

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.**

---

---

## ТРЕНУВАЛЬНІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ АДАПТОВАНОСТІ ХОРТИНГІСТІВ ДО ВПЛИВУ РІЗНОНАПРАВЛЕНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

**ДОЛГОРУК Іван Анатолійович**

*Університет державної фіскальної служби України*

**Анотація.** У даній науковій статті описано шляхи і методи досягнення стану адаптованості хортингіста до впливу екстремальних факторів, проаналізовано психічні процеси спортсменів хортингу, методи та форми підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту хортингу та підходи до визначення сутності, змісту і завдань психологічної підготовки в спортивній діяльності. Розглянуто напрями психологічної підготовки і вдосконалення психічних здібностей спортсменів хортингу різних вікових груп і рівня підготовленості у процесі тренувальної роботи. Виділено елементи формування бойової готовності до змагань, психологічної і функціональної підготовки спортсменів хортингу до виконання завдань тренера. Пропонуються методичні рекомендації і схема розподілу навантаження на тренуваннях із загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів для психологічного загартування. Показані напрями підвищення психологічної підготовки та поліпшення технічних навичок через вдосконалення вольових якостей: наполегливості, сміливості, рішучості, самостійності, ініціативності. Надано приклади прийомів психологічного впливу щодо коригування програми фізичної, функціональної та психологічної підготовки школярів і студентів у процесі занять хортингом у спортивних секціях закладів освіти.

**Ключові слова:** стан адаптованості хортингіста, вплив екстремальних факторів, хортинг, психічні процеси хортингіста, психологічна підготовка хортингіста, методика тренування хортингістів.

**Актуальність наукового дослідження.** Безумовно, вся історія живої природи – це безперервний конкурс, на якому нещадно відкидається геть усе слабке і нежиттєздатне. Ми знаємо одну з найважливіших спонукальних причин цих безперестанних змін у живій природі. Її зміни, безперервний розвиток, рух вперед відбуваються в умовах жорстокої і безжальної боротьби за життя. Перемагають ті знахідки і відкриття природи, які зміцнюють і підсилюють їх володаря. В системі хортингу для успішного тренування і змагання таким підсиленням є уміння управляти своїми психічними процесами [1–9; 12–27]. Знання і досконале володіння технікою прийомів хортингу ще не забезпечує спортсмену перемоги над суперником. Для більш рішучих дій у спортивній сутичці необхідно мати відповідну психологічну підготовку.

### **Вимоги до психомоторики і психічних процесів спортсменів хортингу**

Відчуття (роль різних видів чутливості). Відчуття – психічні процеси відображення окремих властивостей предметів і явищ зовнішнього світу, що безпосередньо впливають на організм, внутрішні стани організму, що виникають у результаті безпосереднього впливу певних подразників на відповідні органи чуття, тобто рецепторні апарати аналізаторів.

У хортингу основну роль грають м'язово-рухові (кінестезичні) відчуття, які виникають у результаті діяльності м'язово-рухового аналізатора, що включає в себе ряд рецепторів. М'язові і сухожилні рецептори при подразненні дають відчуття м'язового тону при русі. Суглобові рецептори при подразненні дають відчуття напрямку, форми і тривалості руху. У спортсменів хортингу високого класу в результаті систематичних тренувань і змагань у значній мірі підвищується чутливість і модальність (вибірковість) м'язово-рухового аналізатора, що дає їм можливість тонко диференціювати рухові, вестибулярні, тактильні та інші відчуття.

В процесі багаторічних занять у спортсмена хортингу розвивається тонке почуття удару і кидка, відчуття дистанції, відчуття атаки противника [10]. Поступово розвивається чутливість всього шкірного покриву тіла, відчувається зміна повітряних теплових потоків або теплового поля. У спеціальних тренувальних методиках розвиток таких здібностей цілеспрямовано здійснюється в поштовхах руками з поступовим відключенням зорового аналізатора. Вважається, що в міру тренуваності тактильна чутливість трансформується в енергетичну чутливість тіла, аналізаторами якої є біологічно активні точки або точки акупунктури.

Велике значення в практичній діяльності спортсменів хортингу має зоровий аналізатор, який у досвідчених спортсменів тримає у фокусі уваги все тіло противника, відзначаючи найменші зміни в положенні його частин, що дозволяє йому випереджати ті чи інші дії [28–37]. Спортсмен має знати особливості свого зору і зору противника, а саме наявність мертвих зон, в яких чутливість зорового аналізатора різко знижується. Слуховий аналізатор також значною мірою сприяє оптимальному проведенню сутички. Якщо спортсмен чує подих свого супротивника, то він може використовувати фазу самого початку вдиху, коли енергетичні здатності організму знижені, і раціонально скористатися для нанесення удару даним моментом.

