

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

ISSN 2410-5317

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Засновано в 2014 р.

Випуск 4

Частина 3



Київ
Видавець Паливода А. В.
2017

**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)
- Петрочко Ж. 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
Української федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу
- Єрмоменко Е. А. – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України, Майстер
спорту України міжнародного класу, президент Української федерації
хортингу, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України
- Зубалій М. Д. – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник
- 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
- Грибан Г. П. – 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. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – 658 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

До збірника ввійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів з хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методиці хортингу – національного виду спорту України.

**УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715**

ISBN 978-966-437-427-6

© **ІПВ НАПН України**
© **К. : Паливода А. В.**

ОСНОВИ ВСЕБІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХОРТИНГІСТА ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ІВАНЧЕНКО Андрій Анатолійович
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Університет державної фіскальної служби України

Анотація. У даній науковій статті характеризовано основи спортивної підготовки хортингіста, проаналізовано методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань спортивної діяльності. Розглянуто напрями виховання і вдосконалення фізичних якостей спортсменів хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Наголошується на необхідності підвищення техніко-тактичної підготовленості. Виділено елементи формування бойової готовності до змагань, функціональної підготовки спортсменів хортингу до виконання завдань тренера. Розглянуто технічні характеристики тренувального спорядження, яке використовують спортсмени на заняттях. Пропонується схема розподілу навантаження на тренуваннях із загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Пропонується розширити розділи програми підготовки із загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, використовувати методики підготовки спортсменів хортингу високої кваліфікації. Показані напрями підвищення функціональної, тактичної, психологічної підготовки та поліпшення технічних навичок через вдосконалення фізичних якостей: сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість. Надано методичні рекомендації щодо коригування програми фізичної та функціональної підготовки школярів і студентів у процесі занять хортингом у спортивних секціях закладів освіти.

Ключові слова: основи спортивної підготовки, хортингіст, хортинг, підготовка спортсменів хортингу, методика тренування хортингістів, фізична підготовка хортингістів.

Актуальність наукового дослідження. Фізична культура є одним з важливих елементів нашого життя. У заняттях хортингом дуже важливим є не тільки розвиток навичок, необхідних саме в цьому єдиноборстві, а й вправи, спрямовані на вдосконалення організму в цілому. Таким елементом є фізкультура. Заняття фізкультурою дуже різноманітні і з кожним роком практика пропонує все нові і нові її види. Головна умова – доступність для певної категорії спортсменів, затребуваність і нешкідливість для здоров'я [1–8; 14–26]. До числа найбільш популярних відноситься деякі перевірені та ефективні форми фізичного виховання.

Зарядка. Створює бадьорість, підвищує апетит, діє профілактично проти ряду захворювань. Під час зарядки необхідно стежити за пульсом, частотою дихання. Після зарядки не завадить самомасаж, душ або обмивання по пояс холодною водою.

Оздоровча ходьба. Під час прогулянок працюють всі м'язи, добре вентилуються легені, ритмічно скорочується серце. Тому ходьба корисна всім: здоровим і хворим, які видужують, людям молодого і старшого віку, літнім і чинним спортсменам. Здорова людина щодня має ходити не менше 5–10 км. Систематична ходьба сприяє стабілізації пульсу, нормалізації сну, поліпшенню травлення.

Оздоровчий біг. Це ефективний засіб у боротьбі з різними захворюваннями, в першу чергу – з серцево-судинними. В результаті бігу збільшується частота серцевих скорочень, дихання, підвищується обмін речовин.

Лижні прогулянки. Ходьба на лижах – найбільш доступний вид оздоровчої діяльності для людей, які проживають у північних районах країни. Вона

корисна людям різного віку. Під час лижних прогулянок до роботи залучаються всі групи м'язів, активізується дихання, серцева діяльність і функції інших органів та систем.

Плавання. Всебічно розвиває організм, підсилює діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищує обмінні процеси, покращує поставу і загартовує організм.

Оздоровча гімнастика. Існує безліч її різновидів: гігієнічна, ритмічна, вступна, атлетична тощо. Гімнастика приносить безсумнівний оздоровчий ефект, надає нормалізуючу дію практично на всі органи і системи організму.

Крім перерахованих вище до інших найбільш доступних і популярних спортивних захоплень відносяться спортивні та рухливі ігри, веслування, їзда на велосипеді – заняття, які не тільки зміцнюють здоров'я, але і сприяють виробленню фізичних якостей, необхідних у повсякденному житті і в заняттях хортингом, що доведено на практиці [27–36].

