здоровий спосіб життя спортсмена характеризується спрямованістю, яка об'єктивно виражається в тому, які цінності ним виробляються, які потреби ним задовольняються, що він дає для розвитку самої особистості. Між реальним способом життя і породжуючою ним системою суб'єктивних відносин виникають суперечності, у процесі вирішення яких відбувається перебудова, розвиток і вдосконалення способу життя, система відношенні в ньому. Важливо не тільки те, як спортсмен живе, а й те, заради чого він живе, чим пишається і проти чого бореться. Так здоровий спосіб життя набуває оціночного і нормативного поняття.

Індивідуальна спадковість та її вплив на здоров'я

Фізичне і психічне здоров'я спортсмена необхідно розглядати в динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини. Здоров'я спортсмена бойового хортингу багато в чому залежить від спадковості і вікових особливостей та змін, які відбуваються в організмі людини в міру розвитку [14–18]. Здатність організму чинити опір діям шкідливих факторів визначається генетичними особливостями адаптивних механізмів і характером їх зміни. Відповідно до сучасних уявлень, велику роль у становленні адаптаційних механізмів (приблизно на 50 %) грає період раннього розвитку (до 5–8 років). Сформована на цьому етапі потенційна можливість до супротиву шкідливим факторам реалізується і постійно удосконалюється. Але це лише задатки, які необхідно розвивати.

Припустимо, народиться дитина з обтяженою спадковістю, тобто у неї є пошкоджений ген, який, циркулюючи в роду ще до часу її народження, визначив її спадкові властивості – генотип.

Чи означає це, що дитина обов'язково захворіє? Це означає лише, що у неї є схильність, для реалізації якої потрібні ті чи інші провокуючі подразники.

Роботами генетиків доведено, що за сприятливих умов вроджений ген може і не проявити свою агресивність. Здоровий спосіб життя, загальний здоровий статус організму можуть «приборкати» його агресивність. Несприятливі умови зовнішнього середовища майже завжди підсилюють агресивність патологічних генів і можуть спровокувати хворобу, яка б за інших обставин не проявилася. А якщо зі спадковістю все благополучно, як будуть розвиватися події тоді? Якщо батьки здорові і у них народилася здорова дитина, чи означає це, що вона буде здоровою все життя? Ні в якому разі, оскільки можна успадкувати від батьків богатирське здоров'я і значно погіршити його за кілька років. І в той же час можна народитися зі слабким здоров'ям, але, приклавши зусилля, зміцнити його.

Таким чином, індивідуальний рівень здоров'я спортсмена залежить від генетичного фону, стадії життєвого циклу, адаптивних здібностей організму, ступеня його активності, а також кумулятивного впливу факторів зовнішнього (в тому числі соціального) середовища.

У той же час можна виділити ряд ознак, що характеризують стан здоров'я спортсмена бойового хортингу. Можна сказати, що якщо людина здорова, то виконуються наступні умови:

1. Основні функції організму на різних рівнях організації (цілісний організм, органний, тканинний, клітинний, субклітинний) характеризуються динамічною рівновагою в межах статистичних норм, виявлених у результаті відповідних медико-біологічних досліджень.

2. Здатність до адаптації до даних умов зовнішнього середовища: підтримується динамічна рівновага організму і його функцій у конкретних умовах зовнішнього середовища.

3. Людина повністю соціально адаптована, здатна до виконання своїх соціальних функцій і розвитку.

4. Організм здатний пристосовуватися до постійно змінюваних умов довкілля, здатний підтримувати гомеостаз і забезпечувати різнобічну діяльність.

5. Ознаки хвороби або хворобливого стану відсутні.

6. Має місце фізичне і психологічне благополуччя людини.

Оцінка індивідуального здоров'я – метод функціональних навантажень. Говорячи про здоров'я особистості, індивідуальне здоров'я, можна використовувати ще більш поглиблені підходи. Обстеження окремої людини може бути як завгодно довгим та інтенсивним, аж до застосування найсучасніших дорогих діагностичних прийомів. Однак, слід мати на увазі, що оцінка стану різних органів і систем, хоча і несе важливу інформацію, часом мало що дає, значно більше інформації можна отримати при функціональних навантаженнях на організм.

Необхідно мати на увазі, що здоров'я – це ще й певний рівень фізичної тренованості, підготовленості, визначеного функціонального стану організму, що є фізіологічною основою фізичного і психічного благополуччя. Основним його критерієм можна вважати енергетичний потенціал організму, оскільки життєдіяльність всього живого залежить від можливості вироблення енергії за рахунок компонентів довкілля, їжі, її акумуляції і мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій. Чим більше потужність та ємність реалізованого енергетичного потенціалу, а також ефективність його витрати, тим вище рівень здоров'я людини.

Виходячи з цього, одним з критеріїв індивідуального здоров'я можна вважати величину максимального споживання кисню (МСК) даної людини. Величина МСК характеризує потужність аеробного процесу, тобто, кількість кисню, яку організм здатний засвоїти (спожити) в одиницю часу (за 1 хв). Вона залежить в основному від двох факторів: функції киснево-транспортної системи і здатності працюючих скелетних м'язів засвоювати кисень.

Зв'язок між аеробними можливостями організму і станом здоров'я був помічений і досліджений американським лікарем Купером (1970 р.). Він показав, що люди, які мають рівень МСК 42 мл/хв/кг і вище, рідко страждають хронічними захворюваннями і, як правило, мають показники артеріального тиску в межах норми.

Більш того, було встановлено тісний взаємозв'язок величини МСК і факторів ризику ішемічної хвороби серця: чим вище рівень аеробних можливостей, тим краще показники артеріального тиску, обміну холестерину і співвідношення маси тіла і росту. Гранична (порогова) величина МСК для чоловіків 42 мл/хв/кг, для жінок – 35 мл/хв/кг, що розглядається як безпечний рівень соматичного здоров'я.

Таким чином, індивідуальний стан здоров'я спортсмена зумовлений великою кількістю чинників, серед яких – властивості людини (спадковість, звички, спосіб життя, професія), природні (географічна зона і ландшафт проживання, клімат), антропогенні (міське чи сільське проживання, ступінь деградації навколишнього середовища, наявність промислових або сільськогосподарських джерел забруднення), соціальні (економічний добробут, рівень освіти, події життя, ступінь соціального стресу).

Проблема особистісних особливостей у виді спорту бойовому хортингу

Індивідуальність спортсмена бойового хортингу багато в чому вирішує його спортивний успіх. Для виявлення індивідуальних особливостей спортсменів бойового хортингу існують певні методики, які впроваджує Національнаа федерація бойового хортингу України (НФБХУ) у своїй роботі [32–47]. Для аналізу спортивного таланту та індивідуальних особливостей спортсменів дослідження проводяться за наступними особистісними ознаками:

1. Порівняльна характеристика спортсменів й осіб, що не займаються бойовим хортингом.
2. Агресивність спортсменів.
3. Оцінка особистісних якостей спортсменів.
4. Особистість ідеального тренера.
5. Авторитарність тренера.

Порівняльна характеристика спортсменів й осіб, що не займаються бойовим хортингом. Численні дані про особистісні особливості спортсменів й осіб, що не займаються спортом, свідчать про істотні розходження у рівнях виразності цілого ряду особистісних якостей. Обстеження великих груп спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їхньої особистості є:

висока емоційна стійкість;

впевненість у собі;

незалежність, самостійність;

схильність до ризику;

самоконтроль;

товариськість.

Національною федерацією бойового хортингу України достатньо широко вивчаються питання про особистісний профіль спортсмена, що займається бойовим хортингом протягом певного часу (три місяці, один рік, два року, три року, п'ять років, сім років і більше). Однак, аналіз особистісних особливостей висококваліфікованих спортсменів, майстрів спорту України з бойового хортингу міжнародного класу не підтвердив гіпотезу особистісного профілю, оскільки на цьому рівні дуже суттєвими ознаками є особистісні таланти (як спортивний, так і інші).

Більше продуктивним виявився підхід пошуку загальних проявів особистості, що спричиняють успіх у бойовому хортингу. До числа таких рис варто віднести: сенситивність, емоційну стійкість, активність у подоланні перешкод.

У цілому особистісні особливості, як і типологічні, варто враховувати в індивідуалізації керування спортивною діяльністю. Роль фактора особистісних особливостей в успішності спортивної діяльності спортсменів також розглядається під час обговорення проблеми надійності кожного спортсмена окремо.

За даними спортивних психологів Національної федерації бойового хортингу України, до найпоширеніших особистісних рис спортсменів відносяться: високий рівень агресивності

(який майже завжди перебуває під контролем у спортсмена високого класу), високий рівень мотивації досягнення, екстраверсія й твердість характеру, авторитарність, емоційна стійкість і самоконтроль.

Агресивність спортсменів бойового хортингу

Агресивність. У виді спорту бойовому хортингу, де допускається безпосередній фізичний контакт, різні форми контрольованої фізичної агресії просто необхідні. Дані досліджень показують, що спортсмени високого класу, які займаються бойовим хортингом, не тільки більше агресивні, але й схильні більш вільно виражати свої агресивні тенденції, чим представники інших видів спорту, звичайної вибірки.