**Спеціалізовані сприйняття спортсмена хортингу.** Сприйняття характеризуються процесом відображення в свідомості людини предметів і явищ, в ході яких відбувається впорядкування і об'єднання окремих відчуттів в цілісні образи предметів і подій. У процесі занять хортингом відбувається розвиток такої важливої характеристики сприйняття, як константність, яка дозволяє зберігати постійне зорове сприйняття противника при зміні його положення на хорті. Завдяки конвергенції виникають м'язово-рухові відчуття, що дають інформацію про пересування противника, який в даний момент є об'єктом сприйняття. Взаємодія рухового аналізатора із зоровим, слуховим, вестибулярним, тактильним, руховим обумовлює у спортсмена особливі комплексні сприйняття часу – простору [11].

**Пам'ять та ідеомоторика.** У хортингу ідеомоторне тренування використовується постійно і воно тісно пов'язане зі статичними і динамічними методами медитації. Адепти хортингу розуміють, що перш, ніж виконати складно-координаційну рухову дію, необхідно запам'ятати і подумки відтворити її зорово-руховий образ. Таким чином, в основі ідеомоторного тренінгу лежить ідеомоторний акт – процес, при якому здійснюється перехід уявлення про рух у реальне виконання цього руху. В основі ж ідеомоторного акту закладені рухові образи-уявлення про рухи. Ідеомоторне тренування знайшло широке застосування в хортингу. Включення ідеомоторного тренування в систему підготовки класного спортсмена може сприяти вдосконаленню його швидко-силових якостей і технічної оснащеності.

**Антиципація в хортингу.** Антиципація (передбачення, попередження) має універсальне значення, але особливо ця якість необхідна в екстремальних видах діяльності, дозволяючи функціонувати з просторово-тимчасовим випередженням [87–99]. У хортингу когнітивно-регуляторні механізми антиципації можуть проявлятися в неусвідомлюваних реакціях рефлексивного управління.

Таким чином, в основі антиципації закладена еталонна програма рефлексивного управління та забезпечення адекватного реагування на всі дії противника.

**Мислення.** Безпосередньо в практиці хортингу мислення, як процес пізнавальної діяльності, має істотне значення, дозволяючи спортсмену осмислювати і усвідомлювати свої дії. В процесі змагальної боротьби значну роль відіграє оперативне мислення, як підструктура практичного інтелекту спортсмена, сприяючи адекватності та швидкості при вирішенні практичних ситуацій. Інтуїтивне мислення характеризується ще більшою швидкістю протікання розумових операцій і мінімальною їх усвідомленістю, реалізуючись часом у проведенні абсолютно несподіваного та оригінального прийому, своєрідного рухового інсайта (осаяння).

**Увага.** Значення уваги, як спрямованості і зосередженості діяльності спортсмена в даний момент часу на конкретному об'єкті, в екстремальних видах діяльності, яким є хортинг, важко переоцінити. Вибірковість і стійкість уваги під час проведення сутички проявляються в концентрації на головному об'єкті, яким зараз є противник [79–86]. Обсяг уваги виражається в кількості усвідомлюваних об'єктів: противник, простір хорту (змагального майданчика або його частини), найближча зона за хортом, свій внутрішній стан.

### **Типові психічні стани спортсменів хортингу та шляхи їх регуляції**

Психічні стани відображають всю гаму внутрішніх і зовнішніх, суб'єктивних і об'єктивних умов життєдіяльності, актуальних для людини в даний момент часу. Вони класифікуються за такими чинниками, що відображають їх істотні ознаки: за переважанням у структурі, за ознакою ставлення до певного виду діяльності, за тимчасовим відношенням до діяльності, за напруженістю психічних функцій, за спрямованістю переживань тощо.

**Тренувальні психічні стани спортсменів хортингу.** На тренуванні спортсмен може перебувати в самих різних психічних станах, як бажаних: зосередженість, уважність, захопленість, азартність, піднесеність, завзятість, рішучість, мобілізованість; так і небажаних: неуважність, апатія, невпевненість, агресивність, боязкість тощо. Створення у спортсмена хортингу сприятливого психічного стану, що забезпечує якісний рівень тренування, є конкретним завданням психологічної підготовки. Досягнутий актуальний психічний стан може носити тимчасовий характер. Стабілізуючись, актуальний стан має тенденцію до переходу в домінуючий психічний стан, який, зберігаючись, тривалий час, на базі стійких відносин визначає властивості особистості, що становлять суть спортивного характеру.