Методика навчання технічним діям хортингу. У спортивному тренуванні, в тому числі в хортингу, рухові вміння та навички є предметом спеціального навчання, які мають свою технологію і методику. І якщо такі рухові дії, як ходьба, біг, засвоюються у процесі життя природним шляхом, то прийоми хортингу підлягають якісному оволодінню і вдосконаленню на основі досягнень науки і практики фізичного виховання і теорії тренування.

Рухове вміння можна визначити, як здатність виконувати рухову дію (наприклад, блок, контрприйм), концентруючи увагу на основі техніки, тобто на самому русі. Основними його ознаками є такі: рухова дія здійснюється під контролем свідомості, що вимагає певної зосередженості уваги на техніці прийому, в зв'язку з чим центральна нервова система втомлюється швидше, ніж при виконанні звичних рухів; рух виконується з зайвими м'язовими витратами; рух у формі вміння хиткий і ненадійний, тому тут триває пошук найкращих способів вирішення рухового завдання, а техніка виконання уточнюється і вдосконалюється; міцність запам'ятовування недостатньо висока, зате підвищена негативна роль збивальних факторів (шум, стомлення тощо). Тривалість переходу від уміння до рівня навички в цілому індивідуальна і залежить від наступних чинників і їх поєднань: рухова обдарованість (вроджений хист) і руховий досвід спортсмена хортингу; вік учня (діти освоюють рухи швидше, ніж дорослі); професійна компетенція тренера-викладача, володіння сучасними методиками навчання; рівень мотивації, свідомості, активності і критичного мислення учня.

Рухова навичка – здатність людини виконувати рухову дію без значного контролю свідомості за основою техніки, тобто автоматизовано. Разом з тим у навички є один недолік: якщо вона сформована з технічними помилками (наприклад, неправильно завчено кидок), рухова навичка дуже важко піддається переучуванню, виправленню. Тому необхідно на стадії формування вміння вчити правильній основі техніки, постійно домагаючись її варіативності. Варіативними навичками вважаються ті, які допускають зміну різних деталей, при збереженні основи техніки.

Особливості навчання хортингу на початковому етапі. Основними завданнями для цього етапу є формування уявлення про хортинг як вид спорту, рухові дії (прийоми) і способи їх виконання, отримання знань про особливості свого організму, загальна фізична підготовка тощо.

Навчальний матеріал для першого року навчання складається з *теоретичного* та *практичного* розділів.

Теоретичний матеріал включає в себе вивчення: видів фізичної культури і спорту в Україні; короткого огляду розвитку хортингу; коротких відомостей про будову і функції організму людини; гігієнічних знань і навичок загартовування; правил змагань [37].

Практичний матеріал складається з загальнофізичної, спеціальної та змагальної підготовки.

Загальнофізична підготовка: основні стройові вправи на місці і в русі; прикладні вправи; вправи з набивним м'ячем, з обтяженнями, на гімнастичних снарядах; заняття футболом, лижним спортом, плаванням; рухливі ігри та естафети.

Спеціальна підготовка: елементарні технічні дії (стійка, дистанції, пересування); основні технічні дії (удари ногами і руками, блоки, кидки, прийоми партеру); найпростіші способи тактичної підготовки для проведення прийомів; елементи психологічної підготовки; дотримання спортивного режиму; способи подолання виникаючих в сутичці труднощів.

Змагальна підготовка: найпростіші види сутичок; нанесення ударів; виконання кидків; вивчення і відпрацювання прийомів партеру.

Навчальний план. Багаторічну підготовку від новачка до професіонала доцільно розглядати як єдиний процес, який підпорядковується певним закономірностям, як складну специфічну систему з безліччю змінних, з властивими їй особливостями з урахуванням вікових особливостей спортсменів. Кожен етап багаторічного тренування відображає своєрідність умов життя і діяльності спортсменів у різні періоди життєвого шляху (загального навантаження в періоди навчання в школі, трудової діяльності). В процесі багаторічних занять завдання, тренувальні засоби і методи зазнають значних змін.

Спортивне тренування юних спортсменів хортингу, на відміну від тренування дорослих, має ряд методичних та організаційних особливостей [38–57]. Тренувальні заняття з юними спортсменами не повинні бути орієнтовані на досягнення в перші роки занять високого спортивного результату (на етапах початкової підготовки та початкової спортивної спеціалізації). Тренувальні та змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям організму, що росте. У процесі всіх років занять необхідно дотримуватися раціонального режиму, забезпечувати гігієну побуту, хорошу організацію лікарсько-педагогічного контролю за станом здоров'я, підготовленістю тих, хто займається, і їх фізичним розвитком. Основоу успіху юних спортсменів у хортингу є набуті вміння та навички, всебічний фізичний розвиток, вдосконалення функціональних можливостей організму. Зі збільшенням віку і зростанням рівня підготовленості юних спортсменів у загальному тренувальному обсязі занять поступово зменшується частка загальної фізичної підготовки і зростає частка спеціальної. З року в рік неухильно збільшується загальний обсяг тренувального навантаження. При плануванні спортивного тренування необхідно враховувати особливості побудови шкільного навчального процесу.

