

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДЕРЖАВНОГО ПОДАТКОВОГО УНІВЕРСИТЕТУ*



**COMBAT HORTING AND ACTIVITIES
OF UKRAINIAN LAW ENFORCEMENT
AUTHORITIES**

ІРПІНЬ – 2022

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ
ТА МИТНОЇ СПРАВИ
КАФЕДРА ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**



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



**03–04 січня 2022 року
м. Ірпінь**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією
Національної федерації бойового хортингу України
(протокол від 08.01.2022 № 11).*

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, полковник податкової міліції, учасник бойових дій.

Голова науково-методичної ради оргкомітету конференції:

Єршоменко Е. А. – професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, 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:

Гришук В. Л. – кандидат юридичних наук, начальник кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій;

Бухтіяров О. А. – кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, учасник бойових дій.

Члени оргкомітету:

Параниця С. П. – кандидат юридичних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, учасник бойових дій;

Антоненко С. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету;

Бадьора С. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету;

Гарбовський Л. А. – кандидат юридичних наук, доцент кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету.

Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – 1738 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 Державним податковим університетом. 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.

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЗУСИЛЬ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В РІЗНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ РЕЖИМАХ

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Державний податковий університет

Анотація. У даній науковій статті описана методика спеціальної емоційно-вольової підготовки спортсменів бойового хортингу. Зазначено, що вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми і почуття втоми. В цьому випадку вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, іноді незважаючи на своєрідне відчуття болю в м'язах. Вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму, можуть бути вкрай різноманітними. Дотримання режиму, особливо в початковому періоді тренування, коли ще не виробилася звичка до нього, завжди вимагає значних зусиль, спрямованих на те, щоб змусити себе приступити до даного виду занять точно у встановлений час і підтримувати необхідну інтенсивність роботи протягом всього часу, відведеного на це заняття. Особливістю зусиль, пов'язаних з дотриманням режиму, є їх відносно спокійний, в емоційному відношенні, характер. Вони допускають різні форми зміни занять і детальне дозування за кількістю матеріалу, швидкістю роботи, її тривалістю тощо. Все це в умілих руках тренера з бойового хортингу перетворює такого роду напруги у прекрасний засіб виховання здатності спортсменів до вольових зусиль. Завдання морально-вольової підготовки в бойовому хортингу полягає у цілеспрямованому формуванні моральних і вольових якостей, рис характеру спортсмена, які дозволили б йому з одного боку гармонійно поєднувати заняття бойовим хортингом з іншими заняттями, а з іншого – успішно реалізувати свої спеціальні навички та вміння під час змагань. В умовах занять бойовим хортингом постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер спортсменів, зміцнює волю. Сама суть спортивного вдосконалення потребує не обходу, а свідомого подолання великими труднощами і зусиллями волі труднощів, які виникають. У числі основних вольових якостей можна виділити цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, самовладання, стійкість, наполегливість і сміливість. Заняття бойовим хортингом надають необмежені можливості виховання волі. Суб'єктивно вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подоланням тієї чи іншої проблеми. Наявність труднощів є обов'язковою, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть самих незначних перешкод, у неї, природно, відсутній внутрішній стан зусилля. Величина, або ступінь вольових зусиль і характеризується тими труднощами, які долаються з їх допомогою. У спортивній діяльності в бойовому хортингу вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими за своїм характером і ступенем

Ключові слова: спеціальна емоційно-вольова підготовка, бойовий хортинг, спортсмени, вольові зусилля, дотримання спортивного режиму, комплекс вольових якостей.

Актуальність наукового дослідження. Вольові зусилля мають велике значення у підготовці спортсменів бойового хортингу. Будь-яке довільне дію вимагає для свого здійснення певного, хоча б мінімального, вольового зусилля [1–13; 17–26]. Вольові зусилля відрізняються від м'язових. Правда, при всякому вольовому зусиллі є якісь м'язові рухи, хоча б в зародковій формі.