За рівнем напруженості психічних функцій стан спортсмена хортингу може коливатися в досить широких межах від оптимального функціонування до стресу і фрустрації. У зв'язку з цим слід зазначити, що одним з найважливіших чинників забезпечення ефективності діяльності спортсмена є рівень психічної напруги [38–47]. При цьому в цілісному процесі психічної регуляції діяльності особистості можна спостерігати три її головні компоненти: інтелектуальний, емоційний і вольовий. Не випадково в підготовці спортсменів хортингу високої кваліфікації поряд з фізичними, технічними, тактичними компонентами підготовки, значне місце займають вольова і психічна підготовка. Однак, такий поділ у достатній мірі є умовним, оскільки ні розум, ні почуття не можна виокремити з цілого. При цьому, з огляду на всю важливість інтелектуального компонента, принципове значення для ефективності діяльності спортсмена мають особливості взаємодії і взаємовпливу емоційного і вольового компонентів. Психічне напруження проявляється на тренуванні і в змаганнях. Напруга в тренувальному процесі пов'язана, головним чином, з необхідністю виконувати все більш зростаюче фізичне навантаження. В екстремальних умовах змагань до нього додається психічне напруження, що диктується

метою досягнення певного результату. Умовно напругу в тренуванні можна назвати процесуальною, а в змаганні – результативною. Зазвичай вони проявляються не тільки в діяльності, але і до неї, тією різницею, що процесуальне напруження виникає безпосередньо перед тренуванням, а результативне може виникати задовго до змагання.

Відомо, що стан психічного напруження, так само як – фізичної втоми, який чергується з відпочинком, є засобом досягнення фази суперкомпенсації, тобто – метою спортивного тренування. Однак, ті супернавантаження, які використовуються в сучасному хортингу вищих досягнень, можуть привести до перевтоми, психічної напруженості, тобто до зниження функцій організму, що може розглядатися як негативний фактор. Якщо розглядати тренувальний процес з хортингу як педагогічний процес управління станами спортсмена із замкнутою петлею зворотного зв'язку, то дуже важливим компонентом тут є система контролю [48–56]. При управлінні психічним станом такий контроль прийнято називати психодіагностикою. Виходячи з того, що після великих навантажень психіка спортсмена відновлюється довше інших функцій, на перший план виходить знання тренером ознак психічного перенапруження: нервозність, порочна стеничність, стомлюваність, і визначає загальні і специфічні для кожної стадії ознаки.

### **Змагальні і передзмагальні психічні стани спортсменів хортингу**

Зазвичай виділяють наступні характеристики динаміки передзмагальної і змагальної психічної напруги: стартова байдужість (СБ), бойова готовність (БГ), стартова лихоманка (СЛ), стартова апатія (СА).

**Стартова байдужість** означає, що спортсмен досить спокійний, і це пояснюється тим, що майбутні змагання не представляють для нього особливої значущості, рівня його підготовленості цілком достатньо для перемоги. Вважається, що стартова байдужість не може сприяти прояву резервних можливостей організму, які розкриваються тільки завдяки екстраординарним психічним станам. Тому стан стартової байдужості визначається як несприятливий.

**Стан бойової готовності** є оптимальним, тому що забезпечує гармонію всіх функцій організму, коли можливий прояв його резервів. Зрозуміло, що підведення спортсмена в такому стані до моменту старту вимагає величезної психопедагогічної майстерності тренера. Але, навіть при філігранному підведенні спортсмена до конкретного змагання тренер має бути готовий до виникнення непрогнозованих негативних факторів, які можуть значною мірою знизити стан бойової готовності. Це можуть бути різні організаційні витрати, а також безпосередні впливи психологічного плану.

Психічне напруження, зростаючи, може перейти в психічну напруженість і спортсмен потрапляє в стан, званий **стартовою лихоманкою** (СЛ), який характеризується дисгармонією функцій і систем, що забезпечують діяльність, спостерігається падіння енергетичних можливостей. У цьому стані результат сутички зовсім не передбачуваний, хоча значно більше шансів, що він буде негативним. Цілком зрозуміло, що стан стартової лихоманки є небажаним.

Слід зазначити, що неконтрольований стан стартової лихоманки може привести до різкого падіння психічної напруги і переходу в надзвичайно небезпечний стан, який практично не піддається корекції і званий **стартовою апатією** (СА).