Система спортивної підготовки є організацією регулярних тренувальних занять і змагань. Протягом багаторічних тренувань юні спортсмени повинні на основі розвитку фізичних якостей оволодіти технікою і тактикою ведення спортивної сутички за правилами хортингу, набути досвіду і спеціальних знань, поліпшити моральні і вольові якості.

Спортивно-оздоровчий етап. Значне омолодження, що сталося в хортингу в останні роки: (початок тренувань з 5–6 років), створило передумови для

обов'язкового здійснення початкових занять на спортивно-оздоровчому етапі підготовки. Основна мета цього етапу – забезпечення відбору, фізичної та координаційної готовності до найпростіших вправ (загальнорозвивальних і спеціальних вправ). Протягом спортивно-оздоровчого етапу підготовки юні спортсмени-початківці повинні познайомитися з технікою декількох видів легкої атлетики, акробатики, спортивних ігор і гімнастики. Школи в даний час обмежуються двома обов'язковими уроками фізкультури на тиждень. При такому обсязі фізична працездатність практично не зростає. Тільки насичений руховий режим у спортивно-оздоровчих групах дасть сприятливі зміни в стані здоров'я і адаптації організму дітей до фізичних навантажень, посилить їх інтерес до занять хортингом.

Для того, щоб значно підвищити працездатність (фізичну і розумову), створити надійні передумови для зміцнення здоров'я, необхідно займатися не менше шести годин на тиждень з урахуванням факторів, що обмежують фізичне навантаження: відсутність специфічних рухових навичок та адаптації до фізичних навантажень (взагалі); вікові особливості фізичного розвитку.

Основні тренувальні засоби: загальнорозвивальні вправи (з метою формування загальних рухових навичок і умінь); рухливі ігри та ігрові вправи; елементи акробатики (перекиди, обороти, кульбіти тощо); стрибки і стрибкові вправи; метання легких снарядів (тенісних і набивних м'ячів); силові вправи (у вигляді комплексів тренувальних завдань).

Основні методи виконання вправ: ігровий; повторний; рівномірний; круговий; змагальний (в контрольно-педагогічних випробуваннях).

Основні напрями тренування: спортивно-оздоровчий етап підготовки необхідний для створення передумов до успішної спеціалізації в хортингу. На цьому етапі відбувається відбір дітей для подальших занять хортингом; на даному етапі підготовки існує небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, тому дозувати навантаження слід дуже обережно. Особливо це відноситься до вправ з обтяженнями. Так, дітям 7–10 років доступні вправи з вагою, рівною близько 20 % власної ваги; вправи швидкісно-силового характеру слід давати невеликими дозами (по 5–8 хв), з чергуванням проміжків активного відпочинку.

Основні засоби і методи тренування: головний засіб у заняттях з дітьми – рухливі ігри; для забезпечення технічної і фізичної підготовки спортсменів-початківців краще застосовувати вправи в комплексі, що дає можливість проводити заняття і тренування більш організовано і цілеспрямовано; комплекси бажано поєднувати з проведенням ігор та ігрових вправ. Застосування названих засобів при переважному використанні вправ, спрямованих на розвиток швидкості (50 % основної частини заняття), дозволяє досягти більш високого рівня фізичної підготовленості.

Виконання вправ, націлених на розвиток швидкості, вимагає інтенсивних рухів і великої нервової напруги. Комплекси вправ для розвитку швидкості застосовують на початку основної частини заняття після розминки, коли ступінь збудження центральної нервової системи оптимальний і сприяє засвоєнню рухових навичок, найбільш важких з координації [58–74]. Слідом за комплексами для розвитку швидкості включають ігрові вправи, що сприяють удосконаленню цієї якості. Комплекси вправ, спрямовані на розвиток сили, використовують у другій половині заняття, оскільки до цього часу найбільш повно проявляються функціональні можливості дихання, кровообігу та інших систем організму. Комплекси вправ силової спрямованості доповнюють силовими іграми та ігровими вправами. У спортивно-оздоровчих групах з

орієнтацією на хортинг велику увагу необхідно приділяти акробатиці, спрямованій, з одного боку, на координаційні, специфічні вимоги виконання технічних дій, з іншого – на забезпечення певних навичок самостраховки при навчанні та виконанні технічних дій.

