

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ**



# **ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією  
ВГО «Українська федерація хортингу»  
(протокол № 19 від 26 вересня 2012 року)*



**КИЇВ – 2011**

**УДК 37.02 : 796.85 (08)**  
**ББК 74.202 : 75.715**  
**П 33**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною  
колегією Всеукраїнської громадської організації  
«Українська Федерація Хортингу»  
(протокол № 19 від 26 вересня 2012 р.)*

Збірник наукових праць «Педагогіка хортингу» Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу» є науковим виданням з педагогіки, в якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук

**Редакційна колегія:**

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| Бех І. Д.                   | – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор (головний редактор)                            |
| Артюшенко А. О.             | – доктор педагогічних наук, професор  |
| Беленька Г. В.              | – доктор педагогічних наук, професор  |
| Болтівець С. І.             | – доктор психологічних наук, професор   |
| Зубалій М. Д.               | – кандидат педагогічних наук  |
| Коновець С. В.              | – доктор педагогічних наук, професор  |
| Круцевич Т. Ю.              | – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор   |
| Тимошенко О. В.             | – доктор педагогічних наук, професор  |
| Федорченко Т. Є.            | – 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)   |
| Касташортський Юрчак Войтех | – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка)      |

**Рецензенти:**

- |                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| Волков А. В.      | – доктор педагогічних наук, професор |
| Оржеховська В. М. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Присяжнюк С. І.   | – доктор педагогічних наук, професор |
| Сичов С. О.       | – доктор педагогічних наук, професор |

**П 33 Педагогіка хортингу.** – К. : Паливода А. В., 2012. – 293 с.

**ISBN 978-966-437-427-6.**

До збірника увійшли 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. Збірник містить наукові роботи працівників закладів освіти, науково-педагогічних працівників і студентів, учасників конференцій, круглих столів, семінарів, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання фізичної культури та обраних видів спорту. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців фізичної культури і спорту. Збірник містить інноваційні науково-практичні матеріали досліджень, присвячені актуальним питанням сучасної спортивної науки. Данні матеріали підтримують принципи вільного поширення наукової інформації та глобального обміну знаннями задля загального суспільного прогресу. До збірника включено роботи з проблем сучасної теорії і практики освіти, навчання та виховання. Авторами наукових праць розміщуються результати науково-дослідної діяльності в галузі педагогіки співробітництва, нових педагогічних технологій соціалізації та самореалізації особистості. У виданні здійснюється популяризація та висвітлення сучасних педагогічних, психологічних, філософських досліджень, можливостей і шляхів втілення їх у практику. Друкуються наукові статті, написані на базі проведених авторами емпіричних і теоретичних досліджень. Розглядаються проблеми особистості, когнітивної сфери, питання спортивної, екологічної, педагогічної, політичної, соціальної, медичної психології, особливості поведінки.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів. Друкується в авторській редакції.

Будь-яке відтворення тексту без згоди авторів та видавництва забороняється.

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

ISBN 978-966-437-427-6

© К. : Паливода А. В., 2012

## ЗМІСТ

<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Методика розвитку швидкості у спортсменів хортингу .....	4
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Методика розвитку витривалості у спортсменів хортингу .....	20
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Методика розвитку спритності у спортсменів хортингу .....	34
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Поняття базової техніки хортингу .....	47
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Арсенал техніки хортингу .....	62
<b>Сокол Є. М., Єрмоєнко Е. А., Гречаний О. М.</b>	
Вивчення стійок спортсменами хортингу .....	82
<b>Кривенко В. П., Єрмоєнко Е. А., П'ятиков С. В.</b>	
Методика вивчення пересувань спортсмена хортингу .....	94
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Ударна техніка руками в системі хортингу .....	110
<b>Роханський В. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.</b>	
Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками .....	125
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Основи здорового способу життя спортсменів хортингу шкільного та студентського віку .....	139
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Застосування прямого удару рукою у двобої хортингу .....	155
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Техніка бічного удару рукою в системі хортингу .....	175
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Методичні основи викладання хортингу .....	188
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Методика національно-патріотичного виховання хортингістів ....	207
<b>Полторацький С. С., Єрмоєнко Е. А., Вехтєв В. В.</b>	
Методика військово-патріотичного виховання хортингістів .....	229
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Хортинг як засіб формування готовності до захисту України .....	246
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Хортинг – бойова культура України .....	264
<b>Єрмоєнко Е. А.</b>	
Хортинг – традиційний бойовий звичай українського народу .....	280

# МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ХОРТИНГУ

**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

*засновник хортингу, президент Української федерації хортингу,  
чемпіон світу і Європи з єдиноборств, майстер спорту України  
міжнародного класу, Заслужений тренер України*

