

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
WORLD HORTING FEDERATION – ВСЕСВІТНЯ ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
ISR HIVAT VASCHINCHTON – ISRAEL
SLOVAKIAN HORTING FEDERATION
BALTIC HORTING FEDERATION
ВСЕСВІТНЄ УКРАЇНСЬКЕ ЗЕМЛЯЦТВО
ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ХОРТИНГУ
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ХОРТИНГУ**

**МАТЕРІАЛИ
ДРУГОЇ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДО 10-РІЧЧЯ ЗАСНУВАННЯ ХОРТИНГУ
«ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ БРЕНД УКРАЇНИ У СВІТІ:
ОЛІМПІЙСЬКА ПЕРСПЕКТИВА»
(23-24 березня 2019)**

**Київ
Видавець Паливода А. В.
2019**

УДК 796.03 (477) (06)
ББК 75.4 (4 Укр)
М 34

Рекомендовано до друку Вченою радою Університету
державної фіскальної служби України
(протокол № 1 від 28 серпня 2019 р.)

Редакційна колегія:

- Пашко П. В. – ректор Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор (*головний редактор*)
- Бех І. Д. – директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, доктор психологічних наук, професор
- Шевчук О. А. – перший проректор із навчально-методичної та виховної роботи Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор (*заступник головного редактора*)
- Малинський І. Й. – директор ННІСФБПР УДФСУ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, голова відділення НОК України в Київській області, член НОКУ
- Єрмоменко Е. А. – президент Міжнародної федерації хортингу, кандидат педагогічних наук, заступник директора ННІСФБПР УДФСУ
- Діхтяренко З. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ

Рецензенти:

- Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник ІПВ НАПН України
- Бойко В. Ф. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації ННІСФБПР УДФСУ
- Шаповалов Б. Б. – президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу, кандидат психологічних наук, доцент

М 34 **Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – 224 с.**

Автори спрямували свій науковий пошук на сучасний стан розвитку хортингу; прикладні види хортингу, вплив хортингу на військову, професійно-прикладну, спеціальну фізичну та бойову підготовку; роль хортингу в національно-патріотичному вихованні; історичне, філософське та психолого-педагогічне підґрунтя хортингу; медико-біологічні основи хортингу: рекреація, реабілітація та здоров'я людини; європейські та вітчизняні вектори фізичної культури і спорту.

За достовірність фактів, цитат, імен, назв та інших відомостей несуть відповідальність автори.

УДК 796.03 (477) (06)
ББК 75.4 (4 Укр)
© МОН України
© ММС України
© УДФСУ
© ІПВ НАПН України
© ВФХ
© НОК України в Київській області
© ГО «ВУЗ»
© ГО «ОПН України»
© МФПХ
© МФВСХ

ЗМІСТ

1. СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ	7
<i>Бойко Валерій, Савченко Анна</i> Хортинг в Україні, як система фізичного та духовного виховання	7
<i>Войтенко Святослав, Олександр Буличов</i> Відродження бойового мистецтва хортинг – національного бренду України у світі	12
<i>Довгань Надія</i> Український хортинг – інструмент соціалізації студентів у закладах вищої освіти	17
<i>Литвиненко Андрій</i> Сучасна структура спортивної підготовки в хортингу	20
<i>Yeromenko Eduard</i> Horting – the national brand of Ukraine in the world: the olympic perspective and methods for forming the values of healthy life	24
2. ПРИКЛАДНІ ВИДИ ХОРТИНГУ, ВПЛИВ ХОРТИНГУ НА ВІЙСЬКОВУ, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ, СПЕЦІАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ТА БОЙОВУ ПІДГОТОВКУ	40
<i>Головащенко Роман, Заріцька Вікторія</i> Поліцейський хортинг – національно-професійно-прикладний вид спорту України	40
<i>Кулаківський Владислав</i> Складова військово-патріотичного виховання молоді – поліцейський хортинг: національний професійно-прикладний вид спорту України	45
<i>Ребрина Анатолій</i> Виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами хореографічного мистецтва на прикладі танцювального хортингу	48
<i>Сушков Олег, Голуб Валентин</i> Використання поліцейського хортингу у формуванні компетентності курсантів Інституту кримінально-виконавчої служби	50
<i>Хіміч Віта, Демченко Наталія</i> Варіативний модуль «Танцювальний хортинг» у закладах загальної середньої освіти	54
3. РОЛЬ ХОРТИНГУ В НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ	57
<i>Болтівець Сергій, Галушко Олена, Жуляєв Владислав, Жуляєв Валерій</i> Право дітей і молоді на ідентифікацію видів спорту українського народу: проминулі тенденції і хортіві перспективи	57

