

**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 ( <i>головний редактор</i> )                   |
| 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 ВИТРИВАЛОСТІ 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 описано методіку розвитку витривалості у спортсменів хортингу, чинники впливу вольових якостей на розвиток витривалості у спортсменів хортингу, характеризується розвиток загальної і спеціальної витривалості у спортсменів хортингу, основні чинники фізичного виховання спортсменів хортингу різних вікових груп, характер і кількість навантажень, які надаються під час тренування спортсменів для успішного виховання витривалості. Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі хортингу для виховання витривалості. Зазначено, що про стан і можливості розвитку витривалості у спортсмена можна судити по хвилинному обсягу його дихання, максимальній легеневої вентиляції, життєвій ємності легень, хвилинному та ударному обсягу серця, частоті серцевих скорочень, швидкості кровотоку, вмісту гемоглобіну в крові. Провести сутичку у швидкому темпі та зберегти високу працездатність протягом усіх змагань, які зазвичай тривають 1–2, а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю. Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями спортсмена хортингу. Під час сутички слід проявити великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на наступаюче стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль. Для придбання оптимального рівня витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Тому, правильне дихання спортсмена хортингу створює умови для розвитку витривалості. Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число та виконувати активні дії протягом усієї сутички. На процес втоми спортсмена впливають декілька факторів: інтенсивність технічних дій; частота повторень технічних дій; тривалість технічних дій; характер інтервалів між технічними діями; стиль і манера ведення сутички суперника; сила збивальних факторів, отриманих ударів і кидків.

**Ключові слова:** методика розвитку витривалості, вплив вольових якостей, розвиток витривалості, хортинг, оптимальний рівень витривалості, фізична підготовка.

**Актуальність наукового дослідження.** Фізична якість людини витривалість – це здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності [1–11; 19–32]. Основою витривалості у спортсменів хортингу є хороша загальна фізична підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабляти м'язи між активними ударними та кидковими вибуховими діями й удосконалювання технічних прийомів.

**Виклад основного матеріалу.** Чим більше прийом автоматизований, тим менше груп м'язів буде включено до виконання руху. Про рівень витривалості спортсмена свідчить його активність від початку і до кінця сутички, зі збереженням частоти ефективних дій, швидкості, точності як у нанесенні ударів і виконанні кидків, так і в застосуванні захистів, у маневреності та якісному виконанні своїх тактичних задумів.

**Методика розвитку витривалості.** Витривалість – найважливіша фізична якість, що виявляється у професійній, спортивній діяльності та в повсякденному житті людей. Вона відображає загальний рівень працездатності людини. Будучи багатофункціональною властивістю людського організму, витривалість інтегрує в собі велике число процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного, і до цілісного організму. Однак, як показують результати сучасних наукових досліджень, у переважній більшості випадків провідна роль у проявах витривалості

належить чинникам енергетичного обміну і вегетативним системам його забезпечення – серцево-судинній, дихальній, а також центральній нервовій системі [12].

В теорії і методиці хортингу витривалість визначають як здатність підтримувати задану, необхідну для забезпечення спортивної діяльності, потужність навантаження і протистояти втомі, що виникає в процесі виконання тренувальної чи змагальної роботи. Тому, витривалість проявляється в двох основних формах:

1) у тривалості роботи на заданому рівні потужності до появи перших ознак вираженого стомлення;

2) у швидкості зниження працездатності при настанні стомлення.

**Загальна і спеціальна витривалість (приклади).** Приступаючи до тренування з хортингу, важливо усвідомити завдання, послідовно вирішуючи які, можна розвивати і підтримувати свою професійну працездатність. Ці завдання полягають у цілеспрямованому впливі засобами фізичної підготовки на всю сукупність факторів, що забезпечують необхідний рівень розвитку працездатності і мають специфічні особливості в кожному виді професійної діяльності. Вирішуються вони в процесі спеціальної та загальної фізичної підготовки. Тому розрізняють спеціальну і загальну витривалість. Спеціальна витривалість – це здатність до тривалого перенесення навантажень, характерних для конкретного виду професійної діяльності.

Спеціальна витривалість – складна, багатокомпонентна рухова якість. Змінюючи параметри виконуваних вправ, можна вибірково підбирати навантаження для розвитку і вдосконалення окремих її компонентів. Для кожної професії або груп подібних професій можуть бути свої поєднання цих компонентів.