**Анотація.** У даній науковій статті характеризується методика розвитку швидкості у спортсменів хортингу, описано особливості розвитку швидкісних здібностей у спортсменів хортингу на основі виконання раціональних прийомів і рухових завдань, розкрито методичку і засоби розвитку швидкості у спортсменів хортингу, методи розвитку швидкісних здібностей спортсменів хортингу різного віку, структуру розвитку швидкісних здібностей людини, особливості формування у спортсменів, які займаються у спортивних секціях і гуртках хортингом, фізичних швидкісних здібностей, які є основою дотримання тренувального режиму та коригування фізичних навантажень з метою планування навчально-виховного процесу. Зазначено, що здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена хортингу. Всі його дії є комплексом рефлексорних реакцій, що чергуються одна за одною. Припустимо, спортсмен побачив, що його суперник при нанесенні прямого удару лівою рукою в голову опускає праву руку на якусь мить униз, і цим відкриває нижню щелепу – саме чутливе місце на голові. Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлексорної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом. Швидкість рухів спортсмена хортингу розглядають завжди стосовно до виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконувані нерационально, ні в якій мірі не сприяють швидкості дій спортсмена в сутичці. Тому, працюючи над розвитком швидкості, підбирають вправи, тісно пов'язані з технікою виконання прийомів і дій, застосовуваних у сутичці. Точність реакції на рухомий об'єкт вдосконалюють паралельно з розвитком її швидкості.

**Ключові слова:** методика розвитку швидкості, спортсмени хортингу, розвиток швидкісних здібностей, швидкість, спортивне тренування, фізичні якості.

**Актуальність наукового дослідження.** У методиці спорту під швидкістю розуміють здатність здійснювати рухи і дії з певною швидкістю завдяки високій рухливості нервово-м'язових процесів. Розрізняють комплексні та елементарні форми прояву швидкості [1–11; 19–32]. Спортсмен отримує інформацію через рецептори органів чуття – зору, слуху, смаку, нюху, дотику, рецептори м'язового почуття у м'язах (пропріорецептори), сухожиллях і суглобово-зв'язковому апараті, рецептори вестибулярного апарату, що сприймають зміни положення та рух тіла у просторі.

**Методика розвитку швидкості.** По чутливому доцентровому нерву збудження передається від рецептора до центральної нервової системи. В результаті імпульсу, що надійшов з центральної нервової системи, в робочому органі виникає специфічна для нього рефлексорна діяльність, припустимо, скорочення того чи іншого м'яза або групи м'язів. Відповідна реакція на подразник у цей момент характеризується та повністю залежить від швидкості надходження імпульсу.

Якість швидкості в хортингу включає три компоненти:

- швидкість рухів;
- частота рухів;
- швидкість рухової реакції.

**Виклад основного матеріалу.** Важливу роль у швидкості рухів і дій грають вольові зусилля спортсмена хортингу, його психологічна налаштованість. Швидкість спортсмена характеризується його здатністю до ефективного здійснення простих швидкісних дій і складної реакції. Сила і швидкість спортсмена хортингу – дві фізичні якості, тісно пов'язані між

собою. Нестача фізичної сили завжди гальмує швидке і чітке виконання того чи іншого прийому [12].

У свою чергу велике фізичне зусилля, проведене недостатньо швидко чи несвоєчасно, дає можливість противнику відновити втрачену рівновагу, прийняти захист або провести відповідний контрприйом. Тому вправи для розвитку сили і швидкості завжди повинні застосовуватися в комплексі. В той же час слід ураховувати, що розвиток швидкості руху відбувається більш повільно, ніж розвиток сили або витривалості.

Швидкість рухів спортсмена хортингу завжди проявляється в конкретних ситуаціях сутички, під час якої спортсмен повинен вміти миттєво оцінити обстановку та вибрати найбільш раціональні для даної ситуації дії. При проведенні сутички в стійці це може відобразитися у правильному виборі моменту для проведення того чи іншого прийому, наприклад удару або підсічки. В той час, коли суперник, починаючи рух уперед або назад, переносить вагу свого тіла з однієї ноги на іншу, але ще не встиг повністю перенести її на опорну ногу, можна зайти на кидок у швидкому раптовому підвороті під супротивника, що рухається вперед. Можна раптово провести контрприйом в той момент, коли супротивник знаходиться в нестійкому положенні.

Проста реакція в хортингу відбувається як відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомі, але раптові дії противника. Під час проведення сутички проста реакція майже не зустрічається, а це відбувається тільки в процесі навчання і тренування, коли дії спортсменів хортингу обумовлюються. У сутичці проявляються складні реакції двох типів: реакція на рухомий об'єкт, тобто на супротивника, і реакція вибору.

В першому випадку в долі секунди треба діяти ударами по супротивнику, який пересувається, виконувати швидкісні захвати, готуючи прийом, а отже, знаходити потрібну дистанцію, вибирати певні технічні засоби і, разом з тим, самому безперервно рухатися.

У другому випадку спортсмен хортингу реагує своїми діями на дії противника, причому, як правило, успіх залежить від переваги в швидкості, а складність реакції вибору – від ситуацій, створюваних діями спортсменів. В обстановці запеклої сутички хортингу вимоги до складної реакції дуже великі, оскільки дії відбуваються швидко і часто з відчутним результатом для спортсменів [13–18]. Перевагу має той спортсмен, який раніше виявить задум свого супротивника, швидше зреагує на його дії.