Андрій Литвиненко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету
радіоелектроніки, **Україна**

СУЧАСНА СТРУКТУРА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХОРТИНГУ

У статті на основі аналізу спеціальної методичної літератури та даних власних багаторічних досліджень показана система підготовки спортсменів у національному виді спорту хортингу. Підготовка хортингістів викладена, як закономірний, спеціально організований процес використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень. Комплексність тренувального впливу на хортингістів зумовлена гармонічним поєднанням ключових сторін спортивної підготовки: технічної, тактичної, психологічної та фізичної. Автором розглянуті сучасні підходи до періодизації спортивного тренування. На основі власних досліджень тренувального процесу та змагальної діяльності зроблено висновки про ефективність варіативного підходу до комбінування методів і засобів спортивної підготовки.

Ключові слова: хортинг, планування, спортивна техніка, кваліфікаційний рівень, тренувальні навантаження, змагальна тактика, методика тренування, спеціальні вправи, тренувальні цикли.

Сучасна теорія спортивної підготовки розглядає спортсмена в усій складності його біологічної, соціальної та культурної природи. Наукові праці І. Сеченова, І. Павлова, Н. Бернштейна, П. Анохіна дозволили створити міцний теоретичний фундамент спортивного тренування. Роботи сучасних учених, серед яких необхідно виділити тих, які зробили значний внесок у теорію спорту В. Платонова, Л. Матвєєва, В. Селуянова, М. Булатову, Michael J. Alter, продовжили традицію комплексного підходу до дослідження феномену фізичної культури і спорту та стали теоретичною основою побудови сучасної системи спортивної підготовки, що довела свою безумовну ефективність успішним виступом спортсменів на Іграх Олімпіад й інших найбільших міжнародних спортивних змаганнях.

Виходячи з фундаментальних принципів теорії періодизації спортивного тренування [1; 3; 6; 7; 8; 9], планування спортивної підготовки кваліфікованих хортингістів будується з урахуванням циклічності й рангової значущості майбутніх змагань. Оскільки національний вид спорту хортинг відноситься до неолімпійських видів спорту, система проведення змагань хронологічно упорядковується Міжнародною спортивною федерацією хортингу за принципом річної циклічності. Річна система спортивної підготовки будується з урахуванням календаря змагань міжнародної, Всеукраїнської та обласної спортивних федерацій шляхом виділення головних, другорядних і підготовчих змагань. Ранг змагань для кожного спортсмена визначається рівнем його спортивної підготовленості й кваліфікацією. Для хортингістів, членів збірної команди України, головними змаганнями є чемпіонати світу, Європи, Кубок світу; другорядними чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри, підготовчими чемпіонат і Кубок області, регіональні турніри, матчеві зустрічі. Для членів збірної команди області головні змагання чемпіонат і Кубок України, міжнародні турніри; другорядні – чемпіонат і Кубок області; підготовчі – обласні турніри, матчеві зустрічі, клубні чемпіонати. Виходячи з необхідності досягти максимального спортивного результату в головних змаганнях року, будується алгоритм техніко-тактичної підготовки, планується об'єм, спрямованість й інтенсивність навантажень.

Згідно сучасних уявлень теорії спорту про побудову системи підготовки спортсменів тренувальний процес складається з відносно закінчених структурних одиниць, у рамках яких і відбувається побудова спортивного тренування в хортингу. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: мікро, мезо і макроструктур. Малий цикл (мікроцикл) складаються з декількох занять; середній цикл тренування (мезоцикл), включає відносно закінчений ряд мікроциклів; макроструктура великих тренувальних циклів (макроцикли),

