

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

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 8



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

ISSN 2410-5317

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Засновано в 2014 р.

Випуск 8



Київ
Видавець Паливода А. В.
2017

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715
Т 33

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 12 від 28 грудня 2017 р.)*

**Збірник наукових праць входить до Переліку наукових фахових видань України,
в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт
на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук
(наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021)**

Редакційна колегія:

- | | |
|---------------------|--|
| Бех І. Д. | – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор
(головний редактор) |
| Канішевська Л. В. | – доктор педагогічних наук, професор (заступник головного редактора) |
| Артюшенко А. О. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Беленька Г. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Болтівець С. І. | – доктор психологічних наук, професор |
| Діхтяренко З. М. | – кандидат педагогічних наук, доцент, голова науково-методичної колегії
Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту
України з хортингу |
| Єрмоменко Е. А. | – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України, Майстер
спорту України міжнародного класу, президент Національної федерації
бойового хортингу України, Заслужений працівник ФК і спорту України |
| Зубалій М. Д. | – кандидат педагогічних наук |
| Коновець С. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Круцевич Т. Ю. | – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор |
| Литвиненко А. М. | – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент |
| Петрочко Ж. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Приступа Є. Н. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Пустолякова Л. М. | – кандидат педагогічних наук |
| Тимошенко О. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Тимчик М. В. | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу |
| Федорченко Т. Є. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Хатько А. В. | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу |
| Чобітько М. Г. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Півоварський Юліуш | – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи публічної і
індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польська Республіка) |
| Порада Віктор | – професор, доктор юридичних наук,
ректор Вищої школи в Карлових Варах (Чеська Республіка) |
| Шортт Джеймс Джордж | – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія) |
| Кастлшортський | |
| Юрчак Войтех | – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в
Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка) |

Рецензенти:

- | | |
|-------------------|---|
| Волков Л. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Єжова О. О. | – доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор |
| Оржеховська В. М. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Присяжнюк С. І. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Сичов С. О. | – доктор педагогічних наук, професор |

Т 33 Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :
Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – 230 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

До збірника увійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів з бойового хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методики бойового хортингу.

ISBN 978-966-437-427-6

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715
© ІПВ НАПН України
© НФБХУ

Єрмоєнко Едуард <i>Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу</i>	Yeromenko Eduard <i>Educational potential and philosophical basis of combat horting</i>	147
Єрмоєнко Едуард, Болтівець Сергій, Суліма Ігор, Єрмоєнко Вероніка <i>Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу</i>	Yeromenko Eduard, Boltivets Sergiy, Sulima Igor, Yeromenko Veronika <i>Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting</i>	158
Остапенко Олександр, Зубалій Микола, Єрмоєнко Едуард, Тимчик Микола <i>Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності</i>	Ostapenko Oleksandr, Zubaliy Mykola, Yeromenko Eduard, Tymchyk Mykola <i>Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life</i>	166
Остряньська Олена, Єрмоєнко Едуард <i>Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок</i>	Ostryanska Olena, Yeromenko Eduard <i>Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets</i>	173

РОЗДІЛ 5

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ ТА ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	POPULARIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE; ORGANIZATION AND PERFORMANCE OF SPORTING EVENTS; PREPARATION AND PARTICIPATION OF SPORTSMEN, JUDGES AND COACHES IN COMBAT HORTING COMPETITIONS	187
Єрмоєнко Едуард <i>Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу</i>	Yeromenko Eduard <i>Physical education system of combat horting athletes</i>	187
Присяжнюк Станіслав, Єрмоєнко Едуард <i>Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди</i>	Prysiachniuk Stanislav, Yeromenko Eduard <i>Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages</i>	206
Сичов Сергій, Єрмоєнко Едуард <i>Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності</i>	Sychov Sergiy, Yeromenko Eduard <i>Combat horting and features of control optimization athletic training in the process of sports activities</i>	219

НАШІ АВТОРИ

OUR AUTHORS

226

УДК: 373.5.016:796.894

**Єрмоменко Едуард,
Болтівець Сергій,
Суліма Ігор,
Єрмоменко Вероніка**

СИЛОВА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ 14–17 РОКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

***Анотація.** У статті висвітлено проблематику розвитку силових якостей школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу. Доведено сприятливий вплив силових показників на покращення дієздатності органів і систем молодого організму. Розглянуто різні засоби та методи розвитку силової спрямованості. Надано рекомендації щодо дозування навантажень. Запропоновано граничні можливості навантаження для учнів старшої школи закладів загальної середньої освіти на оздоровчу спрямованість засобами вправ силової спрямованості під час проведення занять бойовим хортингом. Доведено різноманітність і специфічність, різнобічність і конкретність засобів і методів розвитку силових здібностей учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу. Визначено ефективність вирішення педагогічних завдань, досягненням високого тренувального ефекту при збереженні загальних положень теорії та методики фізичного виховання. Надано рекомендації щодо використання засобів і методів вправ силової спрямованості в процесі фізичної підготовки школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу.*

