

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

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 9



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 9



Київ
Видавець Паливода А. В.
2018

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

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 7 від 28 червня 2018 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., 2018. – Вип. 9. – 236 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

До збірника увійшли 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

Болтівець Сергій, Єрьоменко Едуард, Острианська Олена, Єрьоменко Вероніка <i>Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять</i>	Boltivets Sergiy, Yeromenko Eduard, Ostrianska Olena, Yeromenko Veronika <i>Combat horting as a means of educating justice in junior high school students in the process of group classes</i>	148
Єрьоменко Едуард <i>Виховна система бойового хортингу</i>	Yeromenko Eduard <i>Educational system of combat horting</i>	161
Єрьоменко Едуард <i>Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг»</i>	Yeromenko Eduard <i>Elective curriculum for high school students «Combat Horting»</i>	178
Бадьора Сергій, Єрьоменко Едуард, Тимчик Микола, Єрьоменко Вероніка <i>Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації, фізичної реабілітації і художніх творів спортсменами підліткового та студентського віку</i>	Badiora Sergiy, Yeromenko Eduard, Tymchyk Mykola, Yeromenko Veronika <i>Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation, physical rehabilitation and works of art by adolescent and student athletes</i>	190
РОЗДІЛ 5		
ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ ТА ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	POPULARIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE; ORGANIZATION AND PERFORMANCE OF SPORTING EVENTS; PREPARATION AND PARTICIPATION OF SPORTSMEN, JUDGES AND COACHES IN COMBAT HORTING COMPETITIONS	200
Єрьоменко Едуард <i>Поясна система та підвищення кваліфікації спортсменів бойового хортингу</i>	Yeromenko Eduard <i>Belt system and aggrandizement training qualification of combat horting athletes</i>	200
Литвиненко Андрій, Єрьоменко Едуард, Остапенко Олександр, Єрьоменко Вероніка <i>Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку</i>	Lytvynenko Andriy, Yeromenko Eduard, Ostapenko Oleksandr, Yeromenko Veronika <i>Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages</i>	214
Присяжнюк Станіслав, Єрьоменко Едуард, Діхтяренко Зоя, Єрьоменко Вероніка <i>Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язберезувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій</i>	Prysiashnyuk Stanislav, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoya, Yeromenko Veronika <i>Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies</i>	223
НАШІ АВТОРИ	OUR AUTHORS	232

Литвиненко Андрій,
Єрмоєнко Едуард,
Остапенко Олександр,
Єрмоєнко Вероніка

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ У МЕТОДИЦІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО ВІКУ

Анотація. У статті показано значення високого рівня розвитку фізичних якостей для досягнення значних змагальних результатів у бойовому хортингу. Фізична підготовка представлена як важлива складова частина системи спортивної підготовки. Автором описана методика розвитку силових якостей у бойовому хортингу в залежності від етапу та періоду спортивної підготовки. Показані фізіологічні основи прояву силових якостей в спортивних єдиноборствах. Наведені комплекси тренувальних вправ складені з урахуванням принципів спортивного тренування; загально прийнятої методики підвищення рівня функціональної підготовленості в спорті вищих досягнень; власного досвіду підготовки спортсменів в ударних і комплексних єдиноборствах. Розкриті поняття, які застосовуються для описання методології та методики багаторічної підготовки в бойовому хортингу: „система спортивної підготовки“, „загальна та спеціальна фізична підготовка“, „фізичні якості“, „силова підготовка“. Методика силових підготовки в бойовому хортингу викладена в якості закономірно сформованого комплексу методів, методичних прийомів, тренувальних засобів спрямованих на підвищення силових можливостей спортсмена з точною відповідністю до вимог змагальної діяльності.

Ключові слова: бойовий хортинг, методика, фізичні якості, силова підготовка, тренувальні вправи, підготовчий період, змагальна діяльність, тренувальний процес, фізичний гарт, патріотичне виховання, змагальні розділи.