піврічних, річних і багаторічних, передбачає об'єднання в залежності від конкретних завдань підготовки різних за спрямованістю й тривалістю мікро і мезоциклів. Аналіз спеціальної літератури, емпіричні дані та власні дослідження тренувального процесу збірної команди Харківської області з хортингу дозволяють зробити висновок, що планування та побудова тренування на основі різних по тривалості та педагогічній спрямованості циклів дозволяє систематизувати завдання, засоби, методи тренування; величину тренувальних впливів, відновлювальні процедури і найкращим чином забезпечити зростання спеціальної працездатності спортсменів. Відповідно до сучасних уявлень теорії спорту про організацію системи спортивної підготовки, тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів повинен носити високоспеціалізований характер [1; 4; 5]. Такий підхід дозволяє формувати методiku спортивної підготовки з використанням засобів і методів, які найбільшою мірою стимулюють адаптаційні процеси в організмі спортсмена й забезпечують максимальне збільшення його змагального потенціалу. Для забезпечення високого рівня спеціалізації тренувального процесу, при плануванні річного циклу спортивної підготовки тільки в першому макроциклі, в підготовчому періоді, передбачався відносно короткий загальнопідготовчий етап. Це обумовлено тим, що перехідний період, який завершив попередній річний цикл спортивної підготовки, будувався за принципом втягуючого мезоциклу загальнопідготовчого етапу підготовчого періоду. Це дозволяє, використовуючи відповідну методiku, поряд із комплексним відновленням спортсмена, утримати на раніше досягнутому високому рівні, здатність витримувати великі за обсягом і інтенсивністю тренувальні навантаження. В наступних макроциклах, що починалися після контрольно-підготовчих змагань, доцільно планувати тижневий відновний мікроцикл, а за тим слідує спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. При такому підході змагальний період складається з етапу безпосередньої підготовки до змагання й закінчується безпосередньою участю в змаганні. Перед головними змаганнями року

раціонально планувати більш тривалий етап безпосередньої підготовки до змагання. Планування річного циклу спортивної підготовки шляхом об'єднання кількох макроциклів обумовлено прагненням забезпечити високий рівень спеціалізації тренувального процесу, і узгоджується з сучасними тенденціями розвитку теорії спорту вищих досягнень [4; 6; 7; 8; 9]. Воно базується на обліку хвильового характеру процесів відновлення організму після тренувальних і змагальних навантажень. Це зумовлює використання в технології планування структурних утворень, обґрунтованих у теорії періодизації, «обкатаних» у практичній діяльності тренерів з видів спорту та модернізованих у зв'язку з вимогами сучасного спорту вищих досягнень [6; 7; 8]. Розглядаючи сучасну теорію періодизації спортивного тренування в рамках системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації в хортингу, необхідно відзначити змістову відповідність її ключових теоретичних положень, уявленням фізіологічної науки про тривалість, періодичність і циклічності протікання процесів у окремих системах життєзабезпечення організму людини. Цілком обґрунтованим, з точки зору сучасної методології спортивного тренування в хортингу, представляється положення про необхідність виділення головного змагання річного циклу спортивної підготовки при широкому використанні змагальних вправ у якості тренувального засобу, а також змагань різного рангу як адекватного засобу контролю рівня спортивної підготовленості. Огляд сучасної спеціальної літератури з теорії спортивної підготовки, наші дослідження змагальної й тренувальної діяльності та практичний досвід підготовки спортсменів високого класу переконливо показують, що переосмислена, в світлі сучасних міждисциплінарних наукових уявлень, циклічна організація тренувального процесу дозволяє ефективно вирішувати завдання підвищення змагальних можливостей хортингістів високого кваліфікаційного рівня.

Річна система спортивної підготовки в Харківській обласній федерації хортингу будується з чотирьох великих циклів (макроциклів).

Перший макроцикл річного циклу спортивної підготовки планувався з

урахуванням змісту, обсягів й інтенсивності навантажень на попередньому етапі підготовки. У практиці планування підготовки спортсменів високої кваліфікації, що склалася в Харківській обласній федерації хортингу, перехідний період, який завершує річний тренувальний цикл, будується за принципом втягуючого мезоциклу. Це дозволяє скоротити терміни першого етапу підготовчого періоду наступного річного циклу спортивної підготовки й надати йому більшою мірою спеціалізований характер. Такий підхід дозволяє стимулювати адаптаційні процеси в організмі спортсменів у напрямі, який забезпечує підвищену спеціальну працездатність хортингістів на другому етапі цього періоду спортивної підготовки. Високі характеристики спеціальної працездатності, демонстровані спортсменами-хортингістами в ході тренувального процесу на спеціально-підготовчому етапі, створюють сприятливі умови для підвищення обсягу та інтенсивності спеціальних вправ, що забезпечують ефективність підготовки до результативних дій у вирішальні моменти найбільш напружених змагальних поєдинків.