Але ці рухи не становлять головного у вольовому зусиллі, для якого характерно стан внутрішньої напруги. Вольові зусилля завжди носять свідомий характер.

Водночас, вольові зусилля пов'язані з більш-менш ясним усвідомленням мети та очікуваних результатів дії. Найвиразніше вольові зусилля виступають саме тоді, коли під час здійснення вольового акту людина зустрічається з перешкодами для його здійснення.

Інтенсивність вольових зусиль прямо пропорційна утрудненням, які при цьому людині доводиться долати.

Виклад основного матеріалу. Суб'єктивно вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подоланням тієї чи іншої проблеми. Наявність труднощів є обов'язковою, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть самих незначних перешкод, у неї, природно, відсутній внутрішній стан зусилля. Величина, або ступінь вольових зусиль і характеризується тими труднощами, які

долаються з їх допомогою. У спортивній діяльності в бойовому хортингу вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими за своїм характером і ступенем впливу [14].

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

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

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

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

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

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

Морально-вольова підготовка спортсмена бойового хортингу

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

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

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

Стійкість і наполегливість – результат регулярного подолання стомлення при виконанні тренувальних завдань і на змаганнях, особливо в несприятливих умовах. Самовладання виховується в обстановці жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях з бойового хортингу, при необхідності терміново виправити зроблені помилки.

Виховання моральних якостей полягає в формуванні у спортсмена уявлень, понять, поглядів і переконань, навичок і звичок поведінки, що відповідають принципам

загальнолюдської моралі; в розвитку почуття патріотизму, відданості виду спорту бойовому хортингу, своєму спортивному колективу [27–36].

Серед заходів щодо морального виховання спортсменів слід виділити:

систематичні бесіди на теми виховання, лекції з історії розвитку бойового хортингу, розповіді про життя чудових людей;
перегляди кіно- і відеофільмів;
читання літератури;
зустрічі з видатними людьми;
залучення спортсменів до громадської роботи;
зміцнення традицій спортивних колективів (вшанування переможців, урочисте прийняття в члени збірної команди, святкування днів народження, відвідування театрів, музеїв, історичних місць, походи, поїздки за місто тощо).

Найважливішими завданнями вольової підготовки спортсмена бойового хортингу є:

- 1) навчитися максимально мобілізуватися для досягнення успіху;
- 2) навчитися керувати своїм емоційним станом;
- 3) виховувати у собі такі риси, як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність та ініціативність.

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

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

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

систематичне введення в заняття додаткових труднощів;

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

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

При вдосконаленні психічних можливостей спортсмена бойового хортингу одним з важливих напрямів є зниження рівня емоційного збудження з метою поліпшення загального балансу нервових процесів і заспокоєння спортсмена [37–46]. Тут можуть бути використані такі прийоми, як словесні впливи тренера (роз'яснення, переконання, схвалення, похвала тощо), за допомогою яких знижується емоційна напруженість спортсмена, невпевненість його в своїх силах, зменшується надмірне почуття відповідальності за виступ.

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

Для підвищення рівня збудження з метою мобілізації спортсмена бойового хортингу перед майбутнім виступом, настроювання його на максимальну віддачу в змаганнях використовуються ті ж групи методів, які за результатами впливу повинні мати протилежну спрямованість: словесні впливи тренера (переконання, вимога, похвала тощо), але сприяють підвищенню психічної напруги, концентрації уваги на перемогу тощо.

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

Система емоційно-вольової підготовки (ЕВП) спортсменів бойового хортингу

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

корекція динаміки втоми;

зняття надмірної психічної напруги;

подолання стану фрустрації.

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

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

апатії;

підвищеної збудливості;

функціональних розладів (аж до захворювань).

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

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

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

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

ситуація перед стартом;

виникнення надлишкового хвилювання по ходу змагання.

У першому випадку: спортсмен може розраховувати на допомогу ззовні.