Особливості навчання на спортивно-оздоровчому етапі: в більшій мірі використовуються методи забезпечення наочності (показ вправи, демонстрація наочних посібників); методи вправ ігровий і змагальний; при вивченні загальнорозвивальних вправ, комплексів та ігор, показ має бути цілісним і зразковим, а пояснення елементарними і простими.

Дітям необхідно ставити рухове завдання у формі з наочним поясненням: впіймати, наздогнати, кинути в кільце, стрибнути через перешкоду тощо. Тренеру недоцільно ретельно аналізувати деталі виконання вправи. Навчання техніці хортингу на цьому етапі підготовки носить ознайомчий характер і здійснюється на основі навчання базових елементів: стійок; пересувань; ударів руками і ногами; кидків; прийомів самостраховки при падіннях; способів захисту; форм і способів захоплення суперника; способів виведення суперника з рівноваги; провідних елементів технічних дій [75–88]. Методика контролю на цьому етапі тренування включає використання комплексу методів – педагогічних, медико-біологічних тощо. Комплекс методик дозволить визначити: стан здоров'я юного спортсмена; рівень фізичного розвитку (за показниками статури); ступінь тренуваності; рівень підготовленості; величину виконаного тренувального навантаження. На основі отриманої інформації тренер вносить корективи у тренувальний процес.

Етап початкової підготовки. Основні напрями тренування. Як відомо, одним з реальних шляхів досягнення високих спортивних показників раніше вважалася рання спеціалізація, тобто спроба з перших кроків визначити спеціальність спортсмена і організувати відповідну підготовку. В окремих випадках така спеціалізація давала позитивні результати. Однак вона приводила іноді до того, що юні спортсмени досягали високих показників при слабкому загальному фізичному розвитку, а потім, як правило, початковий рівень підготовки, швидке зростання спортивно-технічних результатів змінювалося застоєм. Це змусило тренерів, лікарів, фізіологів і вчених переглянути своє ставлення до ранньої вузької спеціалізації і віддати перевагу різноманітній, різнобічній підготовці юних спортсменів хортингу.

Етап початкової підготовки – один з найбільш важливих, оскільки, саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в хортингу. Однак, тут є небезпека перевантаження ще не зміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання в розвитку окремих вегетативних функцій організму. Вже на етапі початкової підготовки поряд із застосуванням різних видів спорту, рухливих ігор слід включати в програму занять комплекси спеціально-підготовчих вправ, близьких за структурою до хортингу. Причому вплив цих вправ має бути направлений на подальший розвиток фізичних якостей, що мають важливе значення саме для хортингу. На початковому етапі спортивних занять хортингом доцільно висувати на перший план завдання досягнення різнобічної фізичної підготовленості і цілеспрямовано розвивати фізичні якості, застосовуючи спеціальні комплекси вправ та ігор (у вигляді тренувальних завдань) з урахуванням підготовки спортсмена. Тим самим досягається єдність загальної та спеціальної підготовки.

Багато фізичних якостей дітей найбільш стійко проявляються (з точки зору прогнозу) у хлопців 11–13 років, у дівчат 10–12 років. Цей вік збігається з

етапом початкової спортивної підготовки в хортингу. У наступних вікових групах (юнаків середнього і старшого віку) всі види прогнозу утруднені. Якщо тренер не побачить найважливішого в підготовці спортсмена до 13 років, то не побачить і в 17–18 років. Етап початкової підготовки – один з найбільш важливих, оскільки саме на цьому етапі закладається основа подальшого оволодіння майстерністю в хортингу і проводиться відбір для подальших занять спортом [89–94]. На даному етапі недоцільно враховувати періоди тренування (підготовчий, змагальний тощо), оскільки сам етап початкової підготовки є своєрідним підготовчим періодом у загальному ланцюжку багаторічної підготовки спортсмена.

Основна мета тренування: утвердження у виборі спортивної спеціалізації – хортинг і оволодіння основами техніки даного виду спорту.

Основні завдання: зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток дітей та юнаків; поступовий перехід до цілеспрямованої підготовки в хортингу; навчання техніці хортингу; підвищення рівня фізичної підготовленості на основі проведення різнобічної підготовки; відбір перспективних спортсменів для подальших занять хортингом.

Фактори, що обмежують навантаження: недостатня адаптація до фізичних навантажень; вікові особливості фізичного розвитку; недостатній загальний обсяг рухових навичок і умінь.

Основні засоби: рухливі ігри та ігрові вправи; загальнорозвивальні вправи; елементи акробатики і самостраховки (перекиди, кульбіти, повороти); всілякі стрибки і стрибкові вправи; метання легкоатлетичних снарядів, набивних, тенісних м'ячів; швидко-силові вправи (окремі та у вигляді комплексів); гімнастичні вправи для силової і швидко-силової підготовки; школа техніки хортингу та вивчення обов'язкової програми техніко-тактичних комплексів (ТТК); комплекси вправ для індивідуальних тренувань (завдання додому).

