

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

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

*ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ*

Випуск 8



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

ISSN 2410-5317

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*Засновано в 2014 р.*

Випуск 8



Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2017

УДК 37.02 : 796.85 (08)  
ББК 74.202 : 75.715  
Т 33

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

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

***Редакційна колегія:***

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

***Рецензенти:***

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

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

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

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

ISBN 978-966-437-427-6

УДК 37.02 : 796.85 (08)  
ББК 74.202 : 75.715  
© ІПВ НАПН України  
© НФБХУ

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

УДК 796.8 – 027.543 (477) (072)

*Івашковський Віталій*

*Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ*

*Єрьоменко Едуард*

*Університет ДФС України, м. Ірпінь*

## **ПСИХОМОТОРИКА ТА ПСИХО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

***Анотація.** У статті висвітлено аспекти психологічної моторики спортсмена бойового хортингу, як тренера, так і вихованця; самоконтроль спортсмена за пульсом допоможе вірно проводити сутички; описано поняття про психомоторику; психофізіологічні та емоційні особливості реакції організму спортсмена бойового хортингу в екстремальних умовах; регуляція та облік індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності на заняттях бойовим хортингом. Звернено увагу, що люди, які активно займаються бойовим хортингом, мають велику здатність ефективно мислити. Бойовий хортинг розвиває більшою мірою логічне мислення, здатність до знаходження оптимальних і раціональних рішень; він вчить визначати тактику, дотримуватись певної стратегії. Це стосується не тільки фізичного виховання, а й усієї життєдіяльності людини. Приємна музика (звук робить своєрідний «масаж нервової системи») та приємний запах є каталізаторами пам'яті, що надають приємність, підвищують настрої.*

***Ключові слова:** бойовий хортинг, спортсмени, тренери, пульс, тренування, психомоторика, емоційні особливості, музика, запах, логічне мислення, стратегія, екстремальні умови, індивідуальні особливості, вища нервова діяльність.*

***Актуальність дослідження.** У світі немає народу, в якого не було б своїх національних фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів фізичного виховання. Підтвердженням цього є чимала кількість національних видів спорту, в тому числі й єдиноборств, у яких втілюється національний дух, філософія та спосіб життя певного народу [34–43]. До світової скарбниці спортивних єдиноборств доклала свій внесок і Україна, де на народному підґрунті виник той вид єдиноборств, який став фундаментом сучасного національного духу, філософії та способу життя. Сьогодні бойовий хортинг стає дедалі більш популярним видом спорту у світі. Молоді особистості йдуть у бойовий хортинг із метою розвинути як свою фізичну силу, навички, так і зміцнити власний психологічний стан [2–5].*

*Психологія як спорту в цілому, так і бойового хортингу зокрема, хоча й дуже важлива, проте вивчена недостатньо. В основному процес психологічної підтримки спортсменів бойового хортингу лягає на плечі тренерів. Проте не кожен тренер у змозі забезпечити повноцінну психологічну підтримку та розвиток спортсмена бойового хортингу з точки зору його підготовки до змагань і після їх закінчення. Отже, люди, які активно займаються бойовим хортингом, мають велику здатність ефективно мислити. Бойовий хортинг розвиває більшою мірою логічне мислення, здатність до знаходження оптимальних і раціональних рішень; він вчить визначати тактику, дотримуватись певної стратегії. Це стосується не тільки фізичного виховання, а й усієї життєдіяльності людини [1, с. 7; 17].*