Швидкість спортсмена хортингу залежить від наступних факторів, якими є:

**лабільність** – швидкість протікання процесів збудження в нервових і м'язових клітинах;

**рухливість нервових процесів** – швидкість змін у корі великих півкуль збудження гальмуванням і навпаки;

**співвідношення м'язових волокон** – швидких (білих) і повільних (червоних) м'язових волокон у скелетних м'язах;

**пропускна здатність мозку** – кількість інформації, що переробляється за одиницю часу;

**екстраполяція** – здатність передбачати можливі дії з боку суперника.

Здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена хортингу. Всі його дії є комплексом рефлекторних реакцій, що чергуються одна за одною. Припустимо, спортсмен побачив, що його суперник при нанесенні прямого удару лівою рукою в голову опускає праву руку на якусь мить униз, і цим відкриває нижню щелепу – саме чутливе місце на голові. Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлекторної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом.

Швидкість рухів спортсмена хортингу розглядають завжди стосовно до виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконувані нерационально, ні в якій мірі не сприяють швидкості дій спортсмена в сутичці. Тому, працюючи над розвитком швидкості, підбирають вправи, тісно пов'язані з технікою виконання прийомів і дій, застосовуваних у сутичці. Точність реакції на рухомий об'єкт вдосконалюють паралельно з розвитком її швидкості. Може бути й так, що інформація в мозок на виконання прийому надходить блискавично, рішення приймається швидко, а прийом виконується уповільнено. Це може визначатися якістю м'язів, скорочення чи розслаблення яких залежить від протікання біохімічних реакцій, вмісту речовин харчування і швидкості їх розщеплення, від швидкості передачі нервового імпульсу органам-виконавцям тощо. Слід мати на увазі, що швидкісні здібності кожного спортсмена специфічні. Спортсмен хортингу може дуже швидко робити ухил назад і запізнюватися з ухилом у бік, або швидко наносити прямий удар, і значно повільніше – бічний.

**Загальна характеристика швидкісних якостей.** Під швидкісними здібностями розуміється комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Швидкісні здібності характеризується часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів [33–48]. Між окремими проявами швидкості не завжди існує надійний взаємозв'язок, так, висока швидкість рухів може поєднуватися зі сповільненою руховою реакцією. Швидкісні здібності визначаються рухливістю нервових процесів, координацією м'язів з боку центральної нервової системи, особливостями будови і скорочувальними властивостями м'язів. Розвиток швидкісних здібностей – це по суті розвиток здатності швидко здійснювати рухи. Швидкість ще древні виробляли бігом, різкими стрибками. Ефективні також стартові прискорення, біг на короткі відрізки з максимальною швидкістю. Збільшення максимальної частоти рухів у різні вікові періоди неоднакове. Найбільший щорічний приріст відзначається у дітей від 4 до 6 років, і від 7 до 9 років. У наступні вікові періоди темпи приросту швидкісних якостей знижуються.

У спортивно-методичній літературі зустрічаються різні визначення поняття швидкісних здібностей, з яких можна виділити три групи визначень, що найбільш повно відображають її сутність. Під швидкісними здібностями розуміють здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний проміжок часу. В іншому визначенні під швидкісними здібностями розуміють комплекс функціональних властивостей людини, що безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухів. Швидкість є проявом

здібностей людини терміново реагувати на зовнішні подразники і виконувати швидкі рухи. Кількісно швидкість характеризується часом прихованого періоду рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів в одиницю часу, і похідною від цих показників – швидкістю пересування в просторі. У спортивній практиці хортингу швидкісні здібності виявляються у специфічних формах швидкісно-силових якостей.

Швидкісні здібності в порівнянні з усіма іншими фізичними якостями є самою важко тренованою якістю людини. Максимально можливий приріст швидкості у спринтерському бігу в процесі багаторічних занять не перевищує 15–18 %. Це обумовлено перш за все тим, що їх фізіологічною основою є вроджена властивість центральної нервової системи, яка мало піддається вдосконаленню – рухливість нервових процесів (зміна збудження і гальмування).

Швидкісні здібності необхідні у всіх видах змагальної програми хортингу. Це якість тісно пов'язана з технікою виконання вправ, силою м'язів, гнучкістю, хорошою координацією рухів. Саме за рахунок вдосконалення цих якостей розвивається швидкість. Для розвитку швидкості застосовуються вправи з великою частотою рухів: біг на короткі відрізки, біг під ухил, швидкісне виконання прийомів хортингу, кидків та ударної техніки тощо. Вправи швидкісно-силового характеру виконуються у більшій кількості, і з більшою інтенсивністю.

#### **Фізіологічні основи розвитку швидкісних здібностей людини.**

Розрізняють два види м'язових волокон, що відрізняються за функціональними можливостями і за структурою:

білі або «швидкі» м'язові волокна відповідають за силу і швидкість скорочення, що не пристосовані до роботи на витривалість;

червоні або «повільні» волокна навпаки – пристосовані для тривалої та повільної роботи.