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

Засоби, які використовуються для зняття передстартової надмірної психічної напруги, носять, передусім, заспокійливий характер.

Найбільшої ефективності має поєднання гіпносуггестивних впливів та електроанальгезії, яка найчастіше відіграє роль відволікаючого чинника. Крайня байдужість, «передстартова апатія» після надмірного збудження зустрічається рідко, хоча і не виключена повністю [47–54]. При виникненні надмірної психічної напруги у процесі змагання основне місце відводиться засобам саморегуляції; ефект саморегуляції залежить від володіння арсеналом її прийомів, адаптованих до умов змагань з бойового хортингу.

Подолання стану фрустрації (регуляція психічних станів). Подолання стану фрустрації – психічного стану викликається несподіваним виникненням перешкод на шляху до наміченої

мети, переживанням невдачі. Непереборна різниця між бажаним і реально досяжним служить передумовою для виникнення стійких негативних емоцій, а в поєднанні з втотою та стресом становить значну небезпеку для психічного здоров'я спортсмена бойового хортингу (не кажучи вже про результат змагання).

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

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

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

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

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

У бойовому хортингу найчастіше використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції:

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

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

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

Релаксація краще, ніж транквілізатори.

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

По-друге, релаксація не викликає побічних ефектів, властивих транквілізаторам, а саме: загальмованість; неухважність; погіршення концентрації уваги; зниження працездатності.

Навпаки, релаксація покращує ці показники.

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

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

Навчання релаксації проводиться в три етапи.

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

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

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

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

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

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

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

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

психосоматичний, при якому відреагування здійснюється у внутрішній сфері;

соціальний, коли розрядка спрямована в зовнішню сферу.

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

Істотним корелятом негативних емоцій є м'язове напруження. Перехідний стан є пов'язаним з релаксацією. Релаксація викликається самонавіюванням і служить базою, на якій ґрунтується подальше самонавіювання.

Використовувані механізми аутогенного тренування сприяють зниженню ролі соматичного компонента негативних емоційних переживань. Шляхом специфічного впливу на коркові інтегративні процеси воно призводить до відновлення внутрішньої рівноваги, а при тривалому застосуванні методу – приводить регуляцію функцій на якісно новий рівень, що забезпечує оптимальне реагування.

Стан м'язової релаксації і спокою, що виникають під час АТ, супроводжується послабленням тону мускулатури і пригніченням емоційної напруженості.

Нейропсихологічні ефекти комплексу вправ аутогенного тренування спортсменів

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

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

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

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

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

Короткостроковий відпочинок в аутогенному розслабленні веде до швидкого відновлення сил і знижує розвиток стомлення при значних фізичних навантаженнях [77–84]. Дієвість самонавіювання при АТ ймовірно пояснюється тим, що воно проводиться в стані релаксації і супроводжується розвитком легкого гіпнотичного фазового стану. У цьому стані слідовий подразник може придбати більшу силу впливу, адже має значення і те, що самонавіювання багаторазово повторюються для регулювання мимовільних вегетативних функцій, і необхідно багато разів викликати уявлення, спрямовані на цю функцію.

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

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

Практичне застосування аутогенного тренування спортсменами бойового хортингу

1. Зниження почуття тривоги, хвилювання, емоційної напруженості.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для боротьби зі шкідливими звичками, коригування небажаних характерологічних особливостей застосовуються формули: «Впевнений в собі», «Я людям приємний», «Кажу тихим голосом», «Спокійний, завжди спокійний» (повторювати слід 5–10 разів у спокої або вдаючись до елементів навіювання).

Застосування АТ дозволяє прискорити навчання і підвищити ефективність роботи. При цьому вдається підвищити швидкість відповідних реакцій, встановити увагу, поліпшити оперування даними, здатність розпізнавати сигнали, а також вдається стабілізувати емоційну стійкість в екстремальних умовах, що вельми важливо для спортивної діяльності в бойовому хортингу [85]. АТ сприяє підготовці людини до перебування в екстремальній обстановці, знижує емоційну напруженість, яка ситуаційно зумовлена, підвищує швидкість адаптації. За допомогою АТ можна також впливати на концентрацію уваги, обсяг пам'яті і впливати на біоритми.