*Майже вся молодь проходить через театр, повсякденні акторські ролі (дворові, класні, домашні тощо). Ми розуміємося в творах, які мають надзвичайну силу впливу, де все просякнута закличками до удосконалення людини та людства. Та, разом із тим, кожен із нас прямує своїм шляхом і часто, доволі прозаїчним. І ми, залежно від фортуни, домагаємося поступово своєї, колись поставленої мети; йдемо далі, удосконалюючи свою давню мрію чи повністю відмовляємося від неї, виправдовуючись тим, що «не склалося», «погана карма» тощо. Таким чином, погляди світил педагогіки та психології (І. Д. Бех, Є. П. Ільїн, С. Л. Рубінштейн, І. М. Сеченов, В. О. Сухомлинський та ін.) ґрунтуються на твердженні, що середовище, у якому живе та розвивається людина, сприяє розвитку її волі, вольових якостей, а також висновках Є. А. Аркіна, Д. А. Колодця та ін. про те, що ігри є позитивним емоційним джерелом прояву перших вольових спроб. Отже, одним із оптимальних способів досягнення успіху в майбутньому є особиста підготовка до діяльності в екстремальних умовах, для цього необхідні напружені комплексні тренувальні навантаження, які містять розумові, фізичні й психологічні складові. Вимоги до гармонійного розвитку індивідуума є не гуманними побажаннями, а об'єктивними потребами повсякдення. Непересічна умова досягнення успіху в галузях діяльності, де багато ризику – постійна праця над удосконаленням психофізичних якостей [6, с. 27; 15, с. 14–15].*

***Мета статті** – описати поняття про психомоторику; психофізіологічні та емоційні особливості поведінки організму спортсмена бойового хортингу в екстремальних умовах; регуляція та облік індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності на заняттях бойовим хортингом.*

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Напочатку дослідження визначимо поняття про психомоторику. Тренеру важливо враховувати стан психомоторики спортсмена. Найважливіше володіти кількісними показниками, притаманними психомоториці кожного спортсмена. Тренер і сам спортсмен має розуміти, що психомоторика – це об'єктивізація у м'язових рухах усіх форм психічного віддзеркалення існуючої реальності. Як відомо, психомоторика виконує функцію інтеграла всіх аналізаторних систем людини. В практиці занять екстремальними видами спорту (діяльності) виключна значимість належить показникам психомоторики.

Дослідження особливостей психомоторного розвитку особистості надають зацікавленість у зв'язку з тим, що в моторній організації особистості, у її поведінці, діяльності, мові віддзеркалюється практично вся її характеристика як індивіда та як особистості, і як суб'єкта діяльності при всій її неповторній індивідуальності. Швидкість та точність реагування на зовнішні сигнали (стимул) є первинними психомоторними характеристиками людини, які підлягають систематичному дослідженню. Це сталося ще на початку XIX століття та було обумовлено розвитком науки (безпосередньо астрономічних спостережень, які потребували більш значної точності та необхідності врахування похибки вимірювань, врахованої самою особистістю – наглядцем при суміщенні візиту зі спостерігаємим небесним тілом). Оскільки певна рухова відповідь на той чи інший сигнал є складовою будь-якої трудової діяльності, то вивчення часу та точності довільної реакції почало поширено здійснюватися в інтересах вирішення низки прикладних проблем.

Довільна реакція з цілеспрямованої інструкції розгортається в часі як процес взаємодії різноманітних функцій та систем, які забезпечують віддзеркалення реальної ситуації й впливу на неї. Схема цього процесу може бути надана наступним чином: вплив стимулу на рецептор, який викликає формування нервового імпульсу; передача нервового сигналу в коркові центри аналізатора; оцінка ситуації та прийняття рішення, передача команд руховим центрам кори; передача нервового сигналу м'язам та, як результат всього процесу – власного руху. При проведенні аналізу показників довільних реакцій враховується, що вони тим чи іншим чином обумовлені контрольними процесами, які здійснюються на всіх рівнях функціональних систем, що містять: перцептивний, логічний, контроль результату дії. В якості показників довільної реакції використовують час реакції та точність відповіді. Часом реакції вважається час від подання сигналу до закінчення зворотної дії, що може бути виражено наступною формулою:

$$T_r = T_{np} + T_{pr} + T_r,$$

де  $T_r$  – час реакції,  $T_{np}$  – час сенсорного-перцептивного процесу,  $T_{pr}$  – час оцінки та прийняття рішення,  $T_r$  – час рухового процесу.

Як відомо, в структурі діяльності особливо виокремлюється дія, якою називається відносно закінчений елемент діяльності, спрямований на виконання одного простого поточного завдання. Всі дії виявляються в рухах, а в структурі самих рухів можуть бути виокремлені макрорухи та мікрорухи.