За способами енергозабезпечення ці два типи волокон так само розрізняються: в швидких переважають анаеробні процеси, в повільних анаеробні, що має на увазі наявність більш розвиненої капілярної мережі, збільшеного змісту міоглобіну і відповідно вищу окислювальному ферментну активність [49–62]. Співвідношення типів м'язових волокон у м'язі генетично зумовлене, однак можна збільшити кількість червоних м'язових волокон тренуючись на витривалість. Відповідно генетична схильність є серйозним фактором при виборі спортивної спеціалізації. Так власники великої кількості швидких волокон стають спринтерами, стрибунками, метальниками, а повільних – марафонцями. Співвідношення кількості швидких і повільних м'язових волокон є фактором, що визначає швидкісні скоротливі властивості м'язів. Наприклад, спортсмени високої кваліфікації, що тренують витривалість, володіють меншою кількістю швидких м'язових волокон у порівнянні з не спортсменами, і особливо в порівнянні зі спортсменами, які тренують швидкісно-силові якості.

При всій важливості генетичної схильності, не варто забувати про вплив зовнішнього середовища. Один єдиний фактор не забезпечує швидкість рухів, вона є комплексною фізичною якістю спортсмена, що доведено в численних дослідженнях. Є три елементарні форми прояву швидкісних здібностей: латентний час рухової реакції; швидкість одиночного руху (при малому зовнішньому опорі); частота рухів (темп).

Ці три форми відносно незалежні одна від одної, і ця властивість швидкісних здібностей зберігається протягом усього розвитку спортсмена. Але деякі дослідники все ж виявляють зв'язок між окремими формами прояву швидкості. Існує певна наявність взаємозв'язку між максимальним темпом в односуглобових і багатосуглобових рухах. Знайдений також підтверджений зв'язок між результатами в бігу на 30 м з частотою бігу на місці і частотою рухів рук. Взаємозв'язок між показниками частоти в елементарних формах рухів у спортсменів хортингу також має значення. Швидкісні здібності людини найкраще характеризують елементарні форми, ніж швидкість цілісного акту, що дає лише непряме уявлення. Латентний час рухової реакції служить показником зрілості і функціонального стану центральної нервової системи та периферичного нервово-м'язового апарату.

З фізіологічної точки зору латентний час рухової реакції є сенсомоторну реакцію і складається з відрізків часу, необхідних для протікання наступних процесів:

- 1) час для збудження рецептора;
- 2) час передачі збудження по аферентних шляхах у відповідні відділи центральної нервової системи;
- 3) час для передачі збудження від одних нейронів до інших для формування ефекторного сигналу;
- 4) час проходження цього сигналу по еферентних шляхах до м'язів;
- 5) час на розвиток збудження і скорочення м'язів.

Під впливом тренування на третьому етапі відбувається найбільше поліпшення, в той же час зміни на інших етапах дуже малі. Зафіксована відсутність відмінностей у часі рухових реакцій лівої і правої руки у всіх досліджуваних віках.

Чим вище величина подоланого опору при виконанні руху, тим довше час його виконання. Відповідно, необхідно забезпечити максимально швидкі поодинокі рухи з малим опором, для використання часу виконання як характеристики швидкісних здібностей.

Швидкість протікання нервових процесів у корі головного мозку забезпечують частоту рухів, координуючи роботу м'язів, викликаючи їх напруження і розслаблення. Коефіцієнти кореляції максимального темпу руху в різних сегментах тіла людини пояснюють наявність залежності максимальної частоти рухів не тільки від рухливості нервових процесів, але і від еластичності самих м'язів, рухливості суглобів, рівня володіння технікою виконання руху, а також здатністю м'язів до розслаблення.

Одним зі способів збільшення ефективності уроків фізичної культури в школі, самостійних тренувань учнів хортингу або занять у спортивних секціях буде інформування викладачів про критичні для розвитку швидкісних здібностей вікові періоди.

Згідно з даними досліджень існують такі статево-вікові особливості розвитку швидкісних здібностей. Стрімкий розвиток рухів у бігу у віці 10–12 років. Максимальна інтенсивність росту м'язової сили і швидкісно-силових якостей припадає на початок пубертату [63–78]. У дівчаток з 9–10 років швидко наростає сила м'язів спини і нижніх кінцівок і припиняє наростати з початком менархе. Хлопчики проходять через два періоди



зростання м'язової сили ніг – це 9–12 років і 14–17 років. М'язова сила рук приростає до 15 років.

Проблему вдосконалення методики розвитку фізичних якостей у юних спортсменів досліджували багато авторів. Цілою низкою авторів проведені дослідження, в яких розроблені питання розвитку фізичних якостей у школярів і студентів, які не займаються спортом. Ряд авторів доводять, що від рівня розвитку фізичних якостей залежить формування рухових навичок і становлення рухової функції людини.

**Передумови розвитку швидкісних здібностей.** Існує уявлення про необхідність для розвитку здібностей, будь-яких, в тому числі і рухових, наявності задатків – біологічних передумов розвитку. Задатки не гарантують обдарованості людини до діяльності, але при цьому роблять значний вплив на процес формування здібностей, сприяючи їхньому розвитку. На розвиток здібностей впливають фактори середовища, генетичні фактори, і комбінації їх взаємодії. Факторами середовища у спортивній підготовці є процеси виховання, тренування і навчання. При цьому на основі однакових задатків може сформуватися безліч різних властивостей, ознак організму в результаті різних форм взаємодії факторів, що впливають.