Другий макроцикл носить більш спеціалізований характер. На основі об'єктивних даних про виступи хортингістів на підготовчому змаганні, який завершує перший цикл, вносяться певні корекції в техніко-тактичну, фізичну та психологічну підготовку. Характерними рисами другого макроциклу є зменшення тренувального навантаження та зростання інтенсивності тренувальних вправ, які по ключових параметрах наближаються до змагальних.

Третій макроцикл моделює підготовку хортингістів до головного змагання року. Він будується на основі даних про параметри змагальних дій, які отримані при дослідженні змагальної діяльності попередніх тренувальних циклів, а також на аналізі даних про характер короткострокових і довгострокових адаптаційних процесів у організмі спортсменів. Цикл завершується участю хортингістів у змаганні, спортивний результат якого дає змогу зробити висновок про ефективність вибраної стратегії спортивної підготовки, а також зробити прогноз на результативність виступу в головному змаганні річного циклу підготовки.

Четвертий макроцикл будується за двома можливими напрямками. В разі коли спортивний результат попереднього змагання вказує на правильність вибраної стратегії підготовки, то тренувальний процес організується з урахуванням потреби в виведенні хортингістів на пік спортивної форми. Якщо результат попереднього змагання не задовольняє вимогам до членів збірної команди України, робиться значна зміна методичних підходів до спортивного вдосконалення з ціллю екстрено усунути недоліки підготовленості хортингістів.

Таким чином, логічно зробити висновки про те, що ефективна технологія планування спортивної підготовки передбачає виділення контрольних змагань, результативність виступу в яких дозволяє виявити ефективність вдосконалення різних компонентів спортивної підготовленості й слугує мірою ефективності інтегральної підготовки до конкретних змагань. Ставиться завдання досягнення максимально високого рівня спортивної підготовленості до головного змагання циклу (Чемпіонат світу, України) і підведення спортсмена до стану готовності до вищих досягнень («спортивної форми») до початку попередніх контрольних змагань і піку спортивної форми до головного змагання циклу. Крім виділених контрольних змагань, спортсмени повинні брати участь у ряді змагань, які носять переважно підготовчий характер, у яких основними ставляться завдання вдосконалення компонентів спортивної підготовленості в хортингу та вирішуються приватні завдання спортивної підготовки. Крім цього на протязі всього річного циклу підготовки потрібно проводити спаринги, які моделюють різні компоненти змагальної діяльності.

Висновок. Вважаючи на великі олімпійські перспективи національного виду спорту – хортингу зростає потреба в подальшому вдосконаленні методики тренування хортингістів. Друк великої кількості методичної, наукової та науково-популярної літератури з питань спортивного тренування в хортингу сприятиме інтенсивному зростанню кількості спортсменів-хортингістів і більш швидкому вдосконаленню їхньої

змагальної майстерності.

Список використаних джерел

1. Ашанин, В. С., Литвиненко А. Н. Специфические особенности структуры технико-тактического арсенала неолимпийских единоборств ударного типа и пути его совершенствования / В. С. Ашанин, А. Н. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник, № 1 (45) Харьков 2015, ХДАФК, С. 11 – 15.
2. Діхтяренко, З. М. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання», у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наукових праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І.Д. (голова) та ін.] – К.: Паливода А.В. 2014. – Вип. 4. – С. 53-59.
3. Діхтяренко, З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
4. Єрьоменко, Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко – К. : Паливода А. В, 2014. – 1064 с.
5. Литвиненко, А. М. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців / А. М. Литвиненко // Матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях», м. Харків, 8-9 лютого 2019 року, С. 40-42.
6. Литвиненко, А. М. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих єдиноборців в хортингу / А. М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наукових праць. – К.: Паливода А. В. 2015. – Вип. 3. – С. 205-210.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
8. Платонов, В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В. Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – М.: ОАО «Советский спорт», 2010 – № 2. – С. 814.
9. Lytvynenko A., Gubnytska Iu. S. Analysis of information models of student's physical readiness in higher educational establishments [Текст]// Матеріали 5-й Международной научно-технической конференции «Информационные системы и технологии», 12-17 сентября 2016 г. – Х.: НТМТ, 2016. С. 221-222.