Розглядаючи структуру людини як суб'єкта діяльності, виокремлюють чотири рівня активності: рівень цілісної діяльності, як історично складеної системи програм, операцій за засобів виробництва матеріальних і духовних цінностей суспільства; рівень окремого акту діяльності (дії); рівень мікрорухів, із яких будуються макрорухи; рівень макрорухів, із яких складаються макрорухи. Перші два рівні є молярними, інші два – молекулярними. Молярні рівні розглядаються в системі зв'язків «суб'єкт – особистість», молекулярні рівні розвитку розвиваються відповідно природним властивостям людини та можуть бути зрозумілими в системі зв'язків «суб'єкт – індивід». Мікрорухи не є найнижчим і загальним рівнем активності. В основі мікрорухів різних типів перебуває спонтанна рухова активність (автоколювання): м'язоворухових; мовнорухових; судинорухових систем зі зворотнім зв'язком, який визначається енергетичними процесами організму та перетворюється під впливом інформаційних потоків діяльності.

Взаємозв'язок активності складає одну з найважливіших психофізіологічних проблем діяльності. Практичне значення вивчення проявів психомоторики визначає її місце в структурі цілісної організації особистості. Рухові характеристики є складовими всіх видів діяльності людини та засвідчують її реальні ресурси й резерви. Показники вікового розвитку психомоторики є базою побудови системи педагогічного впливу, в основі якої знаходиться принцип єдності фізичного, розумового та морального виховання та розвитку. Визначення початкових (стартових) можливостей психомоторики спортсмена бойового хортингу пропонується проводити за допомогою наступних тестів: «семиметровий вимірний еталон», «енергетичний тонус спортсмена бойового хортингу», «відчуття гармонії».

Тести дозволяють визначити тренеру перед початком занять – хто знаходиться перед ним, його психічні та фізичні можливості, здатність майбутнього розвитку індивідуума – спортсмена бойового хортингу, перспективи занять у цілому. Після аналізу показників, отриманих за допомогою тестів, все це приведе до постановки перед спортсменами ясного та посильного для них завдання занять,

чіткого усвідомлення кожним спортсменом мети занять. Більш того, перед спортсменом бойового хортингу слід висунути завдання засвоєння методики особистісного контролю. З цією метою вони мають оволодіти навичками та вміннями самотестування з періодичністю 10–20 днів із записом отриманих показників у зошит самоспостережень, а графіки змін показників психомоторики за кожен місяць тренувань надавати тренеру (амплітуда переміщення рук за тестом «Енергетичний тонус спортсмена бойового хортингу», відхилення в сантиметрах за тестом «Семиметровий вимірювальний еталон»). Тренер на підставі показників, отриманих ним при проведенні тесту «Відчуття гармонії», який він проводить спільно з психологом, а також інших зазначених тестів, дає індивідуальні завдання спортсменам щодо розвитку їхньої психомоторики [7, с. 76–79].

#### **Психофізіологічні та емоційні особливості поведінки організму спортсмена бойового хортингу в екстремальних умовах**

В процесі передбачення екстремальної ситуації у спортсмена бойового хортингу виникає особливий психологічний та емоційний стан максимального рівня, який досягається при безпосередньому контакті з суперником. Бойовий оптимальний стан поєднує наступні складові: емоційний, розумовий, фізичний. Ще в давні часи люди звеличували єдність духовних (у нашому випадку – розумовий та емоційний компоненти) і фізичних сил людини: філософа, бійця, богатиря – ця єдність і дозволяла перемогти. При вирішенні завдання в екстремальній ситуації рекомендується перебувати в середньому емоційному стані (умовно рівні емоцій можемо поділити на високі, середні та низькі) – це забезпечує постійний оптимальний бойовий стан. Цей рівень визначається за пульсом: при хвилюванні пульс прискорюється за рахунок підвищення артеріального тиску – пульс при хвилюванні прискорюється досить швидше, ніж при фізичному навантаженні.

Кожному спортсмену бойового хортингу необхідно пам'ятати власний оптимальний психічний стан, який характеризується:

- а) настроєм на сутичку, відчуттям сили та готовності організму до боротьби;
- б) концентрацією уваги;
- в) внутрішнім азартом.