***Ключові слова:** бойовий хортинг, фізичні якості, силова підготовка, учні 14–17 років, урок фізичної культури, елементи бойового хортингу, бойові мистецтва, засоби розвитку силових здібностей, школярі, вчитель, заклад загальної середньої освіти.*

Актуальність наукового дослідження. За даними МОЗ України зменшується кількість здорового населення. Тільки 10 відсотків населення вважається практично здоровими. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи. В даний час в теорії та практиці фізичного виховання найбільш гостро стоїть проблема вдосконалення фізичної підготовленості юнаків в старшій школі [21–29]. Вихід цієї проблеми на перші позиції в системі фізичного виховання підростаючого покоління обумовлена в останні роки вираженою невідповідністю між рівнем фізичної підготовленості юнаків і постійно зростаючим рівнем вимог до неї, що пред'являється до неї з боку суспільства. Виявляється невідповідність вимогами до майбутніх військовослужбовців, а також освоєнням багатьох інших суспільно значущих професій [7].

У зв'язку з необхідною умовою досягнення нової, сучасної якості освіти є оптимізація учбового, психічного і фізичного навантаження, створення в школах умов для збереження і зміцнення здоров'я учнів, що навчаються за рахунок підвищення питомої ваги інновацій на заняттях фізичною культурою, організації моніторингу стану здоров'я юнаків і молоді, введення профільного навчання в старшій школі, розвиток варіативних освітніх програм, що забезпечують диференціацію і індивідуалізацію навчання, впровадження сучасних здоров'язберегальних технологій.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей та підлітків є бойовий хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату учнівської молоді. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Бойовий хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей та молоді [2, с. 1].

Питання ефективності швидкісної та силової підготовки актуальні, як для представників швидкісно-силових видів спорту, так і для видів спорту, що характеризуються єдиноборством. Особливістю змішаних єдиноборств, зокрема бойового хортингу, є екстремальний характер змагальної діяльності, активну протидію суперника і гострий ліміт часу для здійснення техніко-тактичних дій, що висуває підвищені вимоги до рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Таким чином, можна зробити висновок, що високий рівень розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості спортсмена є чинниками, що зумовлюють використання в змаганнях раціональної техніки і тактики і, тим самим, визначають зростання спортивної майстерності атлета.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей особи. Правильне фізичне виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку особистості та вдосконаленню її рухових функцій. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних

фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м'язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів. Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніше фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток школяра.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в області розвитку силових здібностей під час занять бойовим хортингом.

Предмет дослідження – методика розвитку силових якостей у фізичному вихованні учнів 14–17 років на оздоровчих заняттях з бойового хортингу.

Виклад основного матеріалу. Бойовий хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні і тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави. Один із розділів програми приділяє увагу фізичній підготовці учнів, яка в свою чергу поділяється на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – спрямована на укріплення здоров'я вихованця, підвищення загальної працездатності, а спеціальна фізична підготовка (СФП) – спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати в вихованців уміння максимально ефективно використовувати на заняттях рухові навички [3; 9].

Засобами розвитку сили є фізичні вправи з підвищеним обтяженням (опором), які направлено стимулюють збільшення ступеня напруження м'язів. Такі засоби називаються силовими. Вони умовно поділяються на основні та додаткові (табл. 1).

Таблиця 1

Засоби виховання силових здібностей

Основні засоби	Додаткові засоби
Вправи з використанням ваги власного тіла	Вправи з використанням зовнішнього середовища
Вправи з вагою зовнішніх предметів	З використанням підручних засобів
Вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу	Вправи з протидією партнера
Ривково-гальмові вправи	Ривково-гальмові вправи з обтяженням
Ізометричні вправи	Ізометричні вправи з використанням спортивного інвентарю

Силові вправи вибираються залежно від характеру завдань виховання сили. Силові вправи можуть займати всю основну частину заняття, якщо виховання сили – це головне завдання. В інших випадках силові вправи виконуються в кінці основної частини заняття, але не після вправ на витривалість. Силові вправи добре поєднуються з вправами на розтягування і на розслаблення.

При використанні силових вправ величину обтяження дозують або вагою піднятого вантажу, вираженого у відсотках від максимальної величини, або кількістю можливих повторень в одному підході, що позначається терміном повторний максимум (ПМ).

У першому випадку вага може бути мінімальною (50 % від максимуму), малою (від 60 до 70 % від максимуму), середньою (від 70 до 80 % від максимуму), великою (від 80 до 90 % від максимуму), максимальною (понад 90 % від максимуму) (В. М. Зациорський, 1970).

У другому випадку вага може бути: граничною – 1 ПМ; біля граничною – 2–3 ПМ; великою – 4–7 ПМ; помірно великою – 8–12 ПМ; малою – 19–25 ПМ; дуже малою – понад 25 ПМ.