Агресивні тенденції в спортивних ситуаціях, що допускають прояв контрольованої ворожості, в одних випадках можуть підсилюватися, в інших знижуватися. Якщо спортсмен має більшу потребу в агресивних діях, а спортивна діяльність не викликає в нього фізичної втоми або його спроби проявляти агресивність приводять до фрустрації (штраф за порушення правил або програш), то агресивність у нього, швидше за все, збережеться [48–62]. З іншого боку, якщо в спортсмена невисока потреба в агресивності, спортивна діяльність викликає в нього хоча б середню втому або його заохочують за виграш або досягнутий успіх, – його агресивність знижується.

Рівень агресивності, схованої або явної, істотно змінюється до, під час, і після спортивної діяльності. Вважають, що походження агресивних тенденцій і відповідної поведінки у спортсменів можна простежити в їх ранніх дитячих враженнях і досвіді. Потім під впливом своєчасних санкцій і покарання за безпосередній прояв агресивності поведінка людини модифікується.

Агресивні тенденції формуються у майбутнього спортсмена задовго до того, як він приходить у бойовий хортинг. Це формування відбувається різними способами:

1. Батьки заохочують агресивність у своїх дітях безпосередньо або показують приклад відповідної поведінки. У цілому, діти, які спостерігають агресивність у дорослих, особливо якщо це значима і авторитетна для них людина, якій вдається домогтися успіху завдяки агресивності, сприймають цю форму поводження як ефективну.

2. Батьки карають дітей за прояв агресивності:

батькам, що розумно придушують агресивність у своїх дітей, як правило, вдається виховати в дітях уміння володіти собою в ситуаціях, що провокують агресивну поведінку;

батьки, які не карають своїх дітей за прояв агресивності, найімовірніше, виховують у них надмірну агресивність;

батьки, які дуже різко придушують агресивність у своїх дітей, виховують у дитині надмірну агресивність, що буде проявлятися в більш зрілі роки.

3. Батьки часто по-різному реагують на агресивну поведінку дітей залежно від того, чи спрямована вона на них або на однолітків. Як правило, суворіше карається дитина за агресивність стосовно дорослого, ніж стосовно однолітка або товариша по заняттю бойовим хортингом, особливо якщо останній дійсно заслужив цього.

Потенційний інтерес для бойового хортингу як виду спорту представляє інший спосіб формування агресивності.

Агресивність можна виміряти за допомогою проективних методик, особистісних тестів, спеціально організованих експериментальних ситуацій, у яких агресивність стимулюється стосовно іншого випробуваного [63–77]. Ці методики дозволяють виявити глибокі агресивні тенденції, які важко помітити при спостереженні. З їхньою допомогою також можна визначити тип і спрямованість агресивної реакції.

Керування агресивністю представляється однієї з важливих завдань у виді спорту бойовому хортингу, де фізичний контакт заохочується, і де контрольовану агресивність можна технологічно і раціонально направити на суперника у двобої.

Оцінка особистісних якостей спортсменів

Інтелектуальний рівень. За спостереженнями за спортсменами й дослідженням їхніх особистісних якостей за допомогою методик засновника бойового хортингу було показано, що спортсменів високого класу відрізняє більш висока здатність до абстрактного мислення. Але в цей час існує мало об'єктивних даних з цієї проблеми. Питання про те, які саме компоненти інтелектуальних дій мають найбільшу цінність для бойового хортингу, залишається відкритим, і Національна федерація бойового хортингу України (НФБХУ) продовжує дослідження у цьому напрямі.

Твердість характеру. Ця риса є однією з найбільш популярних особистісних характеристик спортсмена. Для спортсмена, наділеного цією рисою, властиві емоційна зрілість, незалежність у думках і діях, твердість і критичність в оцінці себе й навколишнього світу, здатність володіти своїми почуттями й не показувати тривоги у різних ситуаціях. Його протилежність, людина з м'яким характером, відрізняється нетерплячістю, сентиментальністю, чутливістю, емоційною незрілістю, частими переживаннями тривоги.

Цей критерій, є найбільш тонким для оцінки особистісного потенціалу, особливо у спортсменів, схильних працювати з повною віддачею. Цей показник також дозволяє виявити спортсменів, які не настільки сильно реагують на стресові змагальні ситуації.

Впевненість у собі в ситуаціях міжособистісного спілкування. У цілому спортсменам високого класу властива впевненість у собі. Цьому сприяє й високий соціальний статус, що здобуває спортсмен на всіх рівнях (школа, університет). Спортсмени, що мають такий статус, досить упевнені й вільні в різних соціальних ситуаціях.

Це не виключає тієї ситуації, при якій окремі спортсмени, займаючись бойовим хортингом, намагаються перебороти почуття власної неповноцінності. Зокрема, дослідження психологів Національної федерації бойового хортингу України показали, що багато спортсменів прагнуть компенсувати невпевненість у своїх відносинах дома. Невпевненому в собі спортсменові необхідна емоційна й словесна підтримка.

Більше впевнений у собі спортсмен буде інакше реагувати на похвалу й осудження тренера, чим той, хто невпевнений у собі. Як загальне почуття впевненості, так і невпевненість у специфічних спортивних ситуаціях зароджуються в раннім дитинстві, і потім, уже в більш пізні періоди життя, формуються в умовах змагань.

Турбота про власну зовнішність і здоров'я. За допомогою проектних методик виявлені розходження відносно відношення спортсменів до своєї зовнішності, до травм і навіть до здатності переносити біль.

Деякі спортсмени можуть знижувати інтенсивність вхідного болючого стимулу, а деякі спортсмени при цьому блокують візуальні, кінестетичні й болючі імпульси.

Спортсмени частіше, у порівнянні з тими, хто не займаються бойовим хортингом, проявляють увагу до своєї статури, гігієни тіла. Причиною може служити те, що для спортсменів тіло є засобом досягнення успіху й самовираження. При надмірній турботі про своє тіло цілком можливо, що спортсмен буде проявляти підвищену чутливість до найменших ушкоджень і травм, і навіть може бачити в змаганнях небезпеку для свого здоров'я.

Тип спортсменів, «схильних до травм», був виділений багатьма клінічними психологами. З ними, як показує досвід, працювати складніше всього [78–87]. Уявлювані або перебільшені проблеми, зв'язані зі здоров'ям, часто можуть бути свідченням глибоких невротичних або психопатологічних тенденцій, на які варто негайно звернути увагу. Крім того, такий спортсмен іноді може сильно перебільшувати серйозність стану свого здоров'я або симулювати хворобу для виправдання можливої невдачі на змаганнях.

Авторитарність. Потреба підкоряти собі інших частіше спостерігається серед тренерів, чим серед спортсменів. У спортивних командах можуть бути спортсмени як з високим, так і з низьким рівнем авторитарності.

Психологові команди необхідно бути особливо уважним до вираженого прагнення до лідерства, тому що воно не завжди може сполучатися з необхідними лідерськими якостями.

Комплекс рис «авторитарної особистості» часто сполучається з потребою спортсмена в підпорядкуванні іншим. Іншими словами, люди з високою потребою підкоряти собі навколишніх часто прагнуть і до авторитарного контролю над собою.

Спортсмен з низькими авторитарними потребами буде менш охоче приймати подібні домагання від інших, у тому числі й від свого тренера, особливо якщо це пов'язане з обмеженням його волі. Спортсмен з високим рівнем авторитарності буде наполегливий у своїх домаганнях, хвалькуватий, зарозумілий, агресивний і, у випадку невдач, схильний скоріше обвинувачувати інших, чим себе, звичайно нав'язуючи свою волю грубо й егоїстично.

Спортсмен з низькими авторитарними потребами, навпаки, буде покладливий, іноді не впевнений у собі, скромний, при помилках схильний до самозвинувачень і відносно спокійний.

Спортсмен, що перебуває приблизно посередині шкали авторитарності, зможе проявляти то наполегливість, то лагідність, залежно від ситуації у спортивній діяльності.

Соціальні функції бойового хортингу як засобу фізичної культури особистості

Наступною цінністю можна назвати рівень активності суспільства у сфері розвитку бойового хортингу. Діяльність державних і громадських інститутів, політична, організаційна, пропагандистська, освітня і виховна, фінансово-економічна і виробнича, спрямована на створення умов для повноцінної фізичної активності, спортивної підготовки і фізичного виховання населення регіону, колективу.

Фізична культура особистості визначається тими ж факторами, що і громадська. На перше місце правомірно поставити рівень, глибину, повноту і ґрунтовність знання кожної людини про сутність і правила підготовки, методи організації фізичної активності, шляхи і засоби фізичного вдосконалення, закони функціонування свого організму в процесі занять бойовим хортингом, рухової діяльності та її соціальної, моральної, духовної і естетичної цінності. При цьому не можна не відзначити, що подібний рівень фізичної освіченості поки ще в основному, є надбанням досить вузького кола фахівців і не є типовим для більшості людей.

Особистий досвід організації фізичної активності як культурної цінності полягає у процесі занять бойовим хортингом, фізичними вправами у період навчання в навчальному закладі, на заняттях з фізичного виховання, спортивної підготовки, за участю в різних спортивно-масових заходах. До цієї ж категорії цінностей можна додати руховий досвід, набутий у процесі праці.

Інший комплекс цінностей фізичної культури спортсмена формується сукупністю його особистих фізичних досягнень [88–94]. Він визначається розвитком рівня його фізичних якостей і координаційних здібностей. Зовні це проявляється у фізичній працездатності, умінні управляти своїми рухами, грамотно і раціонально вирішувати звичні і нові рухові завдання і рухові дії. Рівень культури рухів багато в чому залежить від здатності людини правильно використовувати свій фізичний потенціал.