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

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

Класична методика Шульца включає наступні вправи:

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

Коли відчуття виникає легко і виявляється виразно, вправу засвоєно.

2) вправа на викликання відчуття тепла.

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

3) управління ритмом серцевої діяльності.

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

4) оволодіння регуляцією ритму дихання.

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

5) вправа на викликання тепла в епігастральній ділянці.

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

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

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

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

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

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

Психорегулювальне тренування (регуляція психічних станів) в бойовому хортингу

Психорегулювальне тренування (ПРТ) являє собою варіант аутогенного тренування, адаптованого до умов занять бойовим хортингом. Воно адресоване людям, які добре володіють релаксацією м'язів, практично здоровим, які приділяють велику увагу розвитку координації рухів [86–94]. У зв'язку з цим в ПРТ не застосовуються формули, що викликають відчуття важкості в кінцівках. Іноді, навпаки, включаються формули подолання цього почуття (якщо воно все-таки виникає). Головним завданням ПРТ є управління рівнем психічної напруги людини.

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

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

У той же час за допомогою тільки ідеомоторного тренування можна в глибокій формі оволодіти новою вправою (зовсім незнайомою дією) без попереднього її виконання [95–99]. Але цією здатністю володіють тільки окремі висококваліфіковані спортсмени бойового хортингу. Встановлено, що ідеомоторне тренування дає можливість встановити помилки або переробляти вже засвоєний руховий навик, а може супроводжуватися ефектом, якщо уявне виконання дії є недостатньо точним і ретельним.

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

програмуючу;

тренувальну;

регуляторну.

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

У спортивній діяльності в бойовому хортингу з психогігієнічними цілями використовується і ряд інших методик: «наївна психорегуляція» (талісмани, ритуали, розминки тощо); музичний супровід і функціональна музика; контроль стану голосу; дихальні вправи; спеціальні психорегулювальні комплекси фізичних вправ бойового хортингу.

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

Отже, головний мозок – орган, де формується програма майбутнього руху, а інші системи організму, в першу чергу опорно-руховий апарат, виконують намічену програму. Від того,

наскільки успішно функціонують програмуюча і виконуюча системи, і від того, наскільки добре вони взаємопов'язані, залежить якість кінцевого результату спортивної діяльності.

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

Подання, як психічний процес, підпорядковується певним законам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отже, щоб досягти високої точності руху, треба:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Тренер дитячо-юнацької спортивної школи, керівник дитячого шкільного гуртка з бойового хортингу може використовувати деякі методики і системи методик, розроблені для вольової підготовки професійних спортсменів у роботі зі школярами. Але у вихованні вольових якостей за допомогою занять бойовим хортингом, так і в спортивній підготовці, потрібно слідувати важливим принципам: підхід до оцінки ступеня розвиненості волі і виховання вольових якостей, як у віковому, так і в індивідуальному аспекті має бути диференційованим, виходячи з багатокомпонентної структури волі.

У міру розвитку психіки спортсмена бойового хортингу, його вольова регуляція змінюється, так само вона змінюється в залежності від емоційної структури і рівня інтелекту особистості спортсмена. Тому при застосуванні методів розвитку вольових якостей і мотивації у заняттях бойовим хортингом, педагог має застосовувати індивідуальний підхід, заснований на ретельному виявленні та обліку всіх перерахованих вище факторів.

Таким чином, у даному науковому дослідженні описана методика спеціальної емоційно-вольової підготовки спортсменів бойового хортингу. Зазначено, що вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми і почуття втоми. В цьому випадку вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, іноді незважаючи на своєрідне відчуття болю в м'язах.

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

Особливістю зусиль, пов'язаних з дотриманням режиму, є їх відносно спокійний, в емоційному відношенні, характер. Вони допускають різні форми зміни занять і детальне дозування за кількістю матеріалу, швидкістю роботи, її тривалістю тощо.