Здібностями називають поєднання якостей людини, що відповідає умовам і вимогам до певного виду діяльності та забезпечує її успішне виконання. Для хортингу важливі як загальні здібності, що дозволяють швидко засвоювати знання, опановувати новими вміннями, так і спеціальні, ті, що дозволяють досягти високих результатів в обраному виді розділу змагань. Багато в чому спортивні здібності забезпечені генетично, що дозволяє прогнозувати здібності. Спадкові ознаки проявляються і розкриваються максимально в моменти пред'явлення до організму спортсмена хортингу високих вимог, тому при оцінці діяльності спортсмена слід використовувати в якості орієнтиру рівень вищих досягнень. Крім вивчення генетичних задатків, прогнозування спортивних здібностей передбачає пошук показників, здатних істотно змінюватися під впливом тренування.

До уваги приймаються не тільки темпи зростання показників, але і їх початковий рівень, що дозволяє проводити прогнозування більш точно. Оскільки розвиток деяких функцій і якісних здібностей відбувається одночасно, то прояви в різному віці спортсмени демонструють прояв здібностей по-різному [79–88]. Найбільш яскраво це проявляється у спортсменів технічно складних видів програми, де вік досягнення високих спортивних результатів доводиться на дитячий та підлітковий, а значить і підготовка юного спортсмена від початкового етапу до етапу спортивної майстерності проходить на тлі процесів дорослішання і формування його організму. Безліч авторів, які присвятили свої роботи вивченню задатків виділяють їх як анатомо-фізіологічні поняття. При такому підході здібність аналізується з точки зору фізіології та анатомії, що досить вузько для опису структури, властивостей і механізму проявів задатків.

Таким чином, було б доцільно розширити число біологічних дисциплін для розгляду питання формування задатків, доповнити їх біохімією, ембріологією, генетикою та ін.

За даними літературних джерел, присвячених проблемі виявлення та розвитку здібностей, основні положення зводяться до наступного:

1) під здібностями розуміються індивідуальні особливості, що відрізняють одну людину від іншої;

2) під здібностями маються на увазі не будь-які індивідуальні особливості, а тільки ті, що впливають на успішність діяльності;

3) знання, вміння і навички, тобто придбаний протягом життя досвід людини не відноситься до здібностей;

4) ядро здібностей складають задатки, тобто вроджені особливості людини.

Таким чином, здатність, є функцією, сформованою під впливом різними для кожної людини задатками, завдяки яким прояви цієї функції так само індивідуальні для кожного. Найбільш вивченими задатками на сьогоднішній день є типологічні особливості прояву властивостей нервової системи, вони є генетично зумовленими і практично не піддаються змінам під впливом факторів середовища. Для хоча б невеликої їх зміни потрібні роки тренувань у розвитку швидкісних здібностей.

Не існує оптимальних типологічних особливостей на всі випадки життя. З кожною з них можна домогтися високих результатів тільки в певній діяльності при наявності здібностей. Наприклад, серед спринтерів найбільшого успіху найчастіше досягають спортсмени з комплексом «реактивності»: слабка нервова система, рухливість нервових процесів, переважання зовнішнього збудження.

Здатність виконувати рухи з певною швидкістю за рахунок рухливості м'язів називається швидкісними здібностями. Вони знаходяться в прямій залежності від сили м'язів: чим вони сильніші, тим з більшою швидкістю долають опір навантаження і інерцію спокою, маси тіла тощо. Від швидкісної сили залежить частота виконання рухів, що наділяє цю якість особливою цінністю для спортсмена хортингу. Характеристиками швидкісних здібностей є такі показники: час рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів, – між цими показниками немає прямої кореляції, так, при високій швидкості виконання руху може спостерігатися уповільнена рухова реакція.

Якщо розглянути швидкісні здібності як рухову якість людини, то це здатність за мінімальний відрізок часу виконувати рухову дію певної частоти та імпульсивності.

Фізичне виховання спортсменів ставить завдання розвитку швидкісних здібностей, оскільки спостереження показують, що багато дітей не показують високих результатів у деяких вправах, таких як біг, не в силу недостатності техніки рухів, але в результаті недостатнього розвитку основних фізичних якостей. До цих якостей відносяться сила, витривалість, гнучкість, спритність і швидкість.

Вищевказане дає підставу для пошуку науково обґрунтованого підбору засобів і методів розвитку рухових здібностей у дітей, уточнення дозування фізичного навантаження, а також змісту занять фізичною культурою в школі і хортингом у спортивній секції.

Наприклад, у змаганнях з легкої атлетики швидкісні здібності у високій мірі є визначальними для успішності виступу, що робить їх одними з найбільш важливих фізичних якостей. Найсприятливішим віком для розвитку швидкісних здібностей вважається шкільний, оскільки спроби розвитку швидкості в більш зрілому віці дають малий ефект. Тому не можна

упускати сприятливий період для поліпшення фізичних якостей, оскільки в майбутньому надолужити упущені можливості навряд чи вийде. Найбільш високі темпи приросту за всіма показниками, навичок, умінь, якостей, проявляються в молодшому шкільному віці.