Особистісні цінності як передумова досягнень в бойовому хортингу

Безліч, здавалося б, самих різних властивостей особистості пов'язано відносно стійкими залежностями у певні динамічні структури. Особливо чітко це проявляється в характері людини, яка займається бойовим хортингом. Характер – це стрижнева психічна властивість спортсмена, що накладає відбиток на всі його дії і вчинки, властивість, від якої, перш за все, залежить діяльність спортсмена у різних спортивних і життєвих ситуаціях.

Іншими словами, даючи визначення характеру спортсмена, можна сказати, що це сукупність властивостей особистості, що визначає типові способи її реагування на життєві обставини.

Під характером слід розуміти не будь-які індивідуально-психологічні особливості людини, а тільки сукупність найбільш виражених і відносно стійких рис особистості, типових для даної людини і таких, що систематично виявляються у її діях і вчинках.

Характер висловлює основну життєву спрямованість і проявляється у своєрідному для даної особистості образі дій. Слово «характер» у перекладі з грецького означає «ознака», «особливість».

Дуже часто характер розуміють як щось таке, що майже збігається з особистістю або відрізняється від особистості за критерієм того, що до характеру відноситься все індивідуальне, а особистість – це тільки загальне.

Хороша людина з хорошим характером, хороша людина з поганим характером, погана людина з хорошим характером і погана людина з поганим характером, буває і так. З точки зору здорового глузду така типологія відповідає дійсності, вона працює. Це говорить, перш за все, про те, що особистість і характер – це не одне і те ж, вони не збігаються. Підготовлений і талановитий спортсмен може бути погано вихованою людиною, і навпаки. Саме тому у системі бойового хортингу передбачено виховання особистісних якостей спортсменів.

У характері особистість характеризується не тільки тим, що вона робить, а й тим, як вона це робить. Слова «характеристика» і «характер» не випадково мають спільне коріння. Добре складена психологічна характеристика спортсмена перш за все найглибше повинна виявити його характер, оскільки саме в ньому найістотніше виявляються особливості особистості.

Однак не можна, як це іноді робиться, всі риси особистості підміняти тільки рисами характеру. Поняття «особистість» ширше поняття «характер», і індивідуальність людини як особистості не вичерпується тільки її характером.

У психології розрізняють особистість у широкому і вузькому сенсі слова, і характер знаходиться за межами особистості у вузькому сенсі слова. Під характером розуміють такі характеристики людини, які описують способи її поведінки у різних ситуаціях. Стосовно характеру спортсменів використовуються такі поняття, як «експресивні характеристики» (характеристики зовнішнього прояву, зовнішнього вираження людини) або «стильові характеристики». Взагалі поняття «стиль» досить близько по своїй суті поняттю «характер».

Таким чином, відмінність характеру від особистості у вузькому сенсі слова полягає в тому, що в характер входять риси, які стосуються способу поведінки, до форм, у які може перетворюватись одна і та ж за змістом поведінка.

Кожний спортсмен відрізняється від інших величезним, воістину невичерпним числом індивідуальних особливостей, тобто особливостей, властивих саме йому як індивіду. У поняття «індивідуальні особливості» входять не тільки психологічні, а й соматичні («сома» – латинь – «тіло») особливості людини: колір очей і волосся, зріст і фігура, розвиток скелета і м'язів тощо.

Важливою індивідуальною особливістю спортсмена є вираз його обличчя. У ньому виявляються не тільки соматичні, а й психологічні особливості людини. Коли про людину говорять, що у неї осмислений вираз обличчя, або, що у неї хитрі очі, або впертий рот, то мають на увазі, зрозуміло, що не анатомічну особливість, а вираз у міміці обличчя, властивих даному індивіду психологічних особливостей.

Індивідуально-психологічні особливості відрізняють одну людину від іншої. Галузь психологічної науки, що вивчає індивідуальні особливості різних сторін особистості і психічних процесів, називається диференціальною психологією.

Найбільш загальною динамічною структурою особистості є узагальнення всіх її можливих індивідуально-психологічних особливостей у чотири групи, що утворюють чотири основні сторони особистості:

біологічно обумовлені особливості (темперамент, задатки, найпростіші потреби);

соціально обумовлені особливості (спрямованість, моральні якості, світогляд);

індивідуальні особливості різних психічних процесів;

досвід (обсяг і якість наявних знань, навичок, умінь і звичок).

Далеко не всі індивідуально-психологічні особливості цих сторін особистості будуть рисами характеру. Але всі риси характеру, зрозуміло, є особливостями особистості.

Перш за все, треба сказати про принципові відмінності рис характеру від спільних рис, про які йшлося вище.

По-перше, характер – це лише одна з підструктур особистості, причому підструктура підпорядкована. Розвинена зріла особистість добре володіє своїм характером і здатна контролювати його прояви. Навпаки, прориви характеру, коли людина діє безпосередньо за логікою того, до чого її спонукають ті чи інші риси характеру, типові, скажімо, для психопатів. Маються на увазі дорослі [95–99]. Що ж стосується дитячого і підліткового віку, то це у методиках бойового хортингу працює за принципами загальної спортивної психології.

Таким чином, характер займає підлегле положення, і власне прояви характеру залежать від того, яким мотивам і цілям служать в конкретному випадку ці прояви. Тобто риси характеру не є чимось, що діє саме по собі і виявляється в усіх ситуаціях.

По-друге, суть тих рис, з яких складається характер, може бути прояснена через механізми формування характеру. Перш ніж говорити про ці механізми, зафіксуємо основні міфи, які існують по відношенню до характеру:

характер біологічно визначено, і з цим нічого не можна зробити;

характер повністю можна виховати, можна сформувати будь-який характер за бажанням при спеціально організованій системі впливів;

є така дуже серйозна річ, як ***національний характер***, тобто існуючі дуже сильно відрізняються одна від одної структури характеру, притаманні різним націям, які істотно впливають на індивідуальний характер всіх представників даної нації. У характері є дійсно певні речі, які пов'язані з біологічними факторами. Біологічною основою характеру є темперамент, який ми дійсно отримуємо від народження, і з ним нам доводиться жити.

У характері є макросоціальна основа. У теорії про національний характер теж є частка особливостей. З приводу національного характеру йде дуже багато суперечок в літературі. Основна проблема ставилася так: чи існує національний характер чи ні? З'ясувалося дуже чітко, що існують, принаймні, дуже сильні стереотипи по відношенню до національного характеру, тобто що представники одних націй демонструють досить стійкі переконання в існуванні у інших націй певних комплексів рис. Більш того, ці стереотипи в сприйнятті іншої нації прямо залежать від того, як ця нація поводиться.

А чи є реальні відмінності між націями? Так є. Але виявилося, що, по-перше, відмінності завжди виділяються за невеликою кількістю рис у порівнянні з тими рисами, за якими переважає подібність, і, по-друге, що відмінності між різними людьми всередині однієї і тієї ж нації набагато більше, ніж стійкі відмінності між націями. Тому справедливий вирок, що національний характер, незважаючи на різноманітні форми його вивчення, багато в чому подібний до респектабельного етнічного стереотипу, прийнятного насамперед для тих, хто недостатньо близько знайомий з народом, про який йде мова.

По суті, уявлення про національний характер є формою прояву того самого типологічного мислення, про який вже говорилося. Певні мінімальні відмінності, які реально існують (наприклад, темперамент південних народів) і які менш істотні, ніж схожість, беруться як основа для певного типу. Типологічне мислення, як уже говорилося, відрізняється, перш за все, категоричністю (або одне, або інше), відсутністю градацій, виділенням чогось приватного і роздуванням його за рахунок ігнорування всього іншого. Таким чином, з'являється національний характер.

Існує і так званий ***соціальний характер***, тобто деякі інваріантні особливості характеру, притаманні певним соціальним групам. Характер виконує роль як би амортизатора, своєрідного буфера між особистістю і середовищем, тому він багато в чому цим середовищем визначається. Багато в чому, але не в усьому. Головне залежить від особистості. Якщо особистість спрямована на пристосування та адаптацію до світу, то характер допомагає це

зробити. Якщо, навпаки, особистість, спрямована на подолання середовища або на перетворення його, то характер допомагає людині подолати середовище або перетворити його.

Адаптивність і відсутність жорсткостей, труднощів у так званому скрутному віці фіксує ***адаптивний характер*** і потім призводить до того, що людина відчуває в житті багато труднощів. І навпаки, зовні бурхливі прояви важкого віку допомагають людині сформувати певні елементи самостійності, самовизначення, які дадуть їй можливість у майбутньому нормально жити, активно впливати на дійсність, а не тільки пристосовуватися до неї.

Разом з тим характер не можна розглядати як просту суму окремих якостей або особливостей особистості. Якісь його риси завжди будуть ведучими, і саме за ними і можна охарактеризувати людину, в іншому випадку завдання уявлення про характер було б нездійсненним, оскільки у кожної людини число окремих характерних рис може бути велике, а кількість відтінків кожної з цих рис ще більше. Наприклад, акуратність може мати відтінки: пунктуальність, педантичність, охайність, підтягнутість тощо.

Окремі риси характеру класифікуються значно легше і чітко, ніж типи характерів в цілому. Під рисою характеру розуміють ті чи інші особливості особистості людини, які систематично виявляються у різних видах її діяльності і за якими можна судити про її можливі вчинки в певних умовах.