Частота пульсу – найважливіший, об'єктивний показник емоційного стану. Спортсмену бойового хортингу необхідно запам'ятати власний пульс, при якому він виграє. Припустимо, пульс у стані перемоги складає 120–130 уд/хв – це і є твій бажаний оптимальний ритм серцебиття. Якщо пульс менший, то спортсмен недостатньо налаштувався «завівся» на сутичку, а якщо більший – є небезпека «перегоріти» до початку сутички. Самоконтроль за пульсом допоможе вірно проводити сутички.

Кожен поєдинок (спортивний чи бойовий) характеризується певним психоемоційним станом: люттю, агресією, переляком, страхом, жалістю. Перш за все психоемоційний стан залежить від почуттів. Згідно академічному визначенню: «Почуття – це одна з основних форм переживання людиною власного ставлення до предметів і явищ дійсності, які відрізняються відносною стійкістю». Виникаючи як результат узагальнення емоційного досвіду, сформовані почуття стають провідними утвореннями емоційної галузі особистості та починають визначати динаміку й зміст ситуативних емоцій. В основі наших почуттів знаходяться емоції. А емоція – це пристосовницькі реакції організму до змінного зовнішнього середовища.

Важливо, щоб емоції чітко відповідали характеру впливу на організм, не доводячи до «зашкалення», як у бік применшення небезпеки, так у бік її перебільшення. Емоції мають бути стійкими. Коли кажуть про емоційну невірноваженість людини, мають на увазі значні коливання емоцій у той чи інший бік в певній ситуації. Емоційна невірноваженість характеризується й руховими «застряганнями» на перейманнях, хоч ситуація вже давно змінилася та втратила свою актуальність. Найбільш відмінною та важливою властивістю емоцій є їхній зв'язок із м'язами та внутрішніми органами. Це віддзеркалюється в: напруженому обличчі, подавленому голосі, утрудненому диханні – ритм і глибина дихання змінюються, прискореному серцебитті, оціпенінні, „мурашках“ на шкірі тощо.

До найбільш специфічних рис, характерних для більшості екстремальних видів спорту належать наступні: нестандартність і зависока динамічність умов діяльності; постійна готовність до дій у складних умовах; переважання в структурі робочої діяльності кількох одночасно виконуваних дій, різноманітних за цілями та способами їх досягнення; висока відповідальність прийнятих рішень у процесі проведення тренувань і змагань, пов'язаних із певним ризиком й небезпекою; значна нервово-психічна напруга в процесі тренування, змагання; вплив на організм спортсмена бойового хортингу цілої низки несприятливих факторів – значне психофізичне навантаження, больові впливи [10, с. 79–82].

#### **Регуляція та облік індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності на заняттях бойовим хортингом**

Відомо, що процеси збудження та гальмування в осередках умовних і безумовних рефлексів

виникають не хаотично, а в результаті стереотипного сполучення різного виду подразнень. Так як послідовність цих сполучень рухлива, то кажуть про динамічний стереотип. Процес навчання спортсмена – це створення динамічного стереотипу діяльності. Утворення динамічної стереотипії залежить від основних властивостей нервової системи: сили; рухливості, швидкості виникнення й швидкості взаємопереходів збудження та гальмування; врівноваженості основних нервових процесів.

Основні властивості нервової системи мають певну мінливість, тому активне виховання та самовдосконалення здатні, особливо в молодому віці, як посилити бажане, так і послабити небажані індивідуальні риси вищої нервової діяльності [27–33]. Безпосередньо, запропоновано оцінювати індивідуальні особливості вищої нервової діяльності за допомогою показників властивостей нервової системи: сили нервової системи щодо збудження та гальмування; рухливості (також щодо збудження та гальмування); врівноваженості; стабільності нервових процесів; динамічності.

Довгий час вважалося, що основні властивості нервової системи є стабільними для усіх нервових утворень індивіда. Тепер отримані факти про різний рівень властивостей нервової системи в різних аналізаторах. При обстеженні знайшли протилежний рівень сили нервових процесів у зоровому та слуховому аналізаторах. Завдання тренера визначити потужні та слабкі аналізатори спортсмена бойового хортингу, і в залежності від їх якостей підбирати прийоми та правила дій винятково індивідуально. Висунута теза про зрівноваження організму з середовищем за допомогою умовних рефлексів безумовно довела свою правильність, життєздатність та використання в „живій“ практиці спорту. Самоконтроль, саморегуляція та самоуправління організму існує, і ці властивості необхідно активно використовувати. Насамперед, ми знаємо, як нейтралізувати негативні емоції до нульового стану, давати позитивний заряд нервовій системі шляхом відчуття позитивних емоцій. Від негативу до позитиву через нульовий стан можливо через тренування уявлень [12; 13].