Виділяють кілька видів прояву спеціальної витривалості: до складнокоординаційної, силової, швидко-силової і гліколітичної анаеробної роботи; статичну витривалість, пов'язану з тривалим перебуванням у вимушеній позі в умовах малої рухливості або обмеженого простору; витривалість до тривалого виконання роботи помірної і малої потужності; до тривалої роботи змінної потужності; а також до роботи в умовах гіпоксії (нестачі кисню); сенсорну витривалість – здатність швидко і точно реагувати на зовнішні впливи середовища без зниження ефективності професійних дій в умовах фізичного навантаження або втомі сенсорних систем організму [13–18]. Сенсорна витривалість залежить від стійкості і надійності функціонування аналізаторів: рухового, вестибулярного, тактильного, зорового, слухового.

Під загальною витривалістю розуміється сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності і складових неспецифічну основу прояву працездатності в різних видах професійної або спортивної діяльності.

Фізіологічною основою загальної витривалості для більшості сучасних видів професійної діяльності є аеробні здібності: вони відносно малоспецифічні і мало залежать від виду виконуваних вправ.

Тому, наприклад, якщо в бігу або плаванні можна підвищити свої аеробні можливості, то це поліпшення позначиться і на виконанні вправ в інших видах діяльності, наприклад, в лижах, веслування, їзді на велосипеді тощо. Чим нижче потужність виконуваної роботи і більше кількість учасників в ній м'язів, тим у меншій мірі її результативність буде залежати від досконалості рухової навички, і більше – від аеробних можливостей. Функціональні можливості вегетативних систем організму будуть високими при виконанні всіх вправ аеробної спрямованості.

Саме тому витривалість до роботи такої спрямованості має загальний характер і її називають *загальною витривалістю*.

Загальна витривалість є основою високої фізичної працездатності, необхідної для успішної професійної діяльності. За рахунок високої потужності і стійкості аеробних процесів швидше відновлюються внутрішньом'язові енергоресурси і компенсуються несприятливі зрушення у внутрішньому середовищі організму в процесі самої роботи, забезпечується переносимість високих обсягів інтенсивних силових, швидко-силових фізичних навантажень і координаційно складних рухових дій, прискорюється перебіг відновних процесів у періоди між тренуваннями з хортингу.

Залежно від кількості беруть участь у роботі м'язів, розрізняють також глобальну (за участю в ній більше 3/4 м'язів тіла), регіональну (якщо задіяно від 1/4 до 3/4 м'язової маси) і локальну (менше 1/4) витривалість.

Глобальна робота викликає найбільше посилення діяльності кардіо-респіраторних систем організму, в її енергетичному забезпеченні більше частка аеробних процесів. Регіональна робота призводить до менш виражених метаболічних зрушень в організмі, в її забезпеченні зростає частка анаеробних процесів.

Локальна робота не пов'язана зі значними змінами стану організму в цілому, але в працюючих м'язах відбувається істотне виснаження енергетичних субстратів, що приводить до локального м'язового стомлення [33–48]. Чим локальніше м'язова робота, тим більше в ній частка анаеробних процесів енергозабезпечення при однаковому обсязі зовні виконаної фізичної роботи. Такий вид витривалості характерний для виконання більшості трудових операцій сучасних професій.

**Частота серцевих скорочень (ЧСС).** Найбільш зручний та інформативний показник інтенсивності навантаження, особливо в циклічних видах спорту, це частота серцевих скорочень (ЧСС). Індивідуальні зони інтенсивності навантажень визначаються з орієнтацією саме на частоту серцевих скорочень. Фізіологи визначають чотири зони інтенсивності навантажень за ЧСС: О, I, II, III. Поділ навантажень на зони має в своїй основі не тільки зміна частоти серцевих скорочень, але і відмінності у фізіологічних і біохімічних процесах при навантаженнях різної інтенсивності.

Нульова зона характеризується аеробним процесом енергетичних перетворень при частоті серцевих скорочень до 130 уд/хв для осіб студентського віку.

При такій інтенсивності навантаження не виникає кисневого боргу, тому тренувальний ефект може виявитися лише у слабо підготовлених спортсменів. Нульова зона може застосовуватися з метою розминки при підготовці організму до навантаження більшої інтенсивності, для відновлення (при повторному або інтервальному методи тренування) або для активного відпочинку. Істотний приріст споживання кисню, а отже, і відповідний тренувальний вплив на організм відбувається не в цій, а в першій зоні, типовій при вихованні витривалості у початківців.

Перша тренувальна зона інтенсивності навантаження (від 130 до 150 уд/хв) найбільш типова для початківців спортсменів, оскільки приріст досягнень і споживання кисню (з аеробним процесом його обміну в організмі) відбувається у них починаючи з ЧСС, рівною 130 уд/хв. У зв'язку з цим даний кордон названий *порогом готовності*.