Риси характеру діляться на кілька груп

До першої групи входять найбільш загальні риси характеру, що утворюють основний психічний склад особистості. До них відносяться: принциповість, цілеспрямованість, чесність, мужність тощо. Зрозуміло, що в рисах характеру можуть виступати і протилежні цим, тобто негативні, якості, наприклад: безпринципність, пасивність, брехливість тощо.

Другу групу складають риси характеру, в яких виражається ставлення людини до інших людей. Це товариськість, яка може бути широкою і поверхневою або виборчою, і протилежна їй риса – замкнутість, яка може бути результатом байдужого ставлення до людей або недовіри до них, але може бути наслідком глибокої внутрішньої зосередженості; відвертість і протилежна їй – скритність; чуйність, тактовність, справедливість, дбайливість, ввічливість або, навпаки, грубість.

Третя група рис характеру висловлює ставлення людини до самої себе. Такі почуття власної гідності, правильно розуміються як гордість і пов'язана з нею самокритичність, скромність, і протилежні їм – марнославство, зарозумілість, іноді переходять у нахабство, образливість, сором'язливість, егоцентризм (схильність постійно бути в центрі уваги разом зі своїми переживаннями), егоїзм (турбота переважно про своє особисте благо) тощо.

Четверта група рис характеру висловлює ставлення людини до праці, своєї справи. Сюди входять ініціативність, наполегливість, працьовитість і протилежна їм – лінь; прагнення до подолання труднощів, і протилежна їм – боязнь труднощів; активність, сумлінність, акуратність тощо.

По відношенню до праці характери діляться на дві групи: ***діяльні й бездіяльні***. Для першої групи типові: активність, цілеспрямованість, наполегливість; для другої – пасивність, споглядальність. Але іноді бездіяльність характеру пояснюється (але аж ніяк не виправдовується) глибокою внутрішньою суперечливістю людини – ще «не визначився», яка не знайшла свого місця в житті, у колективі.

Чим яскравіше і сильніше у людини характер, тим більш виразна її поведінка і більш чітко в різних вчинках виступає її індивідуальність. Однак, не у всіх людей їх дії і вчинки визначаються властивими їм особистими особливостями. Поведінка деяких людей залежить від зовнішніх обставин, від хорошого або поганого впливу на них товаришів, від пасивного і безініціативного виконання окремих вказівок керівників та начальників. Про таких співробітників говорять як про безхарактерних.

Характер можна вважати самостійною стороною загальної динамічної структури особистості. Характер – це поєднання внутрішньо взаємопов'язаних, найбільш важливих

індивідуальних сторін особистості, особливостей, що визначають діяльність людини як члена суспільства. Характер – це особистість у своєрідності її діяльності. У цьому його близькість до здібностей, які також представляють собою особистість, але в її продуктивності.

Існує два варіанти дисгармонійних взаємин між характером і особистістю. Перший з цих прикладів – підпорядкування особистості характеру, некерованість характеру. Характер доброзичливий і великодушний, схильний прощати образи, готовий каятися у помилках, любитель правди, ненависник брехні і обману, турботливий про правосуддя, гонитель будь-якого зловживання влади, особливо хабарництва. Вважаючи себе завжди правим, завзято тримається своїх думок і є до того ж дратівливим від найменшого протиріччя, що часто здається абсолютно поза себе. Сам усвідомлює це і глибоко цим засмучується, але не має достатньо волі, щоб перемогти себе.

Другий приклад – відсутність особистості, підміна її характером, тобто наявність розвинених форм зовнішнього прояву при відсутності внутрішнього змісту. Така людина здатна до напруги, до посиленої і навіть непосильної праці, тому собі й іншим вона здається сильніше себе самої. Але вона більше працює над своїми манерами, над способом поводження з людьми, ніж над самою собою, над своїми думками і почуттями, тому її манери і поводження з людьми є краще її почуттів і думок. В її розумі є більше гнучкості і сприйнятливості, ніж глибини і вдумливості, більше виправки, ніж творчості, як у всій її натурі є більше нервової жвавості, ніж духовної сили. Вона більше любить і вміє керувати людьми, ніж справами. Що б вона не задумувала, вона більше думає про те, що скажуть про неї, ніж про те, що вийде з задуманої справи. Вона більше дорожить увагою сучасників, ніж думкою потомства.

Напевно, нікого не потрібно переконувати в тому, як важливо розбиратися в характерах людей, з якими зустрічаєшся щодня – будь то ваші родичі або співробітники. Тим часом уявлення про типи характерів у нас часом вкрай абстрактне. Ми нерідко помиляємося в оцінці людини. За такі помилки іноді доводиться дорого платити: адже це може бути помилка у виборі коханого, помічника, співробітника, подружжя тощо. Справа ще в тому, що ми, погано орієнтуючись у характерах, часом не помічаємо кращих рис оточуючих. Проходимо повз того цінного, що є в людині, не вміємо допомогти їй розкритися.

Людина як особистість, звичайно ж, не зводиться до характеру. Особистість визначається, перш за все, тією громадською діяльністю, яку виконує. Особистість має соціальні орієнтації, ідеали, ставлення до оточуючих і до різних сторін життя, знання, вміння, навички, здібності, рівень їх розвитку, темперамент. Особистості властива гармонійність розвитку в цілому, здатність до навчання, гнучкість поведінки, здатність до перебудови, вміння вирішувати організаційні питання тощо. Однак, і характерологічні риси мають істотне значення для розуміння особистості. Чим яскравіше характер, тим більше він накладає відбиток на особистість, більше впливає на поведінку. Особливо це важливо для перспективи у виді спорту бойовому хортингу, де постійно під час тренувань і змагань необхідно виявляти свої якості та здібності, мобілізувати психіку.

Численні спроби класифікувати типи характерів в цілому (а не окремих рис) до сих пір не увінчалися успіхом. Крім різноманітності й багатогранності характерологічних якостей, різноманіття запропонованих класифікацій пояснюється і відмінністю ознак, які можуть бути покладені в їх основу.

Давньогрецький філософ і лікар Теофраст (372–287 рр. до н. е.) у своєму трактаті «Етичні характери» описав 31 характер: підлесника, базіки, хвалька тощо. Він розумів характер як відбиток в особистості морального життя суспільства.

Французький письменник-мораліст Лабрюйєр (1645–1696 рр.) дав 1120 таких характеристик, розділивши свій твір на ряд глав: місто, про столицю, про вельмож тощо. Він, як і Теофраст, у своїх характеристиках розкривав внутрішню сутність людини через її справи. Наприклад, він писав: «Шахраї схильні вважати інших шахраями; їх майже не можна обдурити, але і вони недовго обманюють».

Від Аристотеля йде ототожнення характеру з вольовими рисами особистості, і звідси поділ характеру на сильні і слабкі за вираженістю в ньому вольових рис. Правильніше ж під сильним характером слід розуміти відповідність поведінки людини її світогляду і переконанням. Людина з сильним характером – надійна людина. Знаючи її переконання, можна завжди передбачити, як вона вчинить у певній ситуації. Саме про таку людину говорять: «Цей не підведе». Про людину слабохарактерну не можна заздалегідь сказати, як вона вчинить у тій чи іншій ситуації.

Як інший приклад класифікації характерів можна навести спробу поділити їх на інтелектуальні, емоційні і вольові (Бен, 1818–1903 рр.). До сих пір можна почути характеристики: «Це людина чистого розуму», або: «Він живе настроєм сьогоднішнього дня». Робилися спроби ділити характери тільки на дві групи: чутливі і вольові (Рибо, 1839–1916 рр.) або на екстравертовані (спрямовані на зовнішні об'єкти) та інтровертовані (спрямовані на власні думки і переживання) – Юнг (1875–1961 рр.). Були спроби дати і більш складні класифікації характерів.

Найбільш широко поширений розподіл характерів за їх соціальною цінністю. Ця оцінка іноді виражається словом «хороший» характер (і на противагу йому – «поганий» характер). Також широко поширений у побуті розподіл характерів на легкі (властиві приємним оточуючим, контактним людям) і важкі.

Деякі автори (Ломброзо, Кречмер) не тільки темперамент, але й характер намагалися пов'язати з конституцією людини, розуміючи під останньою особливості будови тіла, властиві людині в даний досить тривалий період часу.

За останні роки в практичній психології сформувалися уявлення про найбільш яскраві (так звані акцентуйовані) характери, які дуже цікаві і корисні для практики, в тому числі можуть враховуватися і в організації виробничої діяльності. Були помічені деякі стійкі поєднання характерологічних рис, причому виявилося, що таких поєднань не нескінченна кількість, а трохи більше десятка. В даний час єдиної класифікації характерів немає. Однак можна відзначити, що багато уявлень цілком встановилися.

Кожен з яскравих характерів з різним ступенем вираженості зустрічається у середньому в 5–6 % випадках. Таким чином, не менше половини всіх працюючих мають яскраві (акцентуйовані) характери. В окремих випадках зустрічаються поєднання типів характерів. Решта умовно можуть бути віднесені до «середнього» типу. Нижче ми зупинимося на найбільш яскравих характерах.

Придивіться до оточуючих вас людей. Можливо, запропоновані рекомендації допоможуть вам розібратися в них, виробити вірну лінію спілкування і взаємодії з ними. Не варто, однак, захоплюватися постановкою психологічних діагнозів. У кожної людини в тих чи інших ситуаціях можуть проявлятися риси майже всіх характерів. Однак, характер визначається не тим, що буває «іноді», а стійкістю прояву рис у багатьох ситуаціях, ступенем їх вираженості і співвідношенням.