Актуальність наукового дослідження. Потужний розвиток національного професійно-прикладного виду спорту – бойовий хортинг, який відбувається протягом останніх років в Україні та у багатьох регіонах світу, зумовлює підвищену увагу фахівців із єдиноборств до цього культурного феномену. Гармонійне поєднання методичних підходів до фізичного виховання молоді, притаманних для традиційної Української культури з новітніми педагогічними технологіями створюють потужний механізм впливу на фізичний та духовний розвиток сучасної людини. Комплексний позитивний вплив на фізіологічний та психологічний стан спортсменів, методики підготовки в бойовому хортингу – є особливо цінним в наш час, що нормалізує величезне інформаційне та емоційне навантаження на нервову систему. Цей вплив на людину прослідковується з перших занять, посилюється в подальшому та безперечно впливає на зріст популярності бойового хортингу у нашій країні. Розбудова молоді української держави передбачає наявність великої кількості здорових, працездатних, фізично та духовно загартованих людей, які спроможні своєю наполегливою працею вивести економіку країни на сучасний європейський рівень, а вразі потреби – захистити демократичний шлях її розвитку. В цьому сенсі важко переоцінити благодійний вплив бойового хортингу на формування гармонійної особистості, найбільш ширшого застосування цього виду спорту в педагогічному процесі, який здійснюється в закладах початкової та середньої освіти, а також у вищих навчальних закладах України.

Виховна та військово-прикладна ефективність бойового хортингу обумовлена історією його розвитку, на етапах якого відбувався відбір найбільш цінних елементів технічних дій та методів фізичного й психологічного вдосконалення для формування досконалої системи підготовки людини-воїна. Фізичний гарт був міцною основою, стержнем усієї системи підготовки. Розвиток сучасної науки про спорт створює умови для подальшого вдосконалення системи спортивної підготовки з застосуванням сучасних здобутків педагогіки, фізіології, психології, біомеханіки та інших наук про людину. Вважаючи на велику популярність та значний потенціал патріотичного виховання бойового хортингу, вагомості досягнення українських спортсменів, а також постійно зростаюча конкуренція на міжнародній спортивній арені, сприяли появі важливої потреби в удосконаленні наукового забезпечення побудови системи спортивної підготовки в цьому виді спорту.

Серед найбільш значущих для досягнення високих змагальних результатів фізичних якостей, дослідники комплексних спортивних єдиноборств, визначають силові якості [1, с. 122; 2, с. 465–467; 3, с. 44–46; 4, с. 147–148]. У наукових працях В. М. Платонова (1997; 2004; 2014) відзначається кореляція між рівнем розвитку сили та спортивним результатом спортсменів-єдиноборців. Засновник і дослідник сучасного хортингу Е. А. Єрмоєнко (2009; 2014) вказує, що в змагальному поєдинку м'язи можуть проявляти силу в певних режимах роботи: без зміни своєї довжини м'яза (статичний, ізометричний режим), при зменшенні довжини м'яза (переборює опір, біометричний режим напруження) та при подовженні м'яза (поступається опором, пліометричний режим напруження). Наші

дослідження прояву силових якостей в змагальних поєдинках і тренувальному процесі в контактних розділах карате показують необхідність випереджаючого розвитку сили для підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки [3].

Мета статті – дослідити методику розвитку силових якостей в системі спортивної підготовки в бойовому хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із найважливіших компонентів фізичної підготовки в бойовому хортингу є силова підготовка. Вона спрямована на розвиток силових здібностей спортсменів бойового хортингу і на послідовних етапах спортивної підготовки займає різний об'єм, характеризується різним ступенем інтенсивності, але незмінно виявляється у вигляді методичного стержня системи фізичної підготовки в бойовому хортингу [1; 2–5]. Це визначається природою організації рухового акту, яка полягає в тому, що м'язова система спортсмена підкоряючись діям нервової системи, здійснює пересування біологічних ланок людського організму, забезпечуючи тим самим переміщення їх і всього організму спортсмена в просторі. При цьому відбувається подолання сили земного тяжіння та різних за проявом інерційних сил. Таким чином, для успішного здійснення рухової діяльності спортсмен бойового хортингу повинен мати на високому рівні розвинені силові здібності. Так, дійсно, не тільки загальні теоретичні викладання, але й практика кількісних вимірювань показує нам значний розвиток здібностей до прояву сили у представників різних видів єдиноборств. Він вище в них не тільки в порівнянні з людьми, які не займаються спортом, але і в порівнянні з представниками більшості інших видів спорту [6; 7]. А оскільки правила змагань, в основних змагальних розділах бойового хортингу, поступово еволюціонують у бік забезпечення більшого видовища та інтенсивності поєдинків і змагань у цілому, то можна зробити прогноз про те, що розвитку силових здібностей приділятиметься все більша увага, як у плані загальної силовій підготовки, так і для забезпечення найвищого рівня розвитку спеціальних, характерних для конкретного змагального розділу бойового хортингу, якостей. Ця тенденція буде особливо чітко проявлятися, також, із ростом спортивної кваліфікації спортсменів бойового хортингу [8].