При вихованні загальної витривалості для підготовленого спортсмена хортингу характерне природне «входження» у другу зону інтенсивності навантажень. У другій тренувальній зоні (від 150 до 180 уд/хв) підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення м'язової діяльності. Вважається, що 150 уд/хв, це поріг анаеробного обміну (ПАНО). Однак, у слабо підготовлених учасників тренування і у спортсменів з низькою спортивною формою, ПАНО може наступити і при частоті серцевих скорочень 130–140 уд/хв, тоді як у добре тренованих спортсменів хортингу ПАНО може «відсунутися» до кордону 160–165 уд/хв.

У третій тренувальній зоні (понад 180 уд/хв) удосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення на тлі значного кисневого боргу. Тут частота пульсу перестає бути інформативним показником дозування навантаження, але набувають значення показники біохімічних реакцій крові та її складу, зокрема кількість молочної кислоти. Зменшується час відпочинку серцевого м'яза при скороченні більше 180 уд/хв, що призводить до падіння його скорочувальної сили (при спокої 0,25 с – скорочення, 0,75 с – відпочинок; при 180 уд/хв – 0,22 с – скорочення, 0,08 с – відпочинок), різко зростає кисневий борг. До роботи великої інтенсивності організм спортсмена хортингу пристосовується в ході повторної тренувальної роботи. Але найбільших значень максимальний кисневий борг досягає тільки в умовах змагань. Тому, щоб досягти високого рівня інтенсивності тренувальних навантажень, використовують методи напружених ситуацій змагального характеру.

Витривалість можна визначити як здатність протистояти втомі. Під час тренувань і особливо сутичок організм спортсмена хортингу відчуває як фізичне, так і розумове стомлення [49–62]. В результаті напруженої діяльності аналізаторів, наприклад – зорових, підходить втома. У сутичці спортсмен вирішує тактичні завдання, його зорові аналізатори працюють дуже інтенсивно, весь час фіксуючи рухи супротивника, спортсмен відчуває високе емоційне навантаження. Особливо це відчувається при тривалих турнірах. Під час сутички в активній роботі беруть участь не менше 2/3 м'язів, що викликає велику витрату енергії та пред'являє високі вимоги до органів дихання і кровообігу.

Про стан і можливості розвитку витривалості у спортсмена можна судити по хвилинному обсягу його дихання, максимальній легеневій вентиляції, життєвій ємності легень, хвилинному та ударному обсягу серця, частоті серцевих скорочень, швидкості кровотоку, вмісту гемоглобіну в крові. Провести сутичку у швидкому темпі та зберегти високу працездатність протягом усіх змагань, які зазвичай тривають 1–2, а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю.

Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями спортсмена хортингу. Під час сутички слід проявити великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на наступаюче стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль.

Для придбання оптимального рівня витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Тому, правильне дихання спортсмена хортингу створює умови для розвитку витривалості.

Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число та виконувати активні дії протягом усієї сутички. На процес втоми спортсмена впливають декілька факторів:

- інтенсивність технічних дій;
- частота повторень технічних дій;
- тривалість технічних дій;
- характер інтервалів між технічними діями;
- стиль і манера ведення сутички суперника;
- сила збивальних факторів, отриманих ударів і кидків.

Недостатньо витривалий спортсмен у ході сутички швидко втрачає працездатність, у нього знижується швидкість дій і здатність до силових напружень, а також порушується техніка виконання прийомів [63–78]. Величезне фізичне та нервово напруження в сутичці та після її закінчення спричиняє глибокі зрушення в серцево-судинній, дихальній та інших системах організму, в результаті чого до чергової сутички спортсмен хортингу не встигає повністю відновитися та починає наступну сутичку стомленим. Спортсмен, який прагне показати на змаганнях високі стабільні результати, має систематично та цілеспрямовано працювати над розвитком своєї спеціальної витривалості. Витривалість може бути загальною і спеціальною.

**Загальна витривалість спортсмена хортингу.** Під загальною витривалістю прийнято розуміти здатність організму виконувати помірну роботу протягом тривалого часу. Загальна витривалість здобувається за допомогою тривалого виконання вправ, таких як ходьба, біг, плавання, які проводяться тривало, в рівномірному темпі та з невеликою інтенсивністю.



Під час виконання цих вправ підвищуються функціональні здібності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, а також удосконалюється координація функцій органів і систем, унаслідок чого збільшується працездатність спортсмена. На перших етапах тренування розвиток загальної витривалості досягається поступовим втягуванням організму в роботу за рахунок подовження дистанції ходьби, бігу, плавання при дотриманні рівномірного темпу. Подальший розвиток загальної витривалості забезпечується поступовим переходом до більш інтенсивної, але менш тривалої роботи, з тим щоб підготуватися до виконання певних нормативів, таких як біг на 1500 м, 3000 м тощо.