Тренування уявлень є найефективнішим засобом підвищення психоемоційного тону. Ми відчуваємо позитивні емоції, коли наш мозок отримує позитивну інформацію, наприклад – тренувальне заняття. В стані аутогенного тренування також можливо відчуття позитивні емоції. Для цього необхідно ввести до мозку приємну інформацію. Бажано використовувати пам'ять на ситуацію та обставини, в яких вже доводилося переживати позитивні емоції. При цьому доцільно використовувати зовнішній вплив на такі органи відчуттів, як слух і нюх за допомогою музики та запахів. Їхній вплив спрямований на пам'ять і емоційні центри. Приємна музика та приємний запах є каталізаторами пам'яті. А те, що людина є незначною перешкодою для проникнення звуку, знали ще давні цілителі, коли вухом прослуховували роботу внутрішніх органів [18].

Звук пронизує наше тіло наскрізь, він приводить у коливальний рух внутрішні органи. Період коливання органів залежить від їхнього об'єму та щільності, частоти та сили звуку. Разом із органами до коливального руху долучаються й нервові клітини, які ними керують. Звук проходить не лише крізь м'які тканини, він здатен пронизувати нервові центри головного мозку, захищені в кістковому панцирі. Нервові клітини, відгукуючись, резонуючи на частоту звуку, можуть тимчасово втрачати збалансованість власних функцій. Це досить примітно, наприклад, при зниженні чи втраті відчуття важкості. Така втрата відчувається як невагомість, приємне ширяння в повітрі, може з'явитися незвична ясність, легкість.

Шопенгауер зазначав, що музика: має загальну, всесвітню мову, яка своєю виразністю перевершує мову наочного світу; є внутрішньою суттю світу; незалежно від світу, вона може існувати, нехтуючи явищами сьогодення.

На заняттях важливо навчитися відчувати звукове проникнення, і таким чином гарно очищати голову від сторонніх думок. Звук робить своєрідний „масаж нервовій системі“. Якщо з'явиться відчуття невагомості, ширяння в повітрі, ясність і легкість в голові – значить ефект досяг своєї мети. У період засвоєння рекомендуються мелодії, які вдало поєднують високі та низькі частоти. Цим методом найоптимальніше користуватися десь один раз у місяць. При частому повторенні втрачається гострота відчуттів і не досягається потрібний результат [9; 11; 16].

Тренеру необхідно підібрати зразки музики: тренувальну + розслаблюючу (на кожному занятті), бойову-змагальну. Педагог має за змогою частіше звертатися до музики, пам'ятати про її глибинний вплив на психіку особистості. При прослуховуванні застосовувати додаткові, але достатньо ефективні прийоми: дихальні вправи, аутотренінг, елементи танцювальних рухів. Вибір тих чи інших музичних творів здійснюється через психолога та музиканта. Не виключено, що є необхідність індивідуалізувати підбір музики для групи чи навіть для одного спортсмена бойового хортингу для настрою його на сутичку. Музика – це відмінний генератор емоцій. Ми навчилися відчувати звукове проникнення [8, с. 82, 86]. Тепер необхідно концентрувати увагу на змісті музики та її ритмі. Ритм вальсу, наприклад, діє заспокійливо. Марш, рок-музика – збуджує, активізує. Головний критерій у підборі музики – її здатність викликати приємні переживання. Найвищий ефект від музичного прослуховування досягається в стані повного душевного та фізичного спокою. У кожній людини є



власні улюблені мелодії, які її приємно хвилюють. Їх і потрібно застосовувати в процесі занять, тренувань. Гучність має бути незначною, не дратуючою.

Запахи теж володіють вираженою емоційною дією. Надати приємність, підвищити настрої – головна мета запахів парфумів. Своєрідна та індивідуальна пам'ять на запахи: що для одного приємно – для іншого нестерпне, тому неможливо рекомендувати застосування певних запахів. Слід підкреслити, що недоречно часто застосовувати мелодії та парфуми – втрачається гострота емоційного сприйняття та переживання – достатньо одного заняття протягом місяця [19–26].