При розгляді силовій підготовки спортсменів бойового хортингу слід урахувати той факт, що прояв фізичної якості „сила“ має в спортивному поєдинку специфічні особливості.

У бойовому хортингу прийнято виділяти *три режими прояву силових здібностей: власне силовий режим*, для якого властивими є відносно повільні рухи біологічних ланок, що супроводжуються значними м'язовими напруженнями. Цей режим у бойовому хортингу виявляється відносно рідко та є в основному фоновим, для прояву інших режимів; *режим тривалого прояву силових здібностей* характеризується тривалими м'язовими напруженнями меншими по інтенсивності, чим у власне силовому режимі; *швидкісно-силовий режим*, при якому сила виявляється швидко, за невеликий проміжок часу. Він є найбільш характерним і поширеним у бойовому хортингу.

В умовах, коли відбувається змагальна сутичка, потрібні швидкі спортивні рухи, здатні забезпечити ефективний захист і напад, реалізувати наперед вибрану тактику та стратегію боротьби, а при необхідності здійснити оперативні корекції плану ведення поєдинку. Оскільки подібні завдання ставляться перед обома супротивниками, то, в значній мірі, результат поєдинку визначається тим фактом, наскільки розвиненими в процесі силовій підготовки у спортсменів бойового хортингу є швидкісно-силові якості. Виходячи з цього, стає ясним значення послідовної реалізації в практичній діяльності фахівців з бойового хортингу комплексної методики максимального розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Під *спортивною підготовкою* в бойовому хортингу розуміють багатофакторний процес, що охоплює тренування спортсмена, підготовку до змагань та участі в них, організацію тренувального процесу й змагань, використання позатренувальних і позазмагальних факторів у підготовці спортсменів. До теперішнього часу в спортивній діяльності накопичено значний досвід у розвитку фізичних якостей і, зокрема, в розвитку силових якостей. У сучасній теорії спортивного тренування достатньо гарно опрацьовані різні аспекти фізичної підготовки. Розвиток видів спорту, які характеризуються різноманітною спрямованістю м'язової діяльності обумовлює наявність різних методичних підходів до організації силовій підготовки.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль. Підхід, при якому умовно, проводиться ділення силових здібностей по спрямованості режимів роботи скелетних м'язів і відповідних відділів нервової системи, з виділенням власне силових здібностей, швидкісно-силових здібностей, силовій витривалості виправданий, як із теоретичної, так і з практичної точок зору. Реалізацію силового потенціалу спортсмена здійснює ряд фізіологічних механізмів, які дещо розрізняються по характеристиках функціонування, при різних режимах м'язової діяльності. Так для ефективного виконання тривалої силовій роботи найбільш важливою є наявність у м'язах значної кількості енергетичного субстрату, а також комплексу ефективних механізмів утилізації продуктів їх розпаду, наявність оптимальної структурної композиції м'язів.

Для успішної діяльності у власне силовому режимі необхідна наявність у м'язовій системі великої кількості швидких м'язових волокон і відповідного центрально-нервового управління.

