

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
- Болтвівець 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

Єрмоєнко Едуард <i>Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу</i>	Yeromenko Eduard <i>Educational potential and philosophical basis of combat horting</i>	147
Єрмоєнко Едуард, Болтівець Сергій, Суліма Ігор, Єрмоєнко Вероніка <i>Силова підготовка школярів 14-17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу</i>	Yeromenko Eduard, Boltivets Sergiy, Sulima Igor, Yeromenko Veronika <i>Strength training of schoolchildren aged 14-17 in physical education lessons with elements of combat horting</i>	158
Остапенко Олександр, Зубалій Микола, Єрмоєнко Едуард, Тимчик Микола <i>Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності</i>	Ostapenko Oleksandr, Zubaliy Mykola, Yeromenko Eduard, Tymchyk Mykola <i>Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life</i>	166
Остряньська Олена, Єрмоєнко Едуард <i>Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок</i>	Ostryanska Olena, Yeromenko Eduard <i>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</i>	173
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	187
Єрмоєнко Едуард <i>Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу</i>	Yeromenko Eduard <i>Physical education system of combat horting athletes</i>	187
Присяжнюк Станіслав, Єрмоєнко Едуард <i>Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди</i>	Prysiashniuk Stanislav, Yeromenko Eduard <i>Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages</i>	206
Сичов Сергій, Єрмоєнко Едуард <i>Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності</i>	Sychov Sergiy, Yeromenko Eduard <i>Combat horting and features of control optimization athletic training in the process of sports activities</i>	219
НАШІ АВТОРИ	OUR AUTHORS	226

УДК 37.02 : 796.85 (08)

Сичов Сергій

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ,

Єрмоєнко Едуард

Університет ДФС України, м. Ірпінь

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ АТЛЕТИЧНИМ ТРЕНУВАННЯМ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

***Анотація.** У статті розкриваються шляхи оптимізації управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу в процесі спортивної діяльності. Визначено вимоги та педагогічні засоби оптимізації управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу в процесі спортивної діяльності. Оптимізація управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу дозволило надати практичні навички здорового способу життя, розвинути індивідуальне орієнтування спортсменів на зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я. Засоби атлетичного тренування спортсменів бойового хортингу сприяли самовдосконаленню, самоорганізації, попередженню та боротьбі зі шкідливими звичками. Оптимізація управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу дозволило здійснювати корекцію показників даних етапного, поточного та оперативного педагогічного контролю фізичної підготовки спортсменів.*

***Ключові слова:** бойовий хортинг, оптимізація, управління, атлетичне тренування спортсменів бойового хортингу, діяльність, педагогічні засоби, контроль.*

Постановка проблеми. Зростання спортивних досягнень, конкуренція на міжнародній арені роблять зрозумілими прагнення фахівців до оптимізації тренувального процесу на підставі вимог наукового управління. Атлетичне тренування спортсменів бойового хортингу – складний комплексний процес кінцевою метою якого є досягнення певного стану організму спортсмена, що дасть можливість показувати високі спортивні результати. Протягом еволюційного розвитку людини м'язова діяльність була постійним супутником усього її життя. Технічний прогрес порушив еволюційно сформовані механізми функціонування організму – м'язова діяльність і фізичні навантаження поступово були замінені різноманітними пристроями та обладнанням. Умови життєдіяльності сучасної молоді докорінно змінилися та вступили у протиріччя з біологічними потребами молодого організму, який ще перебуває в періоді встановлення та кінцевого формування [6; 7; 17–18].

Отже, у колі проблем, які необхідно вирішувати в процесі атлетичного тренування спортсменів бойового хортингу входять: визначення мети та часу, який потрібний для її вирішення; визначення конкретних задач удосконалення спортсменів бойового хортингу і підбір адекватних окремих вправ і закінчуючи багаторічним плануванням; контроль за реалізацією організму спортсмена на запропоновану тренувальну роботу; постійна оцінка їх функціональних можливостей; контроль за ефективністю тренувального процесу; орієнтація процесу атлетичного тренування на підґрунті індивідуальної характеристики підготовленості спортсмена бойового хортингу і його адаптованості до факторів впливу. Тому, оптимізація управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу в процесі спортивної діяльності є актуальним і потребує удосконалення [8; 9; 16].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями удосконалення тренувального процесу, розвитку силових якостей та фізичної підготовленості спортсменів займалися фахівці Д. Вейдер, Л. С. Дворкін, А. С. Медведєв, О. Г. Олешко, Е. А. Єрмоєнко, В. Н. Плехов, С. О. Сичов, Ю. Хартман та інші.