Ще один спосіб регуляції вищої нервової діяльності – ідеомоторне тренування (психологічний прийом). Якщо розумова уява (ідео) реалізується в русі (моторика), то кажуть про ідеомоторне тренування. Спортсмена бойового хортингу намагаються достеменно уявити з закритими очима той рух, який потрібно виконати. Суть ідеомоторного тренування в тому, щоб відчутти в послідовності всі м'язові відчуття майбутнього руху (прийому). Це допоможе в процесі відпрацювання технічних прийомів [14, с. 82–86].

#### **Висновки:**

1. Основні тести, рекомендовані до застосування в процесі занять бойовим хортингом: «Відчуття гармонії»; «Енергетичний тонус спортсмена бойового хортингу»; «Семиметровий вимірвальний еталон». Послідовність проведення тестів та правила побудови графіків показників, що віддзеркалюють стан психомоторики, зазначена в запропонованих методиках.

2. Кожен із екстремальних видів спорту має власні особливості впливу на спортсмена, наприклад: потужні силові та психологічні впливи суперника; больові відчуття.

3. Низка досліджень продемонстрували, що експериментально обґрунтовані ідеомоторні прийоми, виведені в тренувальний процес, сприяють досягненню найвищого рівня регуляції емоційного стану та рухів спортсменів на різних етапах психологічної підготовки. Послідовність ідеомоторного тренування наступна: систематичне індивідуальне планування завдань із ідеомоторики; розумове відтворення дій з концентрацією уваги на вирішальних фазах (спочатку образно, потім кін естетично із м'язовим напруженням, розслабленням та імітацією специфіки силових, швидкісних та інших характеристик руху); самопрограмування майбутньої дії; виконання вправ після скороченої спеціальної розминки і без неї; навіювання та самонавіювання необхідності та можливості виконати вправу чи дію в складній змагальній ситуації після ідеомоторного налаштування. В системі психологічної підготовки ефективність кожного прийому, дозування та спосіб вправи перебувають в залежності від сенсорних та психомоторних особливостей спортсменів бойового хортингу.

**Перспективи подальших досліджень** направлені на розробку програми контролю психо-емоціональних станів спортсменів бойового хортингу у процесі тренувальної і змагальної діяльності.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.

2. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малінський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

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

4. Єрмоєнко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

5. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 19 с.

6. 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.

7. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.

8. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

9. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

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

11. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
12. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 14 (41) 13. С. 54–61.
13. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
14. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко. Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. 85 с.
15. 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.
16. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 31 с.
17. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко. К. : ПТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. 78 с.
18. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ПТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.
19. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ПТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.
20. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ПТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.
21. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 163–185.
22. Єрмоєнко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 13 (40). С. 88–98.
23. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення)* : зб. наук. праць ДНДІФКіС. К. 2013. № 28 (3) – С. 69–74.
24. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.
25. 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.
26. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. 450 с.
27. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
29. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
30. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
31. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
32. 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.
33. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко //

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/"36. Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. - Випуск 3К(44)14 – С. 238–242.

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

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

37. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

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

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

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

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

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

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

#### REFERENCES

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

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

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

4. Yeromenko, V. E. (2017). *Profilaktyka osnovnykh stomatologichnykh zakhvoryuvan u khortyngistiv dytjachyynatskogo viku* [Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka horynhu: Issue 7* (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

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

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

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

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

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

12. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Zasoby formuvannya mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical*

problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

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

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

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

16. Yeromenko, E. A. (2011). *Curriculum in physical culture for secondary schools. Grades 5–9, 10–11. Variative module «Horting»: educational publication* / Kyiv: Institute of Innovation. technologies and content of education. – 31 p.

17. Yeromenko, E. A. (2012). *Curriculum on horting for out-of-school educational institutions* / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. p. 78.

18. Yeromenko, E. A. (2014). *Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for students of 1-4 grades of secondary schools* / Ministry of Ukraine for Youth and Sports, Institute of Innovation technologies and content of education, [etc.]. – K.: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 63.