Ефективна реалізація швидкісно-силових здібностей виявляється можливою при наявності відповідної композиції м'язів, мобільному нервово-м'язовому управлінні, успішному використанню балістичних властивостей м'язів [9–14]. Основним засобом у розвитку силових якостей є *силові вправи*. Їх виконання супроводжується значною м'язовою напругою. *Силові вправи* в системі спортивної підготовки в *бойовому хортингу* діляться: на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та тренувальні форми вправ спортивних змагань.

Загально-підготовчі силові вправи звичайно мають малу схожість із змагальними, відносно легко дозуються. Вони можуть бути локальними, але найчастіше задіють у роботу значні м'язові масиви. Частіше застосовані вони бувають у підготовчий період із метою закласти фундаментальну базу для подальшого фізичного вдосконалення. До таких вправ відносяться велика група рухів уживаних для розвитку загальної сили. В бойовому хортингу знайшли активне застосування різноманітні присідання зі штангою, гирями або партнером на плечах, різновиди згинання та розгинання рук із різних упорів лежачи, згинання рук із різноманітних висів, жими штанг, гир і гантелей, різновиди спрощеної боротьби стоячи і в партері [15–19].

Важлива умова ефективності цих вправ є наявність достатнього навантаження для виникнення морфо-функціональних адаптаційних змін в організмі спортсменів-спортсменів бойового хортингу. *Спеціально-підготовчі* силові вправи є по смисловій суті фрагментами змагальних вправ. Виділені окремо, вони можуть більшою мірою вчинити вплив на організм спортсмена бойового хортингу за допомогою обважнювачів, при використанні певних рухових режимів. Умовою їх ефективності є те, що при посилюванні інтенсивності виконання не порушується оптимальна біомеханічна структура здійснюваного бойового руху. До таких вправ у бойовому хортингу відносять ударні та кидкові дії виконані з додатковим навантаженням у вигляді обважнювачів закріплених на рухомих кінцівках і тулубі спортсмена, та ті-ж дії із застосуванням гумових амортизаторів.

При виконанні *тренувальних форм змагальних вправ*, як додаткове навантаження сприяє підвищенню силового потенціалу, може використовуватися дещо змінена по фізичних якостях спортивна екіпіровка та інвентар, але головним чинником, сприяючим розвитку силових якостей, тут є змінені умови виконання цих вправ. Бойові рукавички та захисні жилети збільшеної ваги сприяють значному розвитку швидкісно-силових якостей, при використанні їх в ході тренувальних поєдинків. Цьому сприяють і зміна регламенту поєдинків: зменшення часу раунду, штрафні покарання за виходи за хорт, проведення поєдинків із суперниками більшої вагової категорії. Згідно з сучасними уявленнями теорії спорту про етапи становлення спортивної форми, в бойовому хортингу тренування в річному циклі поділяють на *періоди*: підготовчий, змагальний та перехідний [20–27].

Підготовчий період у свою чергу поділяється на *два етапи*: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. У підготовчому періоді прагнуть закласти міцну базу спортивної працездатності, яка дозволить у змагальному періоді досягнути гранично високого для даного спортсмена прояву рухливих здібностей і показати запланований спортивний результат. Це обумовлює адекватний поставленим завданням вибір засобів і методів спортивної підготовки.

На *загально-підготовчому етапі*, при організації тренувальних занять у бойовому хортингу застосовують силові вправи, які залучають у працю великі м'язові масиви. Це дає змогу поступово протягом етапу, збільшуючи кількість вправ, їх повторень і підходів, досягнути великих обсягів тренувальної роботи, яка в свою чергу викликає помітно виражені адаптаційні реакції в організмі спортсмена [28–36]. Біомеханічна структура силових вправ, що переважно застосовуються на загально-підготовчому етапі для розвитку силових якостей, може помітно відрізнятися від структури змагальних вправ.

На *спеціально-підготовчому етапі* поступово знижується тренувальний обсяг і синхронно підвищується інтенсивність тренування. Це відбувається за рахунок збільшення ваги обважнювачів, зменшення повторень і невеликою мірою збільшенням кількості підходів. Силові вправи, що застосовуються на цьому етапі по структурі переважно відповідають змагальним, інколи дещо відрізняючись від них, якщо це обумовлено вимогами гармонійної взаємодії з іншими складовими системи спортивної підготовки.