Загальним питанням оптимізації і управління тренувальним процесом присвячені роботи В. М. Платонова, М. М. Булатової, Л. П. Матвєєва, Ю. В. Верхошанського, А. А. Гужаловського, В. В. Іванова, В. С. Келлера та інших [1–5]. Вони досліджували різні аспекти управління тренувальним процесом спортсменів. Але, не зважаючи на велику кількість досліджень, ми не зустріли праць, які дали рекомендації та поради щодо педагогічних засобів досягнення оптимізації управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу в процесі спортивної діяльності.

Формування цілей роботи полягало у розробленні рекомендацій щодо педагогічних засобів оптимізації управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу в процесі спортивної діяльності.

В дослідженні було використано наступні методи: вивчення наукової літератури з питань оптимізації управління тренувальним процесом, анкетування спортсменів-єдиноборців, аналіз отриманих матеріалів.

Результати дослідження.

Ефективність спортивної діяльності спортсменів бойового хортингу забезпечується комплексом соціальних, педагогічних і організаційних впливів. Для досягнення оптимального управління необхідне чітке кількісне вираження структури тренуваності і змагальної діяльності. Сучасне уявлення про управління спортивним тренуванням передбачає кількісне вираження системоутворювального фактора, в який входить конкретна мета діяльності та модель заданого стану організму спортсменів, що дозволяє досягти цієї мети. Тому в процесі експерименту, ми визначили модель тренуваності і змагальної діяльності, вибраної як орієнтир на тому чи іншому етапі спортивного удосконалення. Першим етапом була оцінка функціональних можливостей єдиноборця, співставлення його індивідуальних даних з модельними, і виходячи з цього, визначення напрямку в атлетичному тренуванні і шляхів досягнення заданого ефекту [10; 12].

Оцінка функціональних можливостей здійснювалась за антропометричними показниками та медичним оглядом єдиноборців. Ключовим положенням при оцінці фізичного стану є співвідношення різних частин тіла стосовно росту, а інформативними можуть вважатися коефіцієнти співвідношення зросту і ваги. Для розробки оцінки функціональних систем організму спортсмену нами застосовувалась теорія функціональних систем П. К. Анохіна. Відповідно до неї, функціональна система розглядається як динаміка процесів і механізмів, що забезпечують організму пристосування і зворотній зв'язок у центральній нервовій системі та про достатність пристосувального ефекту. Системоутворювальним фактором підготовленості організму вважається результат тієї чи іншої дії. З цього погляду будь-який стан організму спортсмена варто розглядати як результат взаємодії структурних одиниць організму на виконання рухової дії [11; 13–15].

Тому результат будь-якої дії є універсальним системоутворювальним фактором, а оцінка показника окремих систем організму дозволяє одержати об'єктивну інформацію про стан і можливості організму в цілому. Результат спільної діяльності підсистем організму відображає функціональний стан, переведення якого в запланований стан відбувається за допомогою керуючих педагогічних дій (завдання дії, атлетичні вправи, тренувальні заняття тощо). Програма та характер керуючих дій визначався тренером. Зміни в стані керуючого об'єкта досягались за рахунок «прямого» управління – через другу сигнальну систему (задача дії) і «непрямого» – через першу сигнальну систему (створення умов зовнішнього середовища).

На другому етапі здійснювався підбір засобів і методів атлетичного тренування єдиноборців, які б сприяли досягненню результатів, розподіл цих засобів у часі – планування тренувального процесу, у разі необхідності його корекції. Ефективно управляти атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу – це означало правильно її спланувати і постійно здійснювати корекцію на основі систематичних показників даних етапного, поточного та оперативного педагогічного контролю.

Оптимізація управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу дозволило визначити послідовність дотримання педагогічних заходів:

- характеристика структури тренуваності і змагальної діяльності;
- визначення і характеристика моделі тренуваності і змагальної діяльності;
- діагностика індивідуальних, функціональних можливостей єдиноборця;
- співставлення індивідуальних даних спортсмена з модельними;
- визначення напрямків атлетичного тренування спортсменів бойового хортингу і шляхів досягнення заданого ефекту;
- підбір засобів і методів атлетичного тренування та планування тренувального процесу;
- поетапне співставлення фактичних і планових результатів;

планування корегуючих заходів.

Наступним третім етапом було визначення мети і задач тренувального процесу на конкретному циклі, де удосконалення спортсменів бойового хортингу можливе на підставі чіткого уявлення того, які якості, здібності і який рівень їх розвитку необхідні кожному єдиноборцю для досягнення відповідних спортивних результатів. За допомогою атлетичних тренувань різної спрямованості проводилась перевірка фізичних якостей спортсменів бойового хортингу (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), а також проводилось спостереження за динамікою розвитку цих якостей. Розвиток фізичних якостей оцінювався за допомогою тестів на загальну фізичну підготовленість та силові якості спортсменів бойового хортингу, які включали підтягування на перекладині, розгинання рук в упорі на брусах, стрибок у довжину з місця, біг 1000 м., а також присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, станова тяга.