У плані цілорічного тренування спортсмена хортингу вправи для розвитку загальної витривалості передбачаються в більшому обсязі у підготовчому періоді. Вони передують вправам для розвитку спеціальної витривалості.

**Спеціальна витривалість спортсмена хортингу.** Спеціальна витривалість спортсмена хортингу полягає в здатності вести сутичку у високому темпі та швидко відновлювати працездатність після її закінчення. Спеціальна витривалість базується на загальній і поєднує в собі кілька фізичних якостей.

Основним засобом розвитку спеціальної витривалості служать вправи з партнером, спортивною підвісною грушою, ударною подушкою, манекеном і тренувальним мішком, близькі за структурою до прийомів сутички хортингу, а також тренувальні сутички, що розрізняються за темпом їх проведення, тривалістю та інтервалами відпочинку між сутичками.

Робота над розвитком спеціальної витривалості проводиться в певній методичній послідовності. На перших етапах підготовки до змагань спортсмен хортингу має бути здатний провести 5–7-хвилинну навчальну сутичку у помірному темпі з різними супротивниками [79–93]. Для підвищення спеціальної витривалості поступово від тренування до тренування збільшується тривалість сутичок з кожним із партнерів.

Так, наприклад, якщо на першому етапі підготовки до змагань спортсмен проводить три сутички по 3 хв у середньому темпі з різними партнерами, то під час безпосередньої підготовки до змагань тривалість сутичок може бути збільшена до 6–7 хв, а кількість партнерів – до 4 або 5. Однак, при цьому необхідно стежити за тим, щоб у кожній із сутичок темп був середнім, і хід боротьби не перетворювався на штовхання на хорті без спроб проведення прийомів, і на занадто дальній дистанції.

Важливе значення мають інтервали відпочинку між сутичками. Повторна сутичка, проведена через кілька хвилин, коли спортсмен хортингу не встиг ще повністю відпочити, матиме значно більший тренувальний ефект, ніж сутичка через 20–30 хв, коли настає повне відновлення працездатності спортсмена. Найбільш доцільні 4–6-хвилинні сутички з інтервалами відпочинку по 10 хв. Підвищення навантаження досягається за рахунок збільшення кількості сутичок і зменшення часу відпочинку між ними.

Використовується також *інтервальний метод тренування*. Сутність цього методу полягає в тому, що час сутички розбивається на рівні відрізки по 2–3 хв з 1-хвилинними або 30-секундними інтервалами відпочинку. Кожен відрізок сутички проводиться в реальному бойовому темпі з невеликим прискоренням у кінці. В міру зростання тренуваності спортсмена, відпочинок між відрізками сутички поступово скорочується. Варіюванням темпу та кількості відрізків можна підготувати спортсмена до ведення сутичок із різною інтенсивністю та змінами темпу в ході сутички, що має величезне значення для досягнення успіху в змаганнях з хортингу.

Важливе значення для розвитку спеціальної витривалості має підвищення темпу в ході сутички та збільшення щільності навчально-тренувального заняття в цілому. Тренуваність, придбана на основі підвищених вимог до організму, дозволяє легше і більш тривало виконувати роботу меншої інтенсивності. Даючи завдання спортсмену хортингу на підвищення темпу сутички, необхідно стежити, щоб темп сутички підвищувався за рахунок більшої кількості проведених прийомів і контрприйомів або реальних спроб їх проведення, а не безцільної суєти на хорті.

Виходячи з цього, можна рекомендувати дотримуватися наступної методики розвитку загальної та спеціальної витривалості спортсмена.

У *підготовчому періоді* основну увагу приділяють розвитку загальної витривалості, створюючи основу для подальшої роботи над розвитком спеціальної витривалості. На першому етапі розвитку спеціальної витривалості поступово збільшують тривалість і темп вправ і сутичок, а в подальшому більш широко застосовують інтервальний метод тренування [94–99]. Вимоги, що пред'являються до організму спортсмена, повинні зростати поступово. Методично і фізіологічно найбільш правильним буде ступеневе підвищення навантаження, що відбувається через кілька тренувальних занять, коли організм освоїться з навантаженням і воно стане для організму звичним. Навантаження збільшується залежно від рівня підготовленості спортсменів.

Зростання спортивних результатів нерозривно пов'язане з постійним підвищенням фізичних навантажень на тренуваннях. Якщо тренувальні навантаження протягом тривалого часу залишаються незмінними, організм спортсмена до них швидко звикає і зростання спортивних досягнень сповільнюється або зовсім зупиняється.