Основні методи виконання вправ: ігровий; повторний; рівномірний; круговий; контрольний; змагальний.

Особливості навчання. Рухові навички у юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в хортингу. З самого початку занять учням необхідно опановувати основами техніки цілісної вправи, а не окремими її частинами. Навчання основам техніки доцільно проводити в полегшених умовах. У перший рік навчання одним із завдань занять є оволодіння основами техніки хортингу. При цьому процес навчання має проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів. Навчання кожній технічній дії або комплексу дій потрібно проводити протягом 15–25 занять (30–35 хв у кожному). Ефективність навчання вправам знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей і підлітків. Застосування на початковому етапі занять хортингом у значному обсязі вправ швидко-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяє більш успішному формуванню та вдосконаленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів (спеціалізовані ігрові тощо) [9–13].

Методика контролю. Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети і вирішення поставлених завдань. Він має бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється, як правило, тренером з

оцінкою виконання обов'язкової програми, при здачі екзаменаційних заліків на проміжних етапах навчання. Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів за роками навчання, які представлені тестами, що характеризують рівень розвитку фізичних якостей спортсменів хортингу. При плануванні контрольних перевірок з загальної та спеціальної фізичної підготовки рекомендується наступний порядок і послідовність виконання вправ: контрольні вправи проводяться протягом одного дня; вправи проводяться на швидкість, на силу, на витривалість. В окремих випадках порядок перевірки може бути змінений. Особлива увага при контролі приділяється дотриманню однакових умов: час дня, облік часу прийому їжі, що передують фізичному навантаженню, погода, розминка тощо. Контрольні перевірки бажано проводити в урочистій змагальній обстановці.

Лікарський контроль. Лікарський контроль за юними спортсменами хортингу передбачає: поглиблене медичне обстеження (2 рази на рік); медичне обстеження перед змаганнями; лікарсько-педагогічні спостереження в процесі тренувальних занять; санітарно-гігієнічний контроль за режимом дня, місцями тренувань і змагань, одягом і взуттям; контроль за виконанням юними спортсменами рекомендацій лікаря за станом здоров'я, режиму тренувань і відпочинку. Лікарський контроль передбачає головне і принципове положення – допуск до тренувань і змагань здорових дітей.

Участь у змаганнях. Неможливо досягти в майбутньому високих стабільних результатів у хортингу, рідко виступаючи на змаганнях. На даному етапі тренування значно збільшується число змагальних вправ. Особлива перевага на даному етапі навчання віддається ігровим змагальним методам.

Навчально-тренувальний етап. Основні завдання: підвищення рівня різнобічної фізичної та функціональної підготовленості; розвиток спеціальних фізичних якостей; оволодіння основами техніки та її вдосконалення; освоєння допустимих тренувальних і змагальних навантажень; придбання і накопичення змагального досвіду.

На навчально-тренувальному етапі річний цикл підготовки включає *підготовчий* і *змагальний* періоди. Для спортсменів з підготовкою менше 2-х років головна увага приділяється різнобічній фізичній підготовці, підвищенню рівня функціональних можливостей, подальшому розширенню арсеналу техніко-тактичних навичок і прийомів. При плануванні річних циклів для спортсменів з підготовкою понад 2-х років у підготовчому періоді засобами загальної фізичної підготовки вирішуються завдання подальшого підвищення рівня загальної фізичної та функціональної підготовленості і на цій основі підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності. У змагальному періоді вирішуються завдання поліпшення спортивних результатів, а також завдання виконання контрольних нормативів. На цьому етапі багаторічної підготовки річний макроцикл може будуватися за схемою з двома основними змаганнями.

Відновлення спортивної працездатності. Сучасний хортинг характеризується високими обсягами та інтенсивністю тренувальних навантажень, що може привести до перевантаження всіх систем організму і морфофункціональних змін у тканинах і органах, виникнення травм і захворювань, перевтоми і перетренованості. Тому відновлення після навантаження так само важливо, як і саме тренування, оскільки неможливо досягти високих результатів тільки за рахунок інтенсивних і об'ємних тренувань. Необхідною передумовою підвищення ефективності тренувань є єдність процесів впливу фізичного навантаження на організм і процесів

відновлення [95–99]. Під впливом фізичного навантаження в організмі паралельно протікають процеси відновлення і адаптації. Під час тренувальних навантажень має здійснюватися контроль за процесом адаптації спортсменів до навантажень і їх переносимістю. На підставі отриманих даних плануються відновлювальні заходи. Стійкість до навантажень залежить від процесів відновлення. При швидкому їх протіканні можна збільшити як навантаження, так і частоту тренувальних занять. Якщо відновлення неповне, то при повторюваному навантаженні відбувається перевтома, порушуються процеси адаптації.