Все це в умілих руках тренера з бойового хортингу перетворює такого роду напруги у прекрасний засіб виховання здатності спортсменів до вольових зусиль.

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

Перспективи подальших досліджень. Подальша робота в напрямі вивчення методики спеціальної емоційно-вольової підготовки спортсменів бойового хортингу, особливостей бойового хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів бойового хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // 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. Гришук // 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. Гришук // 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. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, 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. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
13. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоець // 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.
14. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // 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.
15. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
16. 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.
17. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. 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.
18. 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.
19. 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.
20. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

21. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
22. Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.
23. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
24. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.
25. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.
26. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
27. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
29. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.
30. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.
31. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
32. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.
33. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.
35. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.
36. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
37. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.

38. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – 2019. – Вип. 10 (118). – С. 49-56.
39. Єрмоєнко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 156–171.
40. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнко про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
41. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
42. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіт», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
46. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
47. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
48. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К. : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
49. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
50. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
51. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
53. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. - Вип. 3 (123). - С. 47-56. - DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.
54. Єрмоєнко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.

55. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.
56. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.
57. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
58. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
59. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.
60. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
61. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 187–205.
62. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
63. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
64. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
65. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
66. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
67. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
70. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
71. Івашковський В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. Івашковський, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
72. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
73. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів

- України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
74. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.
75. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, 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.
76. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
77. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
78. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.
79. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
80. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.
81. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
82. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.
83. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
84. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
85. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.
86. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
87. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
88. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.

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

90. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.

91. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.

92. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

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

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

95. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

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

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

98. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.

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

Yeromenko E. A.

State Tax University, Irpin, Ukraine

DEVELOPMENT OF WILLED EFFORT OF COMBAT HORTING ATHLETES IN DIFFERENT TRAINING REGIMES

Abstract This scientific article describes the method of special emotional and volitional training of combat horting athletes. It is noted that volitional efforts associated with overcoming fatigue and feelings of fatigue. In this case, volitional efforts are aimed at overcoming muscle inertia, inhibition, sometimes despite the peculiar feeling of muscle pain. The volitional efforts associated with adhering to the regime can be extremely varied. Adherence to the regime, especially in the initial period of training, when you have not yet

developed a habit to it, always requires considerable effort to force yourself to start this type of training exactly at the appointed time and maintain the necessary intensity of work throughout the time allotted for it. occupation. The peculiarity of the efforts associated with compliance with the regime is their relatively calm, emotionally, nature. They allow different forms of changing classes and detailed dosing according to the amount of material, speed of work, its duration, and so on. All this in the skilful hands of a combat horting coach turns this kind of tension into a great tool for educating the ability of athletes to strong-willed efforts. The task of moral and volitional training in combat horting is to purposefully form moral and volitional qualities, character traits of the athlete, which would allow him on the one hand to harmoniously combine combat horting with other activities, and on the other – to successfully implement their special skills competitions. In the conditions of combat horting there are constantly difficulties and problems, overcoming and solving which hardens the character of athletes, strengthens the will. The very essence of sports improvement requires not bypassing, but consciously overcoming the difficulties that arise with great difficulty and willpower. Among the main volitional qualities are purposefulness, initiative, determination, self-control, resilience, persistence and courage. Classes of combat horting provide unlimited opportunities for education of will. Subjectively volitional effort is experienced as a special internal state associated with overcoming a problem. The presence of difficulties is a necessary, necessary condition for the manifestation of volitional effort. When a person acts without encountering even the slightest obstacles, he naturally has no inner state of effort. The magnitude, or degree of volitional effort and is characterized by the difficulties that are overcome with their help. In sports activities in combat horting, volitional efforts can be varied in nature and degree.

Key words: *special emotional and volitional training, combat horting, athletes, volitional efforts, observance of a sports mode, a complex of volitional qualities.*