### **Прийоми регуляції і саморегуляції станів спортсмена хортингу**

Переконання і навіювання є основними методами психолого-педагогічного впливу. Переконання і навіювання – це вплив на спортсмена ззовні. Їх

завдання не тільки створювати необхідні відносини і стани, спонукати до дій – безпосередніх або відстрочених, викликати переживання або вольові зусилля тут же або якийсь час опісля, а й закладати основу для самопереконавання і самонавіювання. Вплив ззовні формує, вдосконалює і коригує систему саморегуляції [57–68]. Виховання і самовиховання в хортингу настільки тісно переплетені, що розділити їх можна тільки умовно, на: лекції та бесіди для спортсменів; непряме навіювання; гетеротренінг і релаксація; викликаний відпочинок.

**Способи саморегуляції** можуть бути класифіковані за різними схемами і принципами. Запропонована класифікація базується на тому, що свідома саморегуляція – це контроль і зміна змісту і спрямованості свідомості. Тому найвірнішим принципом треба визнати облік об'єктів свідомості. При грубому обліку об'єктів свідомості їх можна розділити на дві групи: зовнішні і внутрішні. Зовнішні – це все різноманіття навколишнього світу людини. Внутрішні – це наше «Я». Кожна людина створює концепцію свого «Я», яка завжди Троїста: це «Я» фізичне; «Я» духовне; «Я» соціальне [69–78]. Складні переживання, що виникають у процесі відображення і самоврядування кожної з цих складових «Я», є великою частиною процесу саморегуляції. Звідси чотири групи способів саморегуляції психічних станів спортсменів хортингу: відключення-перемикання; контроль і регуляція тону м'язів і скелетної мускулатури, темпу рухів і мови, спеціальні дихальні вправи; сюжетні вистави і уяви, самонавіювання; варіювання цілепокладанням.

**Психорегулювальні засоби відновлення в тренувальному процесі з хортингу.** Найбільш ефективними методами психореабілітації, які отримали позитивну оцінку спортсменів хортингу при добровільному виборі та участі в наших сеансах протягом багатьох років, з'явилися: викликаний відпочинок і гіпноз (з використанням спеціальних текстів навіювань), а також їх різновиди: вербально-музична психорегуляція, сеанси перед сном і психобіоенергетичний транс.

**Висновок.** Таким чином, можна зробити висновки, що удосконалення в аспекті психологічної підготовки направлене на поліпшення сенсомоторної координації, швидкості і точності рухових дій спортсменів хортингу в умовах критичного дефіциту часу, в незнайомій або незвичній обстановці. Метою психорегуляції спортсменів хортингу є: формування психологічної готовності до ведення сутички з оптимальними енерговитратами; стабілізацію високого рівня розвитку психіки в небезпечній ситуації сутички і подолання гальмівної (імпульсивної) поведінки спортсмена хортингу в небезпечній ситуації; досягнення стану адаптованості до будь-яких впливів екстремальних факторів; подолання комплексу індивідуальних та групових гальмівних психологічних механізмів і бар'єрів у взаємодії спортсменів на хорті; прийняття правильних рішень і їх подальша реалізація за допомогою навичок і умінь в бойових ситуаціях; розвиток антиципуючих (випереджальних) реакцій, заснованих на ймовірному прогнозуванні в ході реальних ситуацій сутички; розвиток здатності до інтенсивності переміщення і стійкості уваги, точності просторового сприйняття, обсягу поля зору, оцінки часу і цілого комплексу інших якостей, здатних підвищити бойову готовність спортсмена під час проведення головних сутичок.

**Подальша робота** в цьому напрямі можлива лише при наявності певної культури психічної діяльності, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
2. Бабурнич С. А. Рекомендації для батьків щодо виховання юного спортсмена хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 120–138.
3. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
4. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
5. Вехтев В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
6. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
7. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 171–183.
8. Гречаний О. М. Хортинг у забезпеченні соціокультурних можливостей людини / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 38–58.
9. Демчук С. Р. Хортинг як рекреаційний засіб оздоровлення людини / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 89–107.
10. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
11. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
12. Дорошенко М. М. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів у системі хортингу / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 84–97.
13. 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.
14. Єрьоменко Е. А. Адаптаційні здібності спортсмена хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 141–153.
15. Єрьоменко Е. А. Батьківщина в серці учня українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 278–292.
16. Єрьоменко Е. А. Вивчення школярами способів безпечного падіння і самостраховок хортингу на уроці фізичної культури / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 267–283.
17. Єрьоменко Е. А. Виховання відданих захисників України у системі хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 21–35.
18. Єрьоменко Е. А. Виховання сили у хортингістів / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 238–253.
19. Єрьоменко Е. А. Дихальні вправи у системі хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 170–185.
20. Єрьоменко Е. А. Діяльність тренера з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 38–52.
21. Єрьоменко Е. А. Загальна і спеціальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів за прикладними методиками хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 271–289.
22. Єрьоменко Е. А. Застосування бойових прийомів хортингу співробітниками правоохоронних органів для затримання злочинців / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 196–214.