Відновлення – це не тільки повернення функцій організму до доробочого рівня, а переведення системи життєзабезпечення на новий більш високий рівень енергетичних можливостей.

У результаті напружених навантажень в організмі спортсмена хортингу відбувається ряд закономірних змін: зменшення його енергетичних, ферментних і пластичних ресурсів, зміна хімізму крові, накопичення продуктів розпаду тощо. Все це веде до зміни загального стану спортсмена, появи відчуття втоми, зниження працездатності. Поступова ліквідація цих зрушень, досягнення або перевищення передробочого рівня функціонування організму – основа процесу відновлення.

Процеси відновлення тренуваних спортсменів хортингу. Прискорення відновлення – один з основних показників стану тренуваності. Прискорення відновлення можна домогтися як природним шляхом (раціоналізація тренування і режиму, що забезпечує прогресивне наростання тренуваності), так і шляхом використання допоміжних засобів стимулювання відновних процесів. Механізм дії цих засобів можна уявити як поєднання неспецифічних (дії на захисно-приспосувальні властивості організму) і специфічних впливів, спрямованих на якнайшвидшу ліквідацію загального і локального стомлення. Через нейрогуморальні регуляторні механізми ці засоби впливають на змінені внаслідок попереднього навантаження метаболізм і кровопостачання тканин, сприяють поповненню витрачених енергетичних і пластичних ресурсів.

Необхідно мати на увазі, що існують дві форми впливу на відновлювальні процеси, які є одним з важелів управління тренуванням, відновленням спортивної працездатності у процесі тренувань з великими навантаженнями і змагань, і відновлення спортсменів після перенесених захворювань, травм, фізичного перенапруження, патологічних станів. В останньому випадку відновлення правильніше позначати терміном реабілітація. У процесі реабілітації використовуються різні засоби і методи відновлення здоров'я та спеціальної тренуваності спортсменів, в тому числі спеціально розроблені комплекси лікувальної фізкультури та вправ у залежності від особливостей захворювання або травми з урахуванням специфіки виду спорту хортингу. План реабілітації та комплексна методика її реалізації виконуються спортсменом під наглядом тренера і за участю спортивного лікаря і масажиста. Способи і засоби відновлення спортсменів після тренувальних і змагальних навантажень обумовлені головним чином, специфікою хортингу, періодом і завданням тренування, характером і тривалістю змагань, віком і рівнем підготовленості спортсменів. Режим реабілітації цілком обумовлений станом здоров'я спортсмена, характером і тяжкістю захворювання, ступенем втрати тренуваності.

Відпочинок може бути *пасивним* і *активним*.

Відпочинок пасивний – це перш за все нічний сон тривалістю не менше 8 годин в умовах чистого повітря і тиші. Крім того, якщо можливо, сон і

відпочинок лежачи, в післяобідній час тривалістю 1–1,5 години. Рекомендується відпочивати не відразу після обіду, а лише слідом за 20–30-хвилинною прогулянкою. При дуже напруженому графіку тренування, наприклад, 3 рази в день, в умовах тренувального збору можливий триразовий сон: додатково після сніданку, якому передувало ранкове тренування. Під час відпочинку і перед сном можна слухати тиху музику.

Відносно нетривалий (10–30 хв) відпочинок між тренувальними вправами (наприклад, перервами в тренуваннях і змаганнях з хортингу) більш ефективний у положенні сидючи або лежачи, у вільному положенні, з розслабленими м'язами. Часто спортсмени відпочивають, поклавши ноги трохи вище голови. Коли необхідно, слід якомога повніше «вимкнутися» з обстановки тренування і змагання, думати про щось відсторонене, слухати музику. Пасивний відпочинок протягом цілого дня, вільного від фізичних вправ, зазвичай проводиться не частіше разу на тиждень. Відпочинок протягом двох і більше днів поспіль використовується лише в особливих випадках.

Відпочинок у водному середовищі. Перебуваючи у воді майже в невагомому стані, спортсмен може добре розслабити мускулатуру тіла, не роблячи ніяких рухів (наприклад, лежачи у ванні). Такий відпочинок протягом 10–15 хв рекомендується після тренування або участі в змаганні. Але цього не можна робити безпосередньо перед змаганням, особливо в швидкісно-силовому розділі змагань з хортингу «Двобій».