Гіпертимний (або гіперактивний) характер. Оптимістичність призводить таку людину іноді до того, що вона починає хвалити саму себе, викладаючи природну теорію зміни поколінь і пророкуючи собі високі посади. Гарний настрій допомагає такій людині долати труднощі, на які вона завжди дивиться легко, як на тимчасові, що проходять. Добровільно займається громадською роботою, прагне у всьому підтвердити свою високу самооцінку. Таким є гіпертимний характер. Якщо в керованому вами колективі є людина з гіпертимним характером, то найгірше, що ви можете зробити, – це довірити їй копітку, одноманітну роботу, що вимагає посидючості, обмежити контакти, позбавити її можливості проявляти ініціативу. Від такого працівника навряд чи буде користь. Він буде бурхливо обурюватися нудьгою, не працювати і нехтувати обов'язками.

Однак, виникле в цих випадках невдоволення носить незлобивий характер. Вирвавшись з неприйнятних для цієї людини умов гіпертензії, вона, як правило, зла на інших не тримає.

Створіть умови для прояву ініціативи – і ви побачите, як яскраво розкриється особистість, робота так і закипить у руках цього працівника. Гіпертимів краще ставити на ділянки виробництва, де потрібні контакти з людьми: вони незамінні і в справі організації праці, і у створенні клімату доброзичливості в колективі.

Порушення адаптації та здоров'я у гіпертимів як правило, пов'язані з тим, що вони не щадять себе. Беруться за багато, намагаються все встигнути, біжать, поспішають, нерідко висловлюють високий рівень домагань тощо. Їм як би здається, що всі проблеми можна розв'язати збільшенням темпу діяльності.

Основна рекомендація для людей з гіпертимним типом характеру – не стримуватися, як може здатися на перший погляд, а спробувати створити такі умови життєдіяльності, які дозволяли б висловити бурхливу енергію в роботі, заняттях бойовим хортингом, спілкуванні. Намагайтеся уникати збуджуючих ситуацій, гасіть порушення прослуховуванням музики, і так аж до легкого заспокійливого психофармакологічного лікування та аутогенного тренування.

Аутистичний характер. Більшість людей у спілкуванні висловлюють свої емоційні позиції, і того ж чекають від співрозмовника. Однак люди аутистичного типу характеру, хоча емоційно і сприймають ситуацію, мають власне ставлення до різних сторін життя, але дуже чутливі, легко травмуються і вважають за краще свій внутрішній світ не розкривати. Тому їх називають аутистичними (лат. ***«Ауто»*** – звернений в себе, замкнутий). У спілкуванні з людьми такого типу можна зіткнутися як з підвищеною чутливістю, боязкістю, так і з абсолютною, кам'яною холодністю і неприступністю. Переходи від одного до іншого створюють враження непослідовності.

У аутистичного характеру є свої позитивні сторони. До них можна віднести стійкість інтелектуально-естетичних захоплень, тактовність, ненав'язливість у спілкуванні, самостійність поведінки (іноді навіть надмірно підкреслювана і відстоювана), дотримання правил формально-ділових відносин. Тут особи аутистичного характеру внаслідок підпорядкування почуттів розуму можуть давати зразки для наслідування. Труднощі для цього характерологічного типу пов'язані з входженням у новий колектив, із налагодженням неформальних зв'язків. Дружні стосунки складаються із зусиллями і повільно, хоча якщо складаються, то виявляються стійкими, іноді на все життя.

Якщо у ваш колектив прийшла людина з аутистичним характером, не поспішайте встановлювати з нею неформальні відносини. Наполегливі спроби проникнути у внутрішній світ такої людини, влізти їй в душу можуть привести до того, що вона ще більше буде замикатися, йти в себе.

Виробнича діяльність такої людини може страждати від того, що вона у всьому хоче розібратися сама. Це шлях, що веде до високої кваліфікації, але часто нові знання і досвід значно простіше отримати за рахунок спілкування з іншими людьми. Крім того, зайва самостійність ускладнює переключення з одного питання на інше, може утруднити співпрацю. Не влізаючи в душу такої людини, важливо організувати її діяльність так, щоб вона могла прислухатися до думок оточуючих.

Іноді особи аутистичного характеру йдуть найбільш легким шляхом – спілкуються тільки зі схожими на себе. Це частково правильно, але може посилити наявні особливості характеру. А ось спілкування з емоційним, відкритим, доброзичливим повністю змінює характер такої людини.

Якщо таким характером володієте ви самі, то вислухайте добру пораду: не прагніть посилювати замкнутість, відчуженість, стриманість почуттів у спілкуванні. Позитивні риси особистості, доведені до крайнього ступеня, перетворюються в негативні. Намагайтеся розвивати емоційність і вміння виражати почуття. Емоційна твердість, визначеність, вміння відстояти свою позицію – це так само необхідно людині, як і розвиток інших якостей – інтелектуальних, культурних,

професійних, ділових тощо. Від нестачі цього страждає людське спілкування – одна з найцінніших сторін життя. І в кінцевому підсумку – і професійна діяльність також.

Лабільний характер. Зазвичай людина, переживаючи якусь емоцію, наприклад, радість, не може швидко її «поміняти». Вона ще деякий час переживає її, навіть якщо обставини змінилися. У цьому проявляється звичайна інертність емоційних переживань. Не так при емоційно-лабільному характері: настрій швидко і легко змінюється слідом за обставинами. Більш того, незначна подія може повністю змінити емоційний стан.

Швидка і сильна зміна настрою у таких осіб не дозволяє людям середнього типу (більш інертним) відстежувати їх внутрішній стан, співпереживати їм цілком. Ми часто оцінюємо людей по собі, і це нерідко призводить до того, що почуття людини емоційно-лабільного характеру сприймаються як легкі, неправдоподібні – швидко мінливі, і тому як би несправжні, такі, яким не слід надавати значення. А це не так. Почуття людини такого типу звичайно ж є справжніми, в чому можна переконатися у критичних ситуаціях, а також за стійкими уподобаннями, яким слідує ця людина, по щирості її поведінки, вмінню співпереживати.

Людина, що володіє лабільним характером, повинна навчитися жити в «суворому» і «грубому» для її конституції світі, навчитися оберігати свою, в деякому сенсі слабку, нервову систему від негативних впливів. Велике значення мають умови життя і хороше психологічне здоров'я, так як ті ж риси емоційної лабільності можуть виявлятися не позитивними, а негативними сторонами: дратівливістю, нестійкістю настрою, плаксивістю тощо. Для осіб з цим характером дуже важливий хороший психологічний клімат у трудовому колективі. Якщо оточуючі є доброзичливими, то людина може швидко забувати погане, воно як би витісняється. Сприятливий вплив на осіб емоційно-лабільного характеру надає спілкування з гіпертимами. Обстановка доброзичливості, тепла не тільки впливає на таких людей, а й визначає продуктивність їх діяльності (психологічне і навіть фізичне самопочуття).

Демонстративний характер. Основна риса демонстративного характеру – велика здатність витісняти раціональний, критичний погляд на себе і, як наслідок цього, демонстративна, трохи «акторська» поведінка.

Витіснення широко проявляється у психіці людини, особливо яскраво – у дітей. Коли хлопчик грає, скажімо, у водія автівки, вона може настільки захопитися своєю роллю, що, зверніться ви до неї не як до водія, а на ім'я, дитина може образитися. Очевидно, це витіснення пов'язано з розвиненою емоційністю, яскравою уявою, слабкістю логіки, нездатністю сприймати власну поведінку з боку, низькою самокритичністю. Все це іноді зберігається і у дорослих. Людина, наділена демонстративним характером, легко імітує поведінку інших людей. Вона може видавати себе за того, яким її хотіли б бачити. Зазвичай такі люди мають широке коло контактів; як правило, якщо їх негативні риси розвинені не дуже яскраво, їх люблять.

Прагнення до успіху, бажання добре виглядати в очах оточуючих настільки яскраво представлено в цьому характері, що виникає враження, що це – головна і чи не єдина риса. Однак це не так. Ключовою рисою такої людини є все ж нездатність у певні моменти часу критично поглянути на себе з боку. Щоб переконатися в цьому, досить подивитися, що зображують демонстративні особистості в інших ситуаціях. Наприклад, захоплені роллю хворого. Або, бравіруючи своєю нібито аморальною поведінкою, демонструють розбещеність тощо. У цих випадках, незалежно від прагнення до успіху, в іншій ситуації, вони можуть наговорювати на себе те, що з позицій попередньої ролі явно невигідно. Однак, співвіднесення одного з іншим не відбувається, відбувається лише перемикання з однієї ролі на іншу. З різними людьми така людина може вести себе по-різному, у залежності від того, якою її хотіли б бачити.

З досвідом і при наявності здібностей, особи демонстративного характеру добре розрізняють особливості інших людей. Вони бачать ставлення до себе, підлаштовуються під нього і намагаються їм управляти. Треба зауважити, що нерідко це їм вдається. Вони виробляють до себе відношення, яке хочуть, іноді активно маніпулюють людьми. Наростання

рис подібного роду, особливо поєднується з невисоким рівнем інтелекту і незадовільним вихованням, може привести до авантюризму. Приклад тому – відомі ситуації з «діставання» дефіциту, скажімо, автомашин. Ошуканих людей у таких випадках підводить те, що вони орієнтуються на внутрішні критерії оцінки брехні – намагаються визначити, чи немає у внутрішньому світі авантюриста будь-яких насторожуючих деталей: збентеження, неузгодженості уявлень, які дозволили б їм запідозрити його у брехні. Але так як авантюрист після входження в роль сам внутрішньо не відчуває брехні, то люди при оцінці його поведінки легко можуть обманювати себе.