У *змагальному періоді* спортивної підготовки силові вправи застосовуються в бойовому хортингу, в невеликій мірі при виявленні їх недостатнього розвитку в процесі змагань та у комплексі відновлювальних дій після значних змагальних навантажень [37–44].

У *перехідному періоді* силові вправи застосовуються для виправлення вад статури спортсменів, реабілітації після травм змагального періоду, як засіб активного відпочинку.

Нижче ми наводимо комплекси вправ, що застосовуються на різних етапах річного циклу спортивної підготовки.

Комплекс вправ для тренування силових здібностей спортсменів бойового хортингу на загально- підготовчому етапі підготовчого періоду

Присідання зі штангою на плечах. Темп повільний. Дихання рівномірне. Не нахилити тулуб уперед. Виконати 2 підходи по 14 разів.

Підйом на дерев'яний брусок із гантелями в руках. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 30 разів.

Жим штанги з початкового положення стоячи. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.

Жим штанги з початкового положення лежачи. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.

У наведених вище вправах вага штанги визначається здатністю спортсмена бойового хортингу виконати вказане число підходів і повторень.

Згинання-розгинання рук у висі на щабліні. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 30–50 разів.

Підйоми тулуба, сидячи на похилої лаві. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 30–40 разів.

Нахили з грифом штанги на плечах. Темп повільний. Дихання рівномірне. 2 підходи. Виконати 10–20 разів.

Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових здібностей спортсменів бойового хортингу на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду

Серії стрибків на одній нозі. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи для кожної ноги по 20 стрибків.

Стрибки на одній нозі по сходах уверх. Темп середній. Дихання рівномірне. 2 підходи для кожної ноги. Виконати 10–30 разів.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з оплеском після розгинання. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 10–25 разів.

Штовхання легкоатлетичного ядра. Темп високий. Дихання рівномірне. Виконати 10–30 поштовхів кожною рукою.

Кидки набивних м'ячів на дальність. Темп середній. Дихання рівномірне. 5 серій. Виконати 10–20 разів кожною рукою.

Комплекс спеціальних вправ для тренування швидкісно-силових якостей спортсменів бойового хортингу на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду

Імітація прямих ударів із гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.

Імітація бічних ударів із гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.

Імітація ударів із низу, з гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.

Імітація прямих ударів ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.

Імітація ударів в бік, ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.

Імітація колових ударів ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.

Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових здібностей спортсменів бойового хортингу у перехідному періоді

Удари булавами, вагою 1–3,5 кг по автомобільних покривках. Темп середній. Дихання рівномірне. 2 серій. Виконати 10–50 разів кожною рукою.

Імітація ударів руками та ногами, знаходячись у воді. Темп середній. Дихання рівномірне. 5 серій. Виконати 10–40 разів кожною рукою та ногою.

Легкоатлетичні естафети з переносом набивних м'ячів. Темп високий. Дихання рівномірне. Виконати 3 естафети по п'ять забігів на дистанції від 10 до 20 метрів.

Серії стрибків на одній нозі із гантелями в руках. Темп повільний (середній). Дихання рівномірне. Виконати 2 серії по 5–10 метрів, 3 серії по 5–15 метрів, 2 серії 5–20 метрів.

Рухлива гра „Борцівське регбі“. 2 періоди по 10 хвилин.

Рухлива гра „Кінний бій“. 2 періоди по 5 хвилин.

Рухлива гра „Футбол набивним м'ячем“. 2 періоди по 10 хвилин.

Лазіння по канату (висота 5 метрів) різними засобами. 7 підходів.

Рухлива гра „Тачка“. 3 забіги. Виконати 10–20 метрів.

Висновки та рекомендації. Силові вправи є важливим складовим компонентом сучасної системи спортивної підготовки в єдиноборствах і, зокрема, в національному професійно-прикладному виді спорту – бойовому хортингу. Високий рівень розвитку силових якостей спортсмена сприяє зростанню змагальних можливостей і відповідно досягненню високих спортивних результатів. Необхідне концентроване застосування силових вправ на різних етапах спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів бойового хортингу.

Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі. Планується дослідження особливостей силової підготовки спортсменів бойового хортингу із різним типом нервової системи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
2. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
3. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
4. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрьоменко, О. А. Остряньська, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.
5. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Бутко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
6. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.
7. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6–21.
8. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // *Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание*. Новосибирск, 2013. № 6. С. 209–213.
9. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
10. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.
11. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
12. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
13. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
14. Єрьоменко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
15. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
16. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
17. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

18. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
19. Єрьоменко 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.
20. Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.
21. Єрьоменко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 158–165.
22. Єрьоменко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 188–205.
23. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
24. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
25. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // *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.
26. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
27. Єрьоменко 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. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
28. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
29. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
30. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
31. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
32. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.
33. Остряньська О. А. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. А. Остряньська, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.
34. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломєць, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 102–111.
35. Петрович Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.
36. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
37. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
38. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 217–225.
39. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
40. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.

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

42. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоменко, І. В. Суліма, С. С. Полторацький // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 42–51.

43. Чаплигін В. П. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. П. Чаплигін, Е. А. Єрмоменко, З. М. Діхтяренко, Т. П. Короткова // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 139–147.

44. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. Combat horting – educational practice for young people. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 88–95.

REFERENCES

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

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

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

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

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

6. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychykh tsinnosti u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkilnogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.

7. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng u kompleksi navchalno-vykhovnykh zasobiv zagalnoosvitnioi shkoly* [Combat horting in the complex of educational means of secondary school]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 6–21). Kyiv: Palyvoda A. V.

8. Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniaty 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.

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

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

11. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska 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.

12. 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 horyngu. – Issue. 1.* (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

13. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., Reiderman, Y. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportmmeniv vyschoi kvalifikatsii za rezultatamy 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 horyngu. – Issue. 4.* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.

14. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u sprianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.

15. 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.

16. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortyngu 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 khortyngu*: Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.
17. Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmaganiia* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.
18. 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.
19. Yeromenko, E. A. (2012). *Natsionalna dytyachy-yunatska viyskovo-sportyvna hra «Khortyng-Patriot» yak forma natsionalno-patriotichnoho 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 khortyngu*. – Issue. 4. (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.
20. 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.
21. Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.
22. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 188–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
23. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
24. 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.
25. 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 khortyngu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
26. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortyng. Navchalna prohrama dlya dytyachy-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. Curriculum for children and youth sports schools] – Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 108.
27. 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.
28. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].
29. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortyngu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.
30. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.
31. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiiia 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 khortynhu*: Issue 5 (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.
32. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnosti yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttiedialnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.
33. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykh sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyng-lialioik* [Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.
34. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoiets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi oseredok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 102–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

35. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.
36. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
37. Prysiashniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periodi* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.
38. Prysiashniuk S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia zdorov'yzberezhuvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnologiih* [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 217–225). Kyiv: Palyvoda A. V.
39. Sychoy, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.
40. Tymchyk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1*. Kyiv: Pedahohichna presa.
41. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.
42. Fedorchenko T. Y., Yeromenko, E. A., Sulima I. V., Poltoratskyi S. S. (2018). *Boyovyi khortyng yak systema moralno-etychnoho vykhovannia osobystosti* [Combat horting as a system of moral and ethical education of the individual]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 42–51). Kyiv: Palyvoda A. V.
43. Chaplygin V. P., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Korotkova T. P. (2018). *Boyovyi khortyng ta zdorovya liudyny u systemi interdystsylinarnykh doslidzhen*. [Combat horting and human health in the system of interdisciplinary research]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 139–147). Kyiv: Palyvoda A. V.
44. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. (2017). *Combat horting – educational practice for young people*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 88–95). Kyiv: Palyvoda A. V.