Важливою умовою існування процесу управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу є наявність у системі «органу управління» (того, хто управляє) та «об'єкта управління» (того, ким управляють), на зміну фізичного стану якого і спрямовують управляючі дії [19–27]. Це визначило систему управління – тренер-спортсмен, де тренер представляє собою керуючу, а спортсмен керовану частину. У людському організмі керуючу підсистемою є центральна нервова система, яка здійснює саморегуляцію організму, підтримує і зберігає сталість його істотних змінних функцій, відновлює порушення функцій, керує різні зміни і тим самим забезпечує рівновагу організму з середовищем. Аналіз робочих схем управління руховою діяльністю людини показав, що в структуру управління входять: системоутворюючий фактор – результат діяльності, рівнева ієрархія функціональних систем регуляції, зворотний зв'язок, корекція. Постійне збільшення кола методів, засобів і методичних прийомів висуває проблему їх раціонального поєднання у процесі атлетичного тренування, що має вже безпосереднє відношення до планування спортивної діяльності спортсменів бойового хортингу.

Тому, управління процесом підготовки спортсменів, перш за все, складається зі складання групових планів тренування на початкових етапах і індивідуальних на більш пізніх етапах. Атлетичне тренування спортсменів бойового хортингу за змагальними планами проводиться з максимально можливим урахуванням індивідуальних особливостей. План атлетичного тренування повинен постійно корегуватися залежно від функціональних можливостей та умов повсякденності, здоров'я, харчування, способу життя єдиноборців. Разом з тим дуже добре розроблений план атлетичного планування не може заздалегідь передбачити оптимальне співвідношення між тренувальними заняттями і відпочинком, навантаженнями і здібностями спортсмена. Найкращий спортивний результат можна отримати тільки від ефективного управління тренувальним процесом. В управлінні атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу повинні враховуватися всі основні закономірності теорії управління.

Слід підкреслити, що різні розділи такої складної системи, як атлетичне тренування єдиноборців, вивчені непропорційно. Поряд з відносно глибокими і всебічними знаннями про той чи інший розділ існує значна кількість положень недостатньо експериментально доведених, або базуються виключно на досвіді підготовки спортсменів високого рівня. Така дисгармонія відчутно обмежує можливості використання отриманих знань з окремих питань атлетичного тренування спортсменів бойового хортингу в процесі спортивної діяльності. Тому при наявності великого фактичного матеріалу з різних розділів спортивного тренування, погано встановлені взаємозв'язки і відношення різних розділів, тобто вони функціонують самі собою, а не утворюють чіткої, злагодженої системи [28–34]. Це дало підстави вважати, що процес управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу є перетворення системи (організму спортсмена) з вихідного стану в заданий, то щоб змінити стан всієї системи в цілому, ми змінювали стан декількох з її підсистем таким чином, щоб зміни (за величиною і характером) забезпечили необхідний стан організму, який би дозволив спортсмену бойового хортингу досягти запланованого рівня результатів.

Четвертим етапом було постійне збалансування обсягу, інтенсивності, складності вправ, психічного напруження тренування, співвідношення роботи і відпочинку (режимів

тренування) з станом і можливостями єдиноборця – що і є головним в управлінні тренувальним процесом.

Отже, необхідність оптимізації управління атлетичними тренуваннями виникає тільки тоді, коли перед спортивною діяльністю єдиноборців ставиться мета не просто досягти позитивного результату, а максимального, тобто там, де є цілеспрямованість на максимальний спортивний результат.

Висновки. Таким чином, для оптимізації управління атлетичним тренуванням спортсменів бойового хортингу у процесі спортивної діяльності, потрібно дотримуватися таких вимог: зміст, структура і логіка функціонування процесу тренування забезпечують максимально ефективно вирішення освітніх, виховних, розвиваючих запитів спортсменів; максимально враховуються індивідуальні можливості спортсменів бойового хортингу; поставлена мета спортивного удосконалення досягається без збільшення часу у тренувальному та загальному режимі дня; відповідність спортивної діяльності конкретним матеріально-технічним і методичним умовам.