19. Yeromenko, E. A. (2014). *Curriculum of extracurricular activities (sections, clubs) in horting for students 5-9 grades of secondary schools* / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K.: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine, p. 79.

20. Yeromenko, E. A. (2014). *Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for 10–11 grades of secondary schools* / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [ etc.]. – K.: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 54.

21. Yeromenko, E. A. (2012). *Natsionalna dytyacho-yunatska viyskovo-sportyvna gra «Khortynh-Patriot» yak forma natsionalno-patriotychnogo ta fizychnoho vykhovannia uchniv zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National children's and youth military sports game «Horting-Patriot» as a form of national-patriotic and physical education of students of secondary schools of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu*. – Issue. 4. (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

22. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortynh dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.

23. Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material program khortynhu dlia vykhovannia napolehlyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years] *Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3).*

24. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

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

28. Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.

29. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

30. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. Curriculum for children and youth sports schools] – Kyiv: Palyvoda A. V. – p 108.

31. Yeromenko, E. A. (2011). *Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports direction and sports clubs, groups of different forms of ownership* / Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports, Ukrainian Horting Federation. Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». p. 40.

32. Yeromenko, E. A. (2012). *Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools* / Kyiv: Palyvoda A. V.

33. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

34. Yeromenko, E. A. (2014). *Horting as a means of educating persistence in schoolchildren 6–7 years* / Scientific

Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova. Issue 3K (44) 14. P. 238–242.

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

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

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

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

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

40. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovy khortyngh ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

41. Sychov, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovy khortyngh ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynhu: Issue 8* (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

### **Ivashkovskiy Vitaliy, Yeromenko Eduard**

#### **Psychomotor skills and psycho-physiological features of combat horting athletes training**

**Abstract.** *The article highlights the psychological motility of a hortingist, both a trainer and a foster child; the athlete's self-control at the pulse will help to conduct the fight correctly; the concept of psychomotorism is described; psychophysiological and emotional features of the behavior of a hortingist's organism in extreme conditions; regulation and accounting of individual characteristics of higher nervous activity in the combat horting. Attention is drawn to the fact that people who are actively engaged in combat horting have a great ability to think effectively. Combat horting develops more logical thinking, the ability to find optimal and rational solutions; he teaches to determine tactics, adhere to a specific strategy. This applies not only to physical education, but also to the whole life of a person. Pleasant music (the sound makes a kind of «massage to the nervous system») and a pleasant smell are catalysts of memory that provide pleasure and enhance mood.*

**Keywords:** *combat horting, athletes, coaches, pulse, training, psychomotor, emotional characteristics, music, smell, logical thinking, strategy, extreme conditions, individual characteristics, higher nervous activity.*

### **Ивашковский Виталий, Ерёменко Эдуард**

#### **Психомоторика и психо-физиологические особенности подготовки спортсменов боевого хортинга**

**Аннотация.** *В статье освещены аспекты психологической моторики спортсмена боевого хортинга, как тренера, так и воспитанника; самоконтроль спортсмена за пульсом поможет верно проводить схватки; описано понятие психомоторики; психофизиологические и эмоциональные особенности поведения организма спортсмена в экстремальных условиях; регуляция и учет индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности на занятиях боевым хортингом. Обращено внимание, что люди, которые активно занимаются боевым хортингом, имеют большую способность эффективно мыслить. Боевой хортинг развивает в большей степени логическое мышление, способность к нахождению оптимальных и рациональных решений; он учит определять тактику, придерживаться определенной стратегии. Это касается не только физического воспитания, но и всей жизнедеятельности человека. Приятная музыка (звук делает своеобразный «массаж нервной системе») и приятный запах являются катализаторами памяти, предоставляющими удовольствие, повышающими настроение.*

**Ключевые слова:** *боевой хортинг, спортсмены, тренеры, пульс, тренировки, психомоторика, эмоциональные особенности, музыка, запах, логическое мышление, стратегия, экстремальные условия, индивидуальные особенности, высшая нервная деятельность.*

**НАШІ АВТОРИ**

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

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

**Наукове видання**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ**

(українською, російською та англійською мовами)

**Збірник наукових праць**

*Засновано в 2014 р.*

**Випуск 8**

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

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

---

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

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0329  
Наклад 300 пр.

---

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

---

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