Відпочинок активний. На відміну від пасивного, який не завжди є кращим засобом для швидкої ліквідації стомлення і відновлення сил, активний відпочинок є більш ефективним, оскільки передбачає використання вправ. Перш за все – місцевого впливу: розслаблення м'язів, які тільки що звільнилися від значних напруг, струшування кінцівок, маятникоподібне розмахування руками і ногами, перехід з однієї пози в іншу, використовуючи розслаблення м'язів, спокійне плавання в басейні тощо. Більш ефективні вправи, в яких сама м'язова діяльність служить активним відпочинком після значних тренувальних навантажень, особливо якщо вони зажадали великих психічних напружень. Працездатність однієї руки, якщо під час відпочинку інша працювала, відновлюється в більшій мірі, ніж після пасивного відпочинку тієї ж тривалості, що і названо активним відпочинком. У дослідженнях науковців була показана важлива роль активного відпочинку між окремими фізичними вправами і тренувальними навантаженнями. Відновлення при цьому протікає швидше, незважаючи на підвищення щільності заняття. Досить ефективним активним відпочинком служать вправи з високими позитивними емоціями і значними фізичними навантаженнями але далекими за своєю динамікою і кінематикою від техніки прийомів хортингу.

Висновок. У результаті дослідження можна зробити висновок, що заняттях хортингом дуже важливим є не тільки розвиток навичок, необхідних саме в єдиноборстві, а й вправи, спрямовані на вдосконалення організму в цілому. Це означає, що у тренувальний процес спортсменів хортингу входить цілий великий комплекс засобів навантаження і відновлення. Гармонійне чергування фізичного навантаження і відновлення після тренувань є запорукою підвищення рівня підготовленості спортсменів і розвитку фізичних якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабурнич С. А. Рекомендації для батьків щодо виховання юного спортсмена хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 120–138.
2. Вехтєв В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтєв, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
3. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
4. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 171–183.
5. Гречаний О. М. Хортинг у забезпеченні соціокультурних можливостей людини / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 38–58.
6. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
7. Дорошенко М. М. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів у системі хортингу / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 84–97.
8. Ерєменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерєменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
9. Єрмоєнко Е. А. Адаптаційні здібності спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 141–153.
10. Єрмоєнко Е. А. Актуальний рівень розвитку особистості в системі спортивних єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 96–108.
11. Єрмоєнко Е. А. Аутогенне тренування в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 56–75.
12. Єрмоєнко Е. А. Батьківщина в серці учня українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 278–292.
13. Єрмоєнко Е. А. Бойове мистецтво як засіб прикладної підготовки старшокласників до військової служби / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 85–99.
14. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва для здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 14–29.
15. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва у програмі професійно-прикладної підготовки курсантів і співробітників державних силових відомств / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 190–202.
16. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва у програмі спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних умовах / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 15–35.
17. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва як засіб військово-спортивної підготовки старшокласників / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 62–81.
18. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва як середовище пізнавальної активності учнів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 121–140.
19. Єрмоєнко Е. А. Бойові мистецтва як чинник професійно-прикладної підготовки курсантів до служби в силових структурах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 56–70.
20. Єрмоєнко Е. А. Вивчення прийомів єдиноборств і професійна підготовка співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 83–95.
21. Єрмоєнко Е. А. Вивчення школярами способів безпечного падіння і самостраховок хортингу на уроці фізичної культури / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 267–283.
22. Єрмоєнко Е. А. Визначальна функція українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 159–170.
23. Єрмоєнко Е. А. Виховання відданих захисників України у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 21–35.

24. Єрмоєнко Е. А. Виховання сили у хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 238–253.
25. Єрмоєнко Е. А. Виховання силових якостей у спортсменів-єдиноборців / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 14–25.
26. Єрмоєнко Е. А. Дихальні вправи у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 170–185.
27. Єрмоєнко Е. А. Діяльність тренера з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 38–52.
28. Єрмоєнко Е. А. Загальна і спеціальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів за прикладними методиками хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 271–289.
29. Єрмоєнко Е. А. Застосування бойових прийомів хортингу співробітниками правоохоронних органів для затримання злочинців / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 196–214.
30. Єрмоєнко Е. А. Захист Батьківщини як виховна мета українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 21–35.
31. Єрмоєнко Е. А. Здоров'я людини як виховний орієнтир хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 70–88.
32. Єрмоєнко Е. А. Зміст навчальних завдань для проведення теоретичних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 158–173.
33. Єрмоєнко Е. А. Ідея відданого служіння українському народові за філософією хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 4–20.
34. Єрмоєнко Е. А. Історико-філософські пріоритети українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 36–52.
35. Єрмоєнко Е. А. Медитація в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 89–107.
36. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 302–324.
37. Єрмоєнко Е. А. Національні бойові традиції українського народу в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 4–20.
38. Єрмоєнко Е. А. Основи викладання елементів хортингу для школярів на уроці фізичної культури / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 236–250.
39. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 290–308.
40. Єрмоєнко Е. А. Поняття спортивної дисципліни та етикету хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 114–132.
41. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал для занять хортингом дітей 10–11 років / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 272–289.
42. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми розвитку українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 4–21.
43. Єрмоєнко Е. А. Розвиток фізичних якостей хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 203–223.
44. Єрмоєнко Е. А. Руховий режим спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 26–46.
45. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 230–244.
46. Єрмоєнко Е. А. Спортивна складова хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 170–185.
47. Єрмоєнко Е. А. Спортивна термінологія в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 174–189.
48. Єрмоєнко Е. А. Традиції українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 186–202.
49. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг у генетичному коді народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 262–277.

50. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг як виховна система особистості / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 53–69.
51. Єрмоєнко Е. А. Умови підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів хортингу різних вікових груп / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 218–235.
52. Єрмоєнко Е. А. Фізична культура та здоровий спосіб життя студентів у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 22–37.
53. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 208–229.
54. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 224–237.
55. Єрмоєнко Е. А. Фізичне навантаження юних спортсменів хортингу старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 203–217.
56. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойовий звичай України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 190–207.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна гордість України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 168–183.
58. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна честь українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 184–195.
59. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і біологічний потенціал спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 68–88.
60. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і здоровий спосіб життя / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 5–25.
61. Єрмоєнко Е. А. Хортинг на уроці фізичної культури в школі / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 251–266.
62. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у забезпеченні здорового життя людини / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 70–87.
63. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі національно-патріотичного виховання юного українця / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 293–310.
64. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі професійно-прикладної підготовки офіцерського складу правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 133–149.
65. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у стратегії оздоровлення української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 53–69.
66. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні позитивних моральних якостей співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 215–239.
67. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб професійно-психологічної самосвідомості співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 150–167.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як оборонний звичай української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 257–270.
69. Єрмоєнко Е. А. Цільова спрямованість педагогічних програм українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 53–69.
70. Івашковський В. В. Хортинг як навчально-наукова дисципліна / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 154–169.
71. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
72. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
73. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.
74. Колонтай В. Є. Психодіагностика в системі хортингу / В. Є. Колонтай, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 240–256.

75. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.
76. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
77. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидко-силових здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.
78. Мірчев Д. В. Реалізація навчальних завдань спортсменів хортингу / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.
79. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.
80. 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.
81. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.
82. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, 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.
83. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
84. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
85. 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.
86. П'ятіков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.
87. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 47–67.
88. Самоха Д. М. Зміст програми самостійних тренувань з хортингу / Д. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 70–83.
89. Семигал О. М. Оцінка фізичного стану та нормування навантаження спортсменів хортингу / О. М. Семигал, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 186–202.
90. 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.
91. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
92. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
93. 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.

94. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 149–169.
95. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.
96. Шишко А. П. Формування інтересу учнів до занять хортингом / А. П. Шишко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасєвич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 144–157.
97. Шукалюк Ю. С. Зміст програми занять з хортингу для підлітків 12–13 років / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 290–309.
98. Шульга А. В. Програма занять з хортингу для юних спортсменів 8–9 років / А. В. Шульга, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 254–271.
99. Щєрбина В. В. Впровадження комплексів фізичних вправ хортингу в навчально-тренувальний процес учнів / В. В. Щєрбина, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Грєчаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 98–113.

Ivanchenko A. A., Yeromenko E. A.

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Basics of comprehensive training of a horting athlete for competitive activities

Abstract. *This scientific article characterizes the basics of sports training of a hortingist, analyzes the methods and forms of training athletes with the use of modern national sport of horting and approaches to determining the nature, content and objectives of sports. The directions of education and improvement of physical qualities of horting athletes of different age groups and level of preparation in the process of training work are considered. The need to increase technical and tactical preparedness is emphasized. Elements of formation of combat readiness for competitions, functional preparation of horting athletes for performance of tasks of the trainer are allocated. The technical characteristics of training equipment used by athletes in the classroom are considered. The scheme of distribution of loading at trainings on the general and special physical training of sportsmen is offered. It is proposed to expand the sections of the training program on general and special endurance, speed and strength qualities, to use methods of training highly qualified horting athletes. The directions of increase of functional, tactical, psychological preparation and improvement of technical skills through improvement of physical qualities are shown: force, endurance, speed, dexterity, flexibility. Methodical recommendations on adjusting the program of physical and functional training of schoolchildren and students in the process of horting in sports sections of educational institutions are given.*

Key words: *basics of sports training, hortingist, horting, training of horting athletes, methods of training hortingists, physical training of hortingists.*