Однак, тренувальні навантаження не можуть безперервно зростати по висхідній прямій – це зрештою призведе до перетренованості.

Для ефективної методики спортивного тренування хортингу характерна хвилеподібна зміна навантажень, коли дні тренувань із максимальними та великими навантаженнями чергуються з днями тренувань з середніми та малими навантаженнями, а також днями відпочинку.

Принцип хвилеподібного чергування різних навантажень зберігається у тижневих і місячних планах. Після одного чи двох тижнів інтенсивного тренування має слідувати період зниження навантаження, під час якого спортсмен як би відпочиває, з тим щоб наступний тренувальний цикл

виконати з великим обсягом і з підвищеною інтенсивністю. Отже, витривалість є одним із головних компонентів майстерності спортсмена хортингу. Засоби для розвитку витривалості у спортсменів різноманітні і включають вправи, що забезпечують розвиток спеціальної витривалості, такі як змінний біг, перекидання набивного м'яча в пересуванні, вправи з еспандерною гумою, а також вправи на координацію, швидкість, точність.

Вправи на мішку забезпечують розвиток спеціальної витривалості, часті вибухові дії в нанесенні серії ударів – це швидкість, точність і сила ударної техніки спортсмена. Особливу увагу при вихованні спеціальної витривалості необхідно приділяти багаторазовому відпрацьовуванню прийомів кидкової техніки хортингу, які максимально часто застосовуються під час проведення сутичок.

**Висновки.** Таким чином, у даному науковому дослідженні охарактеризовано розвиток загальної і спеціальної витривалості у спортсменів хортингу, основні чинники фізичного виховання спортсменів хортингу різних вікових груп, характер і кількість навантажень, які надаються під час тренування спортсменів для успішного виховання витривалості. Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі хортингу для виховання витривалості.

Про стан і можливості розвитку витривалості у спортсмена можна судити по хвилинному обсягу його дихання, максимальній легеневій вентиляції, життєвій ємності легень, хвилинному та ударному обсягу серця, частоті серцевих скорочень, швидкості кровотоку, вмісту гемоглобіну в крові. Провести сутичку у швидкому темпі та зберегти високу працездатність протягом усіх змагань, які зазвичай тривають 1–2, а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю.

Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями спортсмена хортингу. Під час сутички слід проявити великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на наступаюче стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль.

Для придбання оптимального рівня витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом.

Тому, правильне дихання спортсмена хортингу створює умови для розвитку витривалості. Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число та виконувати активні дії протягом усієї сутички.

**Перспективи подальшого дослідження** полягають у ретельній розробці навчально-тренувальних програм з хортингу для спортсменів різних вікових груп.

## 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. практи.-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. практи.-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. практи.-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 endurance development in horting athletes**

**Abstract.** *This scientific article describes the method of endurance development in horting athletes, factors influencing volitional qualities on the development of endurance in horting athletes, characterizes the development of general and special endurance in horting athletes, the main factors of physical education of horting athletes of different ages, nature and number of loads. during the training of athletes for successful endurance training. Methodical principles - the basic methodical laws of pedagogical process which express the basic requirements to construction, the maintenance and the organization of educational and training process in system of horting for endurance education. It is noted that the state and possibilities of endurance development in an athlete can be judged by the minute volume of his breathing, maximum pulmonary ventilation, vital capacity, minute and stroke volume, heart rate, blood flow rate, hemoglobin content in the blood. Only an athlete with great endurance can hold a fight at a fast pace and maintain high efficiency during all competitions, which usually last 1-2 or even 3 days. Endurance is largely determined by the strong-willed qualities of the horting athlete. During the fight you should show great willpower to use all the endurance of your body. Only by force of will can you force yourself to maintain the necessary power of work, despite the oncoming fatigue. In this case, the psychological training comes to the fore, the level of which determines the ability to show willpower. High functional capacity of organs and systems that ensure oxygen consumption and utilization with the greatest effect is extremely important for acquiring the optimal level of endurance. Therefore, proper breathing of the horting athlete creates conditions for the development of endurance. Quick recovery allows you to reduce rest intervals between repetitions, increase their number and perform active actions throughout the fight. The process of athlete fatigue is influenced by several factors: the intensity of technical actions; frequency of repetitions of technical actions; duration of technical actions; the nature of the intervals between technical actions; style and manner of fighting the opponent; strength of whipping factors, received blows and throws.*

**Key words:** *endurance development technique, influence of volitional qualities, endurance development, horting, optimal level of endurance, physical training.*

**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