Розвинена демонстративна особистість, якщо так можна висловитися, формує свій світогляд, спритно висмикуючи з прийнятих поглядів те, що найбільше підходить до типу характеру. Засвоюється, наприклад, теза з удаваної скромності, про допустимість похвали на свою адресу, відкидається відсталість, раціоналізм оточуючих, допускаються натяки на свою обраність.

Важко доведеться такій людині, якщо вона потрапить у колектив, що не враховує її особистісно-психологічної своєрідності. Але ж така своєрідність дійсно є. Якщо ж оточуючі холодні, формальні, не помічають її, людина починає вести себе демонстративно: привертає до себе увагу, розігрує сцени, що звичайно засуджується оточуючими. Але, скажіть, як ще людина, що живе образами, може показати своєрідність своїх переживань. Чи не через образи? Очевидно, що, виниклу в цих випадках гру, слід так і сприймати. Розпізнавши демонстративний характер, слід вводити поправку в його обіцянки: адже часто це пов'язано з саморекламою і входженням у роль людини, яка все може. Необхідно відчувати, де проявляється умовність гри, а де мова йде про реальний стан справ. Такій людині можна доручити, наприклад, рекламу продукцію, якщо інші риси особистості не будуть цьому суперечити. Добре, якщо людина з демонстративним характером буде отримувати задоволення не тільки від основної роботи, але і брати участь у художній самодіяльності: в цьому випадку вона дасть вихід своїм природним задаткам.

Велике значення для позитивної перебудови такої особистості має прагнення розвинути у себе протилежні риси – вміння себе стримувати, контролювати, направляти свою поведінку в потрібне русло. Абстрактне мислення дозволяє дивитися на себе з боку, критично оцінювати свою поведінку, зіставляти факти, простежувати ситуаційну лінію поведінки. Якщо демонстративність у достатній мірі врівноважується протилежними рисами, людині доступно багато: і вміння аналізувати факти, і здатність переглядати в уяві цілі картини, сценарії можливого розвитку сьогоднішньої ситуації, вміння помічати деталі поведінки людей і точно реагувати на них. При цих умовах демонстративний характер більшою мірою проявляється своїми позитивними рисами.

Психастенічний характер. Працівник, тренер, спортсмен бойового хортингу з психастенічним характером, як правило, раціональний, схильний до аналітичної, покрокової обробки інформації, осмислення фактів шляхом дроблення, виділення окремих ознак. При цьому перемикання на інші способи відображення навколишнього світу – на рівень образів, до інтуїтивного схоплювання ситуації в цілому – не відбувається.

Постійний раціоналізм збіднює і послаблює емоційність. Емоційні переживання стають бляклими, одноманітними і підкоряються ходу розважливих побудов. Це призводить до того, що на противагу попередньому типу тут спостерігається слабкість процесу витіснення. Припустимо, людина осмислила ситуацію, зваживши всі «за» і «проти», прийшла до висновку, що треба діяти таким-то чином, але емоційний рух настільки слабо організовує її внутрішній світ, що сумніви не відкидаються, і людина як би про всяк випадок утримується від дій.

Одні і ті ж бажання можуть виникати з разу в раз, не знаходячи вираження в поведінці, стаючи звичними і в кінці кінців навіть надокучливими. Хвилюючі теми стають предметом багаторазового обмірковування, але це ні до чого не призводить. Сумніви також можуть носити звичний характер, а коливання між «за» і «проти» при вирішенні будь-якого питання можуть стати постійними. В результаті для людини цього типу характерна відсутність твердої

позиції. Її замінює прагнення все досліджувати, відтягуючи висновки і рішення. Якщо вам треба раціоналістично осмислити ситуацію, поговоріть з такою людиною, вона глибоко проаналізує, щонайменше, деякі її боки, хоча інші аспекти можуть бути залишені їм без уваги.

Але на людину з таким характером не слід звалювати прийняття рішень, особливо відповідальних. Якщо рішення їй доводиться приймати, то необхідно надавати в цьому допомогу: радити, виділяти експертів з даного питання, підказувати рішення, допомагаючи подолати психологічний (а не пов'язаний з об'єктивними обставинами) бар'єр у переході від рішень до дії. Очевидно, психастеніку протипоказана адміністративна робота. Потрапивши в складну, швидко мінливу, різнобічну ситуацію, наприклад ситуацію спілкування, така людина не встигає її осмислити, може відчувати себе скуто, втрачається час на прийняття рішення.

Поліпшити характер такій людині можна, розвиваючи образну пам'ять, емоційність. Уява дозволяє відтворювати різні ситуації і зіставляти їх, роблячи правильні висновки навіть без аналізу всіх сторін кожної ситуації. В результаті необхідність у великій розумовій роботі відпадає, а висновки можуть виявитися правильними. Справа в тому, що аналітичний підхід завжди пов'язаний з ризиком нехтувати ті чи інші особливості справи, які відчуваються при безпосередньому сприйнятті. Емоційність дозволяє об'єднувати міркування, з'єднувати за принципом подібності емоційних переживань у різні області досвіду, тобто виступає як інтегруюча сила, що організує психіку. Емоційні оцінки ніби замінюють раціональний аналіз, оскільки дозволяють відобразити безліч сторін ситуації. Відомо, що без людських емоцій неможливо ніяке пізнання істини. Розвиток емоційності згладжує психастенічні риси.

Застрягаючий характер. Справа в тому, що за особливостями емоційних переживань застрягаючий характер протилежний лабільному. У сфері почуттів діє закон забуття (маються на увазі звичайні мінливі почуття, а не морально-етичні установки). Згадуючи попередньо нанесену образу, похвалу, захоплення, розчарування, ми, звичайно, можемо уявити свій стан, але пережити заново вже не можемо, гострота відчуття поступово втрачається. Інакше влаштовані особи застрягаючого характеру: коли вони згадують про те, що було, почуття болісно вдаряють в душу. Більш того, вони можуть посилитися, оскільки, повторюючись з разу в раз, стилізують уявлення про ситуацію, перетворюючи її деталі. Особливо довго пам'ятаються образи, оскільки негативні почуття переживаються сильніше. Люди з таким характером злопам'ятні, але це пояснюється не наміром, а стійкістю і малорухомістю переживань.

Малорухливість проявляється і на рівні мислення: нові ідеї нерідко засвоюються з працею, іноді необхідно витрачати дні, місяці, щоб вселити такій людині свіжу ідею. Але якщо вже вона її розуміє, то слідує їй з невідворотною завзятістю. Та ж повільність, інертність може проявлятися і на рівні рухів. Неквапливо, як би з самозамилуванням, діє така людина.

Інертність і застрягання на почутті, думці, справі ведуть до того, що у трудовій діяльності часто виявляється надмірна деталізація, підвищена акуратність, хоча чомусь поруч, що не потрапило в сферу уваги застрягаючої особистості, може не приділятися увага зовсім. Наприклад, гранично акуратно, детально і довго проводиться прибирання робочого столу. По поличках, ретельно, із вдумливістю в найменші подробиці розкладаються папери і книги.

Як бачимо з нашого прикладу, робота з людьми у керівника з застрягаючим характером не дуже-то виходить. А ось облаштування цеху, надання йому внутрішньо організованого виду такій людині можна доручити (якщо наведенням ладу вона знову ж таки не буде надмірно тероризувати оточуючих). Слід мати на увазі, що внаслідок інертності вона може зловживати своєю владою. Негативно на людину такого характеру впливають одноманітні травмування якимись обставинами або постійні умови, що викликають негативні емоції. Накопичення негативних почуттів, які не тільки зберігаються, а й підсумовуються, може призвести до вибуху. Людина висловлює свій гнів, погано володіючи собою. Крайні ситуації можуть приводити до різко вираженої агресивності. Позитивні емоції, пов'язані, наприклад, з успіхом, ведуть до того, що у людини виникає запаморочення від успіху, її «несе», вона некритично задоволена собою.

Життя людини з застрягаючим характером повинно бути досить різноманітним. Спілкування з людьми (і чим більше його буде, тим краще) дозволить їй подолати хоча б частково власну внутрішню інертність. Важливе значення має розуміння оточуючими особливостей цього характеру: терпимість до висловлення давно забутих образ чи звинувачень, поблажливе ставлення до інертності. Не слід протистояти найбільш «важким» устремлінням такої особистості, не прагніть перевиховати її. Інертність сама по собі не визначає, на яких емоціях, позитивних або негативних, застрягне людина. Краще сприйняти застрягання на позитивних, ніж на негативних переживаннях.

Конформний характер. Навіть хороша кваліфікація не допомагає працівникові з конформних характером опанувати навичками самостійної роботи. Наділені таким характером люди можуть діяти тільки, якщо знаходять підтримку у оточуючих. Без такої підтримки губляться, не знають, що їм робити, що правильно в конкретній ситуації, а що неправильно.

Особливість людей конформного характеру – відсутність протиріч зі своїм середовищем. Знаходячи в ній місце, вони легко відчувають середньостатистичну думку оточуючих, легко вражаються найбільш поширеними судженнями і легко їм слідують. Натиску переконуючих впливів протистояти не можуть, тут же поступаються. Особи конформного характеру як би цементують колектив. Непомітні, ніколи не виступають на перший план, вони – природні носії його норм, цінностей, інтересів. Одне з безперечних достоїнств цього типу характеру – м'якість у спілкуванні, природна «відомість», здатність «розчинити» себе в цінностях та інтересах іншого.