Але необхідно використовувати вправи різнобічної спрямованості для одночасного розвитку всіх рухових здібностей, і водночас, до використання тих вправ, що спрямовані на розвиток рухових здібностей, мають максимальні темпи приросту в даний віковий період. При дослідженні проблеми використання сенситивних періодів у фізичному вихованні можна ввести додаткову координату темпу розвитку морфологічних і функціональних показників.

Цікавим є вирішення питань виховання швидкості у зв'язку з теорією критичних періодів і концепцією переважного розвитку тих чи інших сторін фізичного стану в ті періоди, коли відбувається їх помітний природний ріст [89–94]. Молодший шкільний вік як найважливіший для стимулювання рухової підготовленості учнів і, перш за все таких якостей, як швидкість і координація рухів.

Відповідність короточасних швидкісних навантажень функціональним можливостям дітей обумовлена високою збудливістю іннерваційних механізмів, що регулюють діяльність рухового апарату, великою рухливістю основних нервових процесів і високою інтенсивністю обміну, властивих дитячому організму. Можливість використання швидкісних і швидкісно-силових вправ у молодшому і середньому шкільному віці визначається показниками морфофункціонального розвитку дітей, оскільки вже школярі молодшого шкільного віку демонструють досить високі можливості їх організму, тісний взаємозв'язок між становленням функціональних систем і фізичною підготовленістю.

Аналіз і узагальнення результатів досліджень дозволяють зробити висновок про те, що під впливом систематичних занять хортингом біологічні закономірності прояву швидкості в основному не змінюються. Цілеспрямований педагогічний вплив сприяє розвитку фізичної якості на більш високому рівні.

В даний час дослідники не прийшли до єдиної думки з приводу найбільш сприятливого періоду для розвитку швидкості. При цьому велика їх частина схиляється до думки про те, що швидкість необхідно розвивати в молодшому шкільному віці у зв'язку з тим, що саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток швидкісних здібностей. Але розвитку швидкісних здібностей дітей 10–12 років при цьому приділяється недостатньо уваги. Звідси випливає проблема дослідження щодо ефективності засобів, методів розвитку швидкісних здібностей у спортсменів хортингу 10–12 років.

**Засоби розвитку швидкості.** Основним засобом розвитку швидкості служать імітаційні та спеціальні підготовчі вправи. При виконанні цих вправ поступово збільшують швидкість руху, дотримуючись правильної техніки виконання прийому чи дії. При цьому враховують, що при багаторазовому виконанні імітаційних і спеціальних підготовчих вправ хортингу можуть вироблятися і неправильні навички, які в подальшому з великими труднощами піддаються виправленню.

Для розвитку швидкості найбільш широко використовуються вправи з партнером, під час виконання яких відпрацьовуються способи виведення з

рівноваги в різних напрямках, підготовки до проведення прийомів, початкова фаза прийому без кидка противника. Всі ці вправи виконуються багаторазово – 30–40 разів поспіль з поступовим збільшенням швидкості руху і доведенням її до максимальної.

Спочатку партнер не робить великого опору, даючи можливість виконати прийом швидко та правильно, надалі опір збільшується, але не доводиться до максимального. В обстановці сутички вимоги до складної реакції спортсменів дуже великі: противник завдає різних ударів як лівою, так і правою рукою в непередбачуваній послідовності.

Для досягнення високої швидкості складної реакції у навчанні та тренуванні слід дотримуватися педагогічного правила: від простого до складного, поступово збільшуючи кількість вправ. Наприклад, спочатку навчають захисту у відповідь на заздалегідь обумовлений удар, потім учневі пропонується реагувати на одну з двох можливих атак, потім трьох і т. д. Для закріплення навичок у швидких рухах можна рекомендувати проведення навчально-тренувальних сутичок з партнерами більш легкої ваги.

Ефективним засобом розвитку швидкості спортсмена хортингу є допоміжні види спорту: легка атлетика, баскетбол і футбол, які спортсмени досить широко використовують у тренуванні, причому ігри проводяться за спрощеними правилами. Широко застосовуються також різного роду акробатичні вправи та вправи з невеликими обтяженнями, що виконуються з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкості рекомендується включати до комплексу ранкової фізичної зарядки та в кожне заняття з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

У цьому випадку вправи виконуються невеликими серіями з достатнім інтервалом для відпочинку [95–99]. Вони, як правило, проводяться на початку навчально-тренувального заняття, поки спортсмен не втопився. Однак, періодично вправи на швидкість можна проводити і на тлі великої втоми. Перед виконанням вправ для розвитку швидкості спортсмен хортингу має проводити гарну розминку, в іншому випадку можливі серйозні травматичні ушкодження.

В хортингу швидкість спортсмена пов'язана з його вибуховими діями, а вони залежать від силових якостей. Ці дві якості взаємодіють між собою, частота вибухових дій визначається швидкісною витривалістю. Швидкому виконанню дій перешкоджає зайва напруга, що виникає на початку формування навичок. Потім, у міру їх удосконалення, швидкість збільшується.