Основними педагогічними засобами досягнення оптимізації управління атлетичними тренуванням спортсменів бойового хортингу виступають: мотивація до удосконалення фізичних якостей; формуванням у спортсменів бойового хортингу, які займаються атлетичним тренуванням пізнавальних інтересів, обов'язків і відповідальності; виховання у спортсменів бойового хортингу вольових якостей, наполегливості, цілеспрямованості та підвищення інформативності; поступове збільшення інтенсивності та обсягу атлетичних навантажень в процесі спортивної діяльності; застосування сучасних методів і форм атлетичного тренування з використанням новітніх технічних засобів та тренажерів.

Реалізація подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку атлетичних, тренувальних програм для спортсменів єдиноборців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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.
2. 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.
3. Єрьоменко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Єрьоменко // 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.
4. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 19 с.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. 12 с.
9. 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.
10. Єрьоменко Е. А., Острианська О. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 14 (41) 13. С. 54–61.
11. Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко. Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. 85 с.
12. 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.

13. 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.

14. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко. К. : ІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. 78 с.

15. 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 «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

16. 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 «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.

17. 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 «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

18. 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.

19. Єрмоєнко Е. А., Остряньська О. 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»). *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.

20. 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.

21. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.

22. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. 450 с.

23. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.

24. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.

25. 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.

26. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

27. 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.

28. 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.

29. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

30. 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.

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. 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.

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

33. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та єдиноборств : [навч. посіб.] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ „КПІ“, 2007. – 156 с.

34. 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.

REFERENCES

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

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

3. 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 hortynhu: Issue 7* (pp. 38–47). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. 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.
5. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.
6. 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 hortynhu. – Issue. 1.* (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. 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 hortynhu. – Issue. 4.* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. 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.
9. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnostei zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynhu* [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.
10. 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.
11. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. Yeromenko, E. A. (2012). *Natsionalna dytjachyynatska viyskovo-sportyvna gra «Khortyng-Patriot» yak forma natsionalno-patriotychnogo ta fizychnoho vykhovannya 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.
19. 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 «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyn»)»* [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.
20. Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material program khortynhu dlia vykhovannya napoleglyvosti 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).
21. Yeromenko, E. A. (2009). Pryntsypy vykonannya y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
22. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortynhu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.
23. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannya 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 studenskoï 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 hortynghu: Issue 6* (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
26. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortyngh. Navchalna prohrama dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkyl* [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. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.
29. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
30. 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.
31. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). Kontsepsiia 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.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.
32. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
33. Sychov, S. O., & Popadiukha, Yu. A. (2007). *Osnovy sylovykh vydiv sportu ta yedynoborstv* [Fundamentals of power sports and martial arts]. Kyiv: NTUU «KPI».
34. Tymchuk, 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.

Sychov Sergiy, Yeromenko Eduard

Combat horting and features of control optimization athletic training in the process of sports activities

Abstract. *The article reveals ways of optimizing the management of athletic training of hortingists in the process of sports activities. The main pedagogical means for achieving optimization of management by athletic training of hortingists are defined, which include: motivation to improve physical qualities; formation of hobby cognitive interests, obligations, responsibility for athletic training; education of volitional qualities, perseverance and purposefulness; gradual increase of intensity and volume of athletic loads in the process of sports activity; application of modern methods and forms of athletic training using the latest technical equipment and simulators. Optimizing the management of hortingists athletic training allowed developing an individual orientation of athletes to strengthen physical, mental, social and spiritual health. The means of hortingists athletic training contributed to self-improvement and self-organization. Optimization of the hortingists athletic training of allowed making a phased correction of the data of the stage, current and operational pedagogical control of physical training of athletes.*

Key words: *optimization, management, athletic training, combat horting, activity, pedagogical means, control.*

Сергей Сычѳв, Ерѳменко Эдуард.

Боевой хортинг и особенности оптимизации управления атлетической тренировкой в процессе спортивной деятельности

Аннотация. *В статье раскрываются пути оптимизации управления атлетической тренировкой спортсменов боевого хортинга в процессе спортивной деятельности. Определены требования и педагогические средства оптимизации управления атлетической тренировкой спортсменов боевого хортинга в процессе спортивной деятельности. Оптимизация управления атлетической тренировкой позволила приобщить к навыкам здорового образа жизни, развить индивидуальное стремление спортсменов на укреплении физического, психического, социального и духовного здоровья. Средства атлетической тренировки спортсменов боевого хортинга содействовали самоусовершенствованию, самоорганизации, предупреждению и борьбе с вредными привычками. Оптимизация управления атлетической тренировкой спортсменов боевого хортинга позволила осуществлять коррекцию показателей данных этапного, поточного и оперативного педагогического контроля физической подготовленности спортсменов.*

Ключевые слова: *боевой хортинг, оптимизация, управление, атлетическая тренировка, спортсмены боевого хортинга, деятельность, педагогические средства, контроль.*

- 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 Відрадний, 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 Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90