Недоліки конформного характеру пов'язані з його достоїнствами. Легко підкоряючись оточуючим, така людина часто не має власної думки. Якщо думка оточуючих з того чи іншого питання змінилася, ця людина сліпо слідує за ним, не приміряючи нову думку критично з попередньою. Навіть якщо людина конформного характеру має знання, що дозволяють зробити правильні висновки самостійно, вона найчастіше слідує за оточенням, відкидаючи свої слабко виявлені здогади. У кращому випадку боязко пробує їх висловити, але, якщо вони не знаходять підтримки в оточуючих, пасує.

Виражається це явно чи ні, але внутрішніми, глибоко відчутими правилами такої особистості є: «бути як всі», «не забігати вперед», «не відставати». Такі люди немов ставлять собі за мету бути весь час в тіні, у золотій середині. Уникають сміливих, що кидають виклик, вчинків. Впадаючи у залежність від думок, оцінок, поглядів оточуючих і формуючи, таким чином, свій світогляд, вони консервативні і не хочуть змінювати середовище, оскільки це може призвести до перегляду поглядів. Такі люди рідко змінюють і місце роботи, і якщо навіть склалися стосунки їм незручні, зазвичай терпляче їх переносять.

Фахівці конформного характеру можуть бути хорошими заступниками (помічниками), просуваючись за службовими сходами в цій ролі. Але їх не слід робити «начальниками», доручати їм самостійну організацію справи. У цьому випадку людина, швидше за все, розгубиться, може дійти до того, що, шукаючи вихід, буде підкорятися своєму підлеглому.

Більш сприятливі для таких осіб умови, коли діяльність добре регламентована. Вони повинні чітко знати: що необхідно зробити, в які терміни, в якій послідовності. Якщо у вашому підпорядкуванні виявилася така людина, ви повинні чітко роз'яснити їй свої вимоги і послідовно керувати нею. У цьому випадку її діяльність стане більш продуктивною, більш жвавою.

Подолати риси надмірного конформізму можна, тренуючи волю. Прагніть висловлювати в поведінці свою внутрішню позицію, відстоювати її, розвивайте твердість характеру.

Нестійкий характер. У людей такого характерологічного типу немає твердих внутрішніх принципів, недостатньо розвинені почуття обов'язку й інші вищі людські мотиви. У результаті люди такого типу постійно прагнуть до миттєвим задоволень і розваг. Що саме буде служити предметом розваг, залежить від особливостей компанії, в якій знаходиться людина з нестійким характером, від рівня розвитку її особистості, від інших причин. Це може бути брязкання на гітарі,

багатогодинні беззмістовні розмови – обговорюються особливі випадки, що дозволяють посміятися, випробувати перевагу перед іншими, причому перевагу низького штибу, пов'язану з глузуванням тощо.

Прагнення до задоволень і розваг може бути настільки вираженим, що людина нехтує елементарними обов'язками, не хоче нічого робити, налаштована тільки на споживання. Вона не замислюється над тим, що часто блага життя отримує за рахунок інших. Особи нестійкого характеру переоцінюють прагнення людей до задоволень, їм це здається основним мотивом, заради якого живуть усі. «Хіба не очевидно, що всі цього хочуть?» – запитують вони. Небажання працювати і прагнення уникнути занять, не пов'язаних прямо з задоволенням, призводить до того, що і в сфері розваг нічому певному вони навчитися не можуть. Або, за їхніми словами, можуть, але не хочуть. Наприклад, не будуть систематично вчитися грати на гітарі, водити автомобіль тощо.

Для робочого колективу така людина явно не подарунок. Свої обов'язки вона виконує нерівно, багато робить з-під палки. Нехтує тією частиною обов'язків, яка вимагає копіткої праці і не може бути зроблена на ходу або наскоком. Знизивши контроль або послабивши вимоги до такого працівника, керівник тут же побачить, що обов'язки не виконуються, справа до кінця не доводиться.

З іншого боку, його легка вдача допоможе оточуючим звільнитися від заклопотаності, подивитися на життя з розважального боку. Але якщо колектив недостатньо твердо пред'являє йому свої вимоги, то це може погіршити його ефективність, розвинути недбалість, нехтування справами та обов'язками. Контроль, однак, не повинен бути надто жорстким, тому що в противному випадку людина може відкинути право оточуючих на управління її поведінкою. Сприятливим середовищем для людини з нестійким характером може стати колектив, що враховує її інтереси, захоплення, схильності. Організація справи повинна бути такою, щоб організуючі функції, турботу про дрібниці, рутинну частину роботи взяли на себе інші. Людина нестійкого характеру виявляється лідером там, де потрібно виконати приємну, помітну частину роботи, пов'язану з розвагою. І тут вона може домогтися того, що не по силах іншим.

Розуміння цих особливостей і правильне їх використання, а не спроби перевиховати особистість, які зазвичай виявляються непродуктивними, створюють прийнятні умови життя і діяльності для такої людини. У цих випадках її соціальна адаптація виявляється успішною.

Слід звертати увагу на те, як людина нестійкого характеру впливає на інших співробітників. Можливо, комусь із цілеспрямованих і вольових членів колективу можна доручити наглядати за дисципліною такого працівника. Треба сказати, що необхідність контролю за поведінкою осіб нестійкого характеру може зберігатися протягом усього їхнього життя.

Циклоїдний характер. У володарів даного типу характеру спостерігаються періодичні зміни працездатності, активності, настрою. У фазі підйому такі особи виглядають як гіпертими: вони товариські, швидко говорять, легко вирішують виниклі проблеми. У цей період у них іноді виникає відчуття необмеженості власних можливостей, виявляється деяка переоцінка власної особистості. У період спаду погіршується і працездатність. Думки у людини не перевертаються, думати не хочеться. Пропадає саме бажання що-небудь робити, знижується товариськість, падає настрій.

Керівники помічають нерівність праці таких підлеглих, критикують їх за нестійкість, розхлябаність у роботі. Тим часом ці особливості в значній мірі є біологічно обумовленими, а критика і неприємності в період спаду можуть тільки подовжувати його, поглибити тяжкість стану. Людину з циклоїдним характером не варто ставити на ділянки, де потрібен постійно високий темп праці, де всі пов'язані єдиним ритмом (наприклад, на конвеєрі). Можливо, придивившись до неї, не варто жорстко планувати денний вихід її продукції. Незважаючи на деяку неритмічність у роботі, така людина може в кінцевому підсумку досягати досить високих показників праці.

У період зниження працездатності такій людині краще намагатися уникати труднощів, неприємностей, дотримуватися режиму дня. Трудове навантаження краще знизити і вже, звичайно, не братися за нові види робіт, постаратися якось поліпшити настрій, не надто лаяти себе за відсутність вольових якостей, незібраність.

Перевантаження нервової системи, пов'язані, наприклад, з переїздом на нове місце проживання, з необхідністю освоєння нової діяльності, легко викликають у осіб циклоїдного характеру зниження настрою. У цих умовах, з одного боку, як би легко реалізується циклоїдна готовність до тривалого «мінорного» настрою, з іншого – труднощі гальмують підйом активності, настрою. Шкідливі таким людям і емоційні перевантаження.

До позитивних рис цього характеру можна віднести (крім тих рис, які проявляються у фазі підйому) певну «безпосередність» емоційних переживань, доброту. Такі особи більше співпереживають оточуючим, якщо їм не заважає власний стан. Більш того, вони легко вселяють позитивні емоції оточуючим. Їх емоційна позиція вагома і зрима, вираз почуттів у них відрізняється якоюсь підвищеною силою і безперервністю. Ознайомившись з описаними вище типами характерів, не захоплюйтеся постановкою психологічних діагнозів. Їх знання необхідне вам не для «розвішування етикеток», а для кращого розуміння оточуючих і, в кінцевому рахунку, для поліпшення психологічного клімату в колективі.

Якщо ми узагальнимо матеріал, то прийдемо до наступного важливого висновку: якщо темперамент – первинна натура, оскільки в його основі лежать вроджені структури, то характер – вторинна натура людини, оскільки його основу становить звичка, а звичка і є друга натура. Принципова суть гармонізації особистості і полягає в тому, щоб привести риси характеру як пластичної освіти в позитивну відповідність з темпераментом. Навчися панувати над своєю натурою, інакше натура буде панувати над тобою. І з цієї влади над собою починає кожен, хто бажає домогтися в сьогоднішньому непростому житті хоч чого-небудь, нехай навіть не дуже великого.

З цього випливає, що характер не тільки відчуває вплив темпераменту, але і сам впливає на властивості темпераменту, а саме:

під впливом характеру людина цілеспрямовано навчається регулювати прояви окремих властивостей темпераменту (протягом тривалого часу роботи над ними, ці властивості можуть частково змінюватися);

людина маскує властивості темпераменту (динаміка поведінки в деяких типових ситуаціях починає залежати не від темпераменту, а від мотивів і відносин особистості).

Пропонований нижче для самостійного виконання тест дозволяє виявити силу вашого характеру. Відповідаючи на поставлені питання, необхідно вибрати найбільш оптимальний особисто для вас варіант відповіді:

1. Чи часто ви замислюєтеся над тим, який вплив чинять ваші вчинки на оточуючих?

а) Дуже рідко;

б) рідко;

в) досить часто;

г) дуже часто.