Lytvynenko Andriy, Yeromenko Eduard, Ostapenko Oleksandr, Yeromenko Veronika
Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages

Abstract. The article shows the high level of development of physical qualities to achieve significant competitive results in combat horting. Physical training is presented as an important part of sports training system. The author describes the methodology of development of power qualities in combat horting depending on the phase and period of sports training. Illustrates the physiological basis of the manifestation of power quality in combat sports. Given complexes training exercises tailored to the principles of athletic training; the General methodology of increasing the level of functional preparedness in sport of high achievements and experience in training athletes in impact and integrated arts. Discloses the concepts that apply to describe the methodology and methods of long-term training in combat horting: „system“, „General and special physical training“, „physical“, „power training“. The technique of strength training in combat horting described as a naturally formed complex of methods and methodical receptions of training resources aimed at improving the power capabilities of the athlete in strict accordance with the requirements of competitive activity.

Key words: combat horting, methods, physical qualities, power training, training exercises, preparatory period, competitive activities, training process, physical training, patriotic education, competitive sections.

Литвиненко Андрей, Ерёменко Эдуард, Остапенко Александр, Ерёменко Вероника
Боевой хортинг в методике совершенствования силовых качеств спортсменов разного возраста

Аннотация. В статье показано значение высокого уровня развития физических качеств для достижения значительных соревновательных результатов в боевом хортинге. Физическая подготовка представлена как важная составляющая часть системы спортивной подготовки. Авторами описана методика развития силовых качеств в боевом хортинге в зависимости от этапа и периода спортивной подготовки. Раскрыты понятия, которые применяются для описания методологии и методики многолетней подготовки в боевом хортинге: „система спортивной подготовки“, „общая и специальная физическая подготовка“, „физические качества“, „силовая подготовка“. Методика силовой подготовки в боевом хортинге изложена в качестве закономерно сформированного комплекса методов, методических приемов, тренировочных средств, направленных на повышение силовых возможностей спортсмена в точном соответствии с требованиями соревновательной деятельности.

Ключевые слова: боевой хортинг, методика, физические качества, силовая подготовка, тренировочные упражнения, подготовительный период, соревновательная деятельность, тренировочный процесс, физическая подготовка, патриотическое воспитание, соревновательные разделы.

НАШІ АВТОРИ

- Бадьора Сергій** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України,
- Біла Вікторія** кандидат юридичних наук, доцент, заступник начальника з навчально-методичної роботи Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції
- Болтівець Сергій** доктор психологічних наук, професор, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України
- Буток Олена** старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції, майстер спорту України
- Бухтіяров Олексій** кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції, майстер спорту України, учасник бойових дій
- Гришук Віктор** кандидат юридичних наук, начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, підполковник податкової міліції, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій
- 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, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу, учасник бойових дій

Коломоєць Галина	науковий співробітник Інституту модернізації змісту освіти МОН України, Президент Асоціації сімейно-спортивного хортингу, майстер спорту України з хортингу, тренер КПК «Київський професійний коледж з посиленою військовою та фізичною підготовкою»
Короткова Тетяна	кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР Університету ДФС України
Литвиненко Андрій	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки
Остапенко Олександр	кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
Остряньська Олена	кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії дошкільної освіти і виховання Інституту проблем виховання НАПН України
Параниця Сергій	кандидат юридичних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, полковник податкової міліції, учасник бойових дій
Полторацький Сергій	начальник групи аналізу та впровадження досвіду відділу підготовки штабу Командування медичних сил, полковник Збройних Сил України, президент Національної федерації військово-прикладного хортингу України, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій
Присяжнюк Станіслав	доктор педагогічних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності та охорони праці Державного університету телекомунікацій
Суліма Ігор	генерал-майор Збройних Сил України, член Президії Національної федерації бойового хортингу України, учасник бойових дій
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
Чаплигін Василь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України
Чмелюк Василь	кандидат юридичних наук, проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, полковник податкової міліції, учасник бойових дій

Наукове видання

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2014 р.

Випуск 9

*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 19.07.2018 р.
Формат 70х108/16
Умов. друк. арк. 23,1

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0237
Наклад 300 пр.

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадный, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91
Свідectво 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 Відрадный, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90