22. Єрмоєнко Е. А. Захист Батьківщини як виховна мета українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 21–35.
23. Єрмоєнко Е. А. Здоров'я людини як виховний орієнтир хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 70–88.
24. 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.
25. 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.
26. Єрмоєнко Е. А. Історико-філософські пріоритети українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 36–52.
27. 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.
28. 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.
29. Єрмоєнко Е. А. Національні бойові традиції українського народу в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 4–20.
30. 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.
31. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 290–308.
32. Єрмоєнко Е. А. Поняття спортивної дисципліни та етикету хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 114–132.
33. 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.
34. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми розвитку українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 4–21.
35. Єрмоєнко Е. А. Розвиток фізичних якостей хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 203–223.
36. 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.
37. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 230–244.
38. Єрмоєнко Е. А. Спортивна складова хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 170–185.
39. Єрмоєнко Е. А. Спортивна термінологія в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 174–189.
40. Єрмоєнко Е. А. Традиції українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 186–202.
41. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг у генетичному коді народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 262–277.
42. 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.
43. 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.
44. 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.
45. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 208–229.
46. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 224–237.
47. 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.

48. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойовий звичай України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 190–207.
49. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна гордість України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 168–183.
50. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна честь українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 184–195.
51. 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.
52. 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.
53. 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.
54. 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.
55. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі національно-патріотичного виховання юного українця / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 293–310.
56. 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.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у стратегії оздоровлення української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 53–69.
58. 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.
59. 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.
60. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як оборонний звичай української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 257–270.
61. Єрмоєнко Е. А. Цільова спрямованість педагогічних програм українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 53–69.
62. 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.
63. 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.
64. 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.
65. 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.
66. Кіблицький Р. В. Стратегія здорового життя та гармонійного розвитку учнів спортивної секції бойового хортингу / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, В. Д. Гордієнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 212–233.
67. 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.
68. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.
69. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
70. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

71. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
72. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидко-силового здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.
73. Мірчев Д. В. Реалізація навчальних завдань спортсменів хортингу / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.
74. 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.
75. 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.
76. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.
77. 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.
78. 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.
79. 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.
80. 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.
81. 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.
82. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
83. 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.
84. 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.
85. 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.
86. 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.
87. 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.
88. 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.
89. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.

90. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.
91. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.
92. Федорченко Т. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.
93. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.
94. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех 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. Вехтев // 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. Карасевич // 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. Вехтев // 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. Щербина В. В. Впровадження комплексів фізичних вправ хортингу в навчально-тренувальний процес учнів / В. В. Щербина, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 98–113.

## **Dolgoruk I. A.**

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

### **Training methods for the development of horting players' adaptability to the influence of multidirectional loads**

**Abstract.** *This scientific article describes the ways and methods of achieving the state of adaptation of the hortingist to the influence of extreme factors, analyzes the mental processes of horting athletes, methods and forms of training athletes using modern national sport horting and approaches to determining the nature, content and objectives of psychological training in sports. The directions of psychological training and improvement of mental abilities of horting athletes of different age groups and level of readiness in the process of training work are considered. Elements of formation of combat readiness for competitions, psychological and functional preparation of horting athletes for performance of tasks of the trainer are allocated. Methodical recommendations and the scheme of distribution of loading at trainings on the general and special physical training of sportsmen for psychological hardening are offered. The directions of increase of psychological preparation and improvement of technical skills through improvement of volitional qualities are shown: persistence, courage, determination, independence, initiative. Examples of methods of psychological influence on the adjustment of the program of physical, functional and psychological training of schoolchildren and students in the process of horting in sports sections of educational institutions are given.*

**Key words:** *state of adaptability of the hortingist, influence of extreme factors, horting, mental processes of the hortingist, psychological training of the hortingist, methods of training of hortingists.*