2. Чи трапляється вам говорити що-небудь таке, у що ви самі не вірите (через упертість, наперекір іншим, або з «престижних» міркувань)?

а) Так;

б) ні.

3. Які з нижчеперелічених якостей ви найбільше цінуєте в людях:

а) наполегливість;

б) широту мислення;

в) ефектність, вміння «показати себе».

4. Чи маєте ви схильність до педантизму?

а) Так;

б) ні.

5. Чи швидко забуваєте про неприємності, які трапляються з вами?

а) Так;

б) ні.

6. Чи любите аналізувати свої вчинки?

а) Так;

б) ні.

7. Перебуваючи в колі осіб, добре вам відомих:

а) намагаєтеся зберегти тон, прийнятий у цьому колі;

б) залишаєтеся самим собою.

8. Приступаючи до важкого завдання, чи намагаєтеся не думати про труднощі, що очікують вас?

а) Так;

б) ні.

9. Яке з перерахованих нижче визначень, на вашу думку, найбільше підходить вам:

а) мрійник;

б) «свій хлопець»;

в) ретельний у праці;

г) пунктуальний, акуратний;

д) «філософ» у широкому сенсі цього слова;

е) суєтна людина.

10. Під час обговорення того чи іншого питання:

а) висловлюєте свою точку зору, хоча, можливо, вона відрізняється від думки більшості;

б) вважаєте, що в даній ситуації краще промовчати, хоча і маєте іншу точку зору;

в) підтримуєте більшість, залишаючись при своїй думці;

г) не обтяжуєте себе роздумами і приймаєте точку зору, яка переважає.

11. Яке почуття викликає у вас несподіваний виклик до керівника?

а) Роздратування;

б) сполох;

в) заклопотаність;

г) байдужість.

12. Якщо в запалі полеміки ваш опонент «зірветься» і допустить особистий випад проти вас, як ви поступите?

а) Відповісте йому в тому ж тоні;

б) проігноруєте цей факт;

в) демонстративно образитеся;

г) запропонуєте зробити перерву.

13. Якщо ваша робота забракована, це викличе у вас:

а) досаду;

б) сором;

в) гнів.

14. Якщо ви потрапляєте в халепу, кого звинувачуєте в першу чергу:

а) себе самого;

б) «фатальне невезіння»;

в) інші «об'єктивні обставини».

15. Чи не здається вам, що оточуючі вас люди – будь то керівники, колеги або підлеглі – недооцінюють ваші здібності і знання?

а) Так;

б) ні.

16. Якщо ваші друзі або колеги починають над вами жартувати, то ви:

а) виявляєте злість до них;

б) намагаєтеся ретируватися;

в) дратуючись, починаєте підігравати їм;

г) відповідаєте сміхом і, як то кажуть, «нуль уваги»;

д) робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтесь, але в душі обурюєтеся.

17. Якщо ви поспішаєте і раптом на звичайному місці не знайшли свій портфель (парасольку, рукавички тощо), то ви:

а) будете продовжувати пошук мовчки;

б) будете шукати, звинувачуючи своїх домашніх у безладі;

в) підете без потрібної вам речі.

18. Швидше за все вас виведе з рівноваги:

а) довга черга у приймальні;

б) штовханина в громадському транспорті;

в) необхідність приходити в певне місце кілька разів з одного й того ж питання.

19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте вести її подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору?

а) Так;

б) ні.

20. Якщо для виконання термінової роботи вам випаде можливість вибрати собі помічника, кого з можливих кандидатів ви виберете?

а) Людину виконавчу, але безініціативну;

б) людину, що знає, але вперту і сперечальника;

в) людину обдаровану, але з лінню.

Висновок. Таким чином, можна зробити висновки, що удосконалення в аспекті фізичної підготовки направлене на поліпшення сенсомоторної координації, швидкості і точності рухових дій спортсменів бойового хортингу в умовах оздоровлення організму.

Метою підвищення захисних функцій організму спортсменів бойового хортингу є: формування оцінка фізичної готовності до ведення сутички з оптимальними енерговитратами; стабілізацію високого рівня розвитку психіки в небезпечній ситуації сутички і подолання гальмівної (імпульсивної) поведінки спортсмена бойового хортингу в небезпечній ситуації; досягнення стану адаптованості до будь-яких впливів екстремальних факторів; подолання комплексу індивідуальних та групових гальмівних психологічних механізмів і бар'єрів у взаємодії спортсменів на хорті; прийняття правильних рішень і їх подальша реалізація за допомогою навичок і умінь в бойових ситуаціях; розвиток антиципуючих (випереджальних) реакцій, заснованих на ймовірному прогнозуванні в ході реальних ситуацій сутички; розвиток здатності до інтенсивності переміщення і стійкості уваги, точності просторового сприйняття, обсягу поля зору, оцінки часу і цілого комплексу інших якостей, здатних підвищити бойову готовність спортсмена під час проведення головних сутичок, а також укріпити здоров’я.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота в цьому напрямі планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М Бадьора, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
5. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
6. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
7. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.
8. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.
10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
11. Вєхтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вєхтєв, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
12. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
13. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Грищук, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних

органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.

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

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

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

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

18. Грищук В. Л. Службовий обов'язок та етичні цінності правоохоронців як результат виховання у системі бойового хортингу / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 80–101.

19. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.

20. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

21. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

22. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.

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

24. Єрьоменко Е. А. Аналіз навчально-тренувального арсеналу бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 435 с.

25. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Програма спортивної секції для учнів старшого шкільного віку 10–11 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 102 с.

26. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.

27. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

28. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
29. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 32–41.
30. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.
31. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.
32. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
33. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.
34. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
35. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.
36. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрьоменко, І. В. Кузора // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/». – 2020. – Вип. 8 (128) 20. – С. 61–69.
37. Єрьоменко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
38. 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.
39. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // 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.
40. Єрьоменко Е. Виховна система бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 161–177.
41. Єрьоменко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
42. Єрьоменко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрьоменко, 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.
43. Єрьоменко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрьоменко, Е. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична

культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. - Вип. 10 (80) 16. - С. 38-44.

45. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – Вип. 11 (119). - 2019. – С. 71-79.

46. Єрьоменко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрьоменко // 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.

47. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К.: ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

48. Єрьоменко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.

49. Єрьоменко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.

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

51. Єрьоменко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко // 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.

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

53. Єрьоменко Е. Основоположні принципи бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 22–31.

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

55. Єрьоменко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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.

56. Єрьоменко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.

57. Єрьоменко Е. А. Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для спортсменів юнацького, кадетського та юніорського віку / Е. А. Єрьоменко // Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – С. 52–127.

58. Єрьоменко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.

59. Єрьоменко Е. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
60. 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.
61. Єрьоменко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
62. Єрьоменко Е. А. Удосконалення професійних компетентностей тренера-викладача з бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 274 с.
63. Єрьоменко Е. А. Фізичне самовдосконалення особистості підлітків, які займаються бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 377–385.
64. Єрьоменко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
65. 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.
66. Єрьоменко Е. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
67. Єрьоменко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрьоменко Едуард Анатолійович. - Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
68. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
69. Єрьоменко Е. А. Хортинг для здоров’я учнівської молоді : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2020. – 611 с.
70. Єрьоменко Е. А. Хортинг для старшокласників : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України. – К. : Паливода А. В., 2020. – 229 с.
71. Єрьоменко Е. А. Хортинг у житті школяра : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 500 с.
72. Звєрєв А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Звєрєв, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
73. Зуб Р. В. Бойовий хортинг та його духовно-виховне призначення / Р. В. Зуб, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 873–893.
74. 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.
75. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
76. Карасевич С. А. Дитячо-юнацька програма оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 188 с.
77. Кібліцький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кібліцький, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.

78. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрьоменко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.

79. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрьоменко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.

80. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.

81. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.

82. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.

83. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.

84. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.

85. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.

86. 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.

87. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

88. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.

89. 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.

90. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.

91. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.

92. 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.

93. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–

15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

94. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.

95. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.

96. 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.

97. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.

98. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров’я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

99. Savchenko A. Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

Karasevych S. A., Yeromenko E. A., Baburnych S. A.

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Assessment of health and character formation of a combat horting athlete

Abstract. *This scientific article analyzes the health processes of combat horting athletes, methods and forms of training athletes using modern national sport of combat horting and approaches to determining the nature, content and objectives of individual health assessment in sports. It is noted that the survey of large groups of highly skilled combat horting athletes shows that the most characteristic features of their personality are: high emotional stability; self-confidence; independence, autonomy; risk appetite; self-control; sociability. Elements of formation of health-improving values of athletes of combat horting and aspiration concerning performance of tasks of the trainer are allocated. Methodical recommendations and the scheme of distribution of loading on trainings on the general and special physical training of sportsmen for improvement of health are offered. The directions of increase of physical training and improvement of technical skills through education of positive value orientations are shown. Examples of methods of pedagogical influence on adjusting the program of physical, functional and psychological training of schoolchildren and students in the process of combat horting in sports sections of educational institutions, as well as assessment of individual health of athletes of different ages.*

Key words*: individual health, combat horting, health values, human health, physical culture, health assessment.*

Наукове видання

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

(українською, англійською та російською мовами)

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.

04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь, Університет ДФС України

Частина 2

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: *Е. А. Єрьоменко*

Підписано до друку 12.01.2021 р.	Папір офсетний	Зам. № 0239
Формат 84x108/16	Друк офсетний	Наклад 50 пр.
Умов. друк. арк. 163,80	Гарнітура Times	

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