При втомі також виникають зайві напруги, що уповільнюють виконання вже гарно знайомих і вивчених прийомів. Для розвитку швидкості доцільно чергувати прискорене виконання прийому з більш плавним. Наприклад, нанесення серії ударів руками чи ногами з одним або двома акцентованими. Розвиток і вдосконалення швидкісних якостей є одним з першорядних завдань у практиці підготовки спортсменів хортингу.

**Висновок.** Національним видом спорту України є хортинг. Завданням спортивної сутички хортингу є не тільки демонстрація кидкової техніки боротьби або техніки больових прийомів, у сутичці хортингу важлива саме ефективність технічних дій щодо усунення фізичної агресії,

контратакувальні дії, вміння маневрувати і наносити відповідні удари, проводити кидки у необхідний момент, продовжувати боротьбу лежачи та застосовувати утримання, больові і задушливі прийоми.

Хортинг складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією, отже, хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця.

Хортинг за характером наша система, а за корінням – наш національний вид спорту. Результатом спортивної сутички хортингу практично є добровільне визнання себе переможеним одного з учасників, або через його явну нездатність продовжувати двобій. Саме тому в хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду прикладної контактної бойової дії.

Таким чином, у даному науковому дослідженні розкрито методику і засоби розвитку швидкості у спортсменів хортингу, методи розвитку швидкісних здібностей спортсменів хортингу різного віку, структуру розвитку швидкісних здібностей людини, особливості формування у спортсменів, які займаються у спортивних секціях і гуртках хортингом, фізичних швидкісних здібностей, які є основою дотримання тренувального режиму та коригування фізичних навантажень з метою планування навчально-виховного процесу.

Визначено, що здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена хортингу. Всі його дії є комплексом рефлекторних реакцій, що чергуються одна за одною.

Припустимо, спортсмен побачив, що його суперник при нанесенні прямого удару лівою рукою в голову опускає праву руку на якусь мить униз, і цим відкриває нижню щелепу – саме чутливе місце на голові.

Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлекторної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом.

Швидкість рухів спортсмена хортингу розглядають завжди стосовно до виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконувані нерационально, ні в якій мірі не сприяють швидкості дій спортсмена в сутичці.

Тому, розглядаючи це у віковому аспекті, можна відмітити, що фізичні вправи швидкісної спрямованості в молодшому віці займають одне з головних місць під час проведення тренувальних занять, які є для спортсменів хортингу основою дотримання здорового способу життя під час навчання в загальноосвітній школі.

**Перспективи подальшого дослідження.** Перспективним дієвим напрямом у подальшому буде дослідження особливостей формування в спортсменів хортингу швидкісних здібностей щодо дотримання здорового способу життя та оптимізації тренувальної діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абраменко М. В. Формування морально-етичних цінностей у процесі занять єдиноборствами / М. В. Абраменко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 18–21.
2. Астахов С. П. Морально-етичне виховання спортсмена-єдиноборця / С. П. Астахов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 60–71.
3. 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.
4. Бражник П. О. Основні завдання психолого-педагогічного супроводу спортсмена-однборця / П. О. Бражник, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 41–44.
5. Бутенко М. О. Спеціальна акробатика і самостраховки у бойових мистецтвах / М. О. Бутенко, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 165–177.
6. Вакулич І. Д. Виховання учнів у бойових мистецтвах / І. Д. Вакулич, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 133–152.
7. Вехтєв В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтєв, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
8. 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.
9. Голубов С. М. Оптимізація фізичного стану і розвитку людини засобами бойового мистецтва / С. М. Голубов, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 46–49.
10. 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.
11. 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.
12. Грищенко А. А. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у бойовому мистецтві / А. А. Грищенко, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 33–36.
13. 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.
14. Дородний А. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / А. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
15. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 151–162.
16. Едгар В. А. Вимоги до психомоторики і психічних процесів спортсмена-єдиноборця / В. А. Едгар, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 33–43.
17. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

18. Євтух Г. М. Патріотична складова занять бойовими мистецтвами / Г. М. Євтух, Е. А. Єрмоєнко, В. Д. Каленок // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 77–87.
19. 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.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 267–283.
20. Єрмоєнко Е. А. Визначальна функція українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 159–170.
21. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
22. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 206–220.
23. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.
24. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
25. 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.
26. Єрмоєнко Е. А. Етикет хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 221–236.
27. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікація спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 194–205.
28. 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.
29. 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.
30. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
31. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
32. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
33. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.
35. 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.
36. Єрмоєнко Е. А. Особливості викладання хортингу для дітей 5 років / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 259–273.
37. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
38. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.
39. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

40. 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.
41. Єрмоєнко Е. А. Символіка хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 237–246.
42. Єрмоєнко Е. А. Спортивний напрям українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 184–193.
43. Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
44. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
46. 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.
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. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
49. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
50. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
51. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для оздоровлення людей / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 5–18.
53. 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.
54. 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.
55. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і мотивація учнів до спортивних занять / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 59–74.
56. 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.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг та оцінка перспективності спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 75–101.
58. Єрмоєнко Е. А. Цінності спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 19–37.
59. Жданов В. А. Мотивація учнівської молоді для занять бойовими мистецтвами / В. А. Жданов, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. /



- Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 30–33.
60. Здібний В. М. Освоєння прийомів самозахисту у процесі занять бойовими мистецтвами / В. М. Здібний, Е. А. Єрьоменко, Д. С. Коротчук // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 26–38.
61. Зурабов І. Ш. Спрямованість рухових завдань спортсмена-єдиноборця / І. Ш. Зурабов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 165–181.
62. Івашковський В. В. Хортинг як навчально-наукова дисципліна / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
65. Кацнельсон І. Є. Проведення туристичного походу як засобу військово-спортивної підготовки єдиноборців / І. Є. Кацнельсон, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 43–52.
66. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.
67. 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.
68. 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.
69. Лисенко І. П. Формування вольових рис характеру юного спортсмена засобами бойового мистецтва / І. П. Лисенко, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 45–48.
70. Листопад В. С. Військово-патріотичне виховання у спортивних єдиноборствах / В. С. Листопад, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 53–70.
71. Лохманов С. С. Захвати в єдиноборствах / С. С. Лохманов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 60–77.
72. Мартиненко М. Д. Психологічні настанови спеціалізації бойового мистецтва / М. Д. Мартиненко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 70–73.
73. Мастерук Д. А. Поняття базової техніки бойового мистецтва / Д. А. Мастерук, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 62–65.
74. 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.
75. 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.
76. Нетребко О. В. Режим раціонального харчування спортсмена-єдиноборця / О. В. Нетребко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 38–41.

77. Одарич П. А. Залучення школярів до здорового способу життя засобами бойового мистецтва / П. А. Одарич, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 50–53.
78. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.
79. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.
80. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, 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. 127–148.
81. Плиска В. І. Фізичні навантаження в системі бойових мистецтв / В. І. Плиска, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 39–51.
82. П'ятиков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятиков, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.
83. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 47–67.
84. Семигал О. М. Оцінка фізичного стану та нормування навантаження спортсменів хортингу / О. М. Семигал, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 186–202.
85. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
86. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
87. Трошин І. Л. Військово-спортивна підготовка школярів, які займаються бойовими мистецтвами / І. Л. Трошин, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 138–154.
88. Удовенко В. Р. Організація діяльності дітей у спортивній секції з бойового мистецтва / В. Р. Удовенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 5–8.
89. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 150–159.
90. Хоменко К. М. Виховання фізичної культури студентів засобами спортивних єдиноборств / К. М. Хоменко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 80–90.
91. Цимбал В. О. Бойове мистецтво українців як продукт історичних умов розвитку суспільства / В. О. Цимбал, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 13–16.
92. Черненко В. С. Витоки і подальший розвиток бойового мистецтва в Україні / В. С. Черненко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 21–24.

93. 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.

94. 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.

95. 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.

96. 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.

97. 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.

98. Щєрбаков В. С. Патріотичне виховання спортсмена-єдиноборця / В. С. Щєрбаков, Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 36–47.

99. Юрченко С. Д. Форми і види занять фізичною культурою / С. Д. Юрченко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 22–25.

**Yeromenko E. A.**

### **Methods of speed development in horting athletes**

**Abstract.** *This scientific article characterizes the method of speed development in horting athletes, describes the features of the development of speed abilities in horting athletes based on the implementation of rational techniques and motor tasks, discloses methods and tools for speed development in horting athletes, methods of developing speed abilities of horting athletes of different ages speed abilities of the person, features of formation at the sportsmen who are engaged in sports sections and circles of horting, physical speed abilities which are a basis of observance of a training mode and adjustment of physical activities for the purpose of planning of educational process. It is noted that the ability to perform movements and actions quickly is one of the most important qualities of a horting athlete. All its actions are a complex of reflex reactions, alternating one after another. For example, an athlete saw that his opponent, when making a direct blow with his left hand to the head, lowers his right hand down for a moment, and thus opens the lower jaw – the most sensitive place on the head. The athlete receives information through a visual analyzer, in the cerebral cortex there is a decision to strike a counter-direct blow with the left hand in an open place, the team receives the motor nerve, and the musculoskeletal system performs an action controlled by the central nervous system. The faster this reflex arc is closed, the faster the action is performed – anticipation by impact. The speed of the horting athlete's movements is always considered in relation to the performance of his rational techniques and actions. Hasty and intermittent movements, performed irrationally, in no way contribute to the speed of the athlete in the fight. Therefore, working on the development of speed, select exercises closely related to the technique of performing techniques and actions used in combat. The accuracy of the reaction to a moving object is improved in parallel with the development of its speed.*

**Key words:** *methods of speed development, horting athletes, development of speed abilities, speed, sports training, physical qualities.*

**Наукове видання**

# **ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ**

(українською, російською та англійською мовами)

**Збірник наукових праць**

**Засновано в 2009 р.**

*Літературний редактор Ю. Г. Морозов  
Англомовний редактор О. О. Бережний  
Технічний редактор Ю. С. Стіпон  
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук*

*Відповідальний секретар збірника,  
науковий редактор  
і комп'ютерна верстка О. М. Гречаний*

---

Підписано до друку 11.12.2012 р.  
Формат 84x108/16  
Умов. друк. арк. 30,77

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0172  
Наклад 300 пр.

---

Видавець – Паливода Алла Володимирівна  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

---

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90