Для того щоб розвивати силу потрібно використовувати різні засоби, залежно від того, яку силу розвиває спортсмен. За своїм характером всі вправи поділяються на три основні групи: загального, регіонального та локального впливу на м'язові групи. До вправ загального впливу належать ті, при виконанні яких в роботі беруть участь не менше 2/3 загального обсягу м'язів, регіонального – від 1/3 до 2/3, локального – менше 1/3 всіх м'язів [6, с. 382].

Спрямованість впливу силових вправ в основному визначається наступними їх компонентами:

- виглядом і характером вправи;
- величиною обтяження або опору;
- кількістю повторень вправ;
- швидкістю виконання зумовлюють чи поступаються рухів;
- темпом і тривалістю інтервалів відпочинку між підходами.

Розвиток і вдосконалення силових здібностей, як і інших фізичних якостей людини, організовується і проводиться за методикою, що включає сукупність засобів, методів і методичних прийомів [5, с. 2]. Співвідношення силових можливостей різних груп залежить не тільки від

генетичних особливостей, але, значною мірою, і від рівня фізичної підготовленості, професійної або спортивної спеціалізації. Розвитку сили цих м'язових груп необхідно приділяти найбільшу увагу в процесі загальнофізичної підготовки [4].

Рівень фізичного розвитку організму і якостей рухової діяльності залежить від стадії статевого дозрівання. Чим більш висока стадія статевого дозрівання у підлітка, тим вище його фізичні можливості і спортивні досягнення [6; 10; 19]. Велика міжіндивідуальна варіабельність тривалості протікання у підлітків перехідного періоду відображається на деякому протиріччі результатів досліджень сенситивних періодів різними авторами. Особливо це стосується першої фази пубертату, коли відзначається погіршення рухових функцій і прояву фізичних якостей.

Підлітки в цей період незграбні, рухи їх недостатньо координовані. Вони не знають, куди подіти такі довгі руки, як спритно управляти несподівано виросли ногами. У всіх їхніх діях спостерігається велика кількість зайвих рухів [11; 12; 20]. Для того, щоб розвивати силові здібності застосовують різні методи, які по-різному впливають на процес розвитку і вдосконалення даної якості. Для розвитку різних силових здібностей застосовують змагальні, спеціальні і загально силові вправи. Змагальну вправу – цілісну рухову дію, яка є засобом ведення спортивної боротьби і виконується відповідно до правил змагань з обраного виду спорту.

Якщо в силовому тренуванні застосовують змагальну вправу, то, як правило, потрібно давати додаткові обтяження [30–36].

Спеціальні вправи – вправи, які виконуються в тренувальній діяльності та мають окремі біомеханічні і фізіологічні характеристики, подібні до змагальних вправ (за формою і змістом). Спеціальні вправи повинні в істотній мірі відповідати (за елементами структури, за силою і часом виконання) змагальній вправі.

Загальнорозвивальні силові вправи – називають також «загальними силовими вправами» і «загальнопідготовчими» силовими вправами. З їх допомогою можна оптимізувати тренування у фізичному і психічному сенсі слова. Такою оптимізацією можна перешкоджати розвитку «силового бар'єру», особливо у видах спорту, в яких потрібно форсоване силове тренування (бойовий хортинг, важка атлетика, боротьба, спортивна гімнастика) [13; 14; 18].

Спеціальні і загальні силові вправи за ступенем навантаження та можливостями впливу поділяються на цілісні (наприклад, стрибки з обтяженням на місці вгору з рухами руками) і місцеві (локальні), (наприклад, згинання руки при фіксованому плечі, розгинання ноги при фіксованому стегні; при цьому в роботу залучається лише певна частина рухової системи) [37–44].

Цілісні вправи служать для комплексного зміцнення багатьох м'язів або м'язових груп; навантаження на весь організм при цьому порівняно висока. Локальні вправи застосовують для цілеспрямованого зміцнення окремих м'язів або м'язових груп; навантаження на весь організм відносно мале. Підбір різних силових вправ обумовлюється вимогами спортивної дисципліни до силових здібностей спортсмена, індивідуальним станом тренуваності і метою силового тренування в окремих тренувальних періодах. У перехідному періоді і на першому етапі підготовчого періоду переважають, як правило, загально силові вправи. Надалі під час підготовчого періоду і в змагальному періоді силове тренування набуває більш спеціалізований характер. У цей час необхідно віддавати перевагу спеціальним і змагальним вправам. Це – загальновизнана тенденція силового тренування в циклі періодів [15; 17].

Правильний підбір спеціальних і загальнорозвиваючих вправ повинні забезпечити пропорційний розвиток усіх м'язів або м'язових груп, які беруть участь в змагальному русі. Не треба застосовувати постійно одні й ті ж вправи. Дія силового тренування підвищується, якщо кожні чотири-шість тижнів проводиться зміна тренувальної програми. Цим можна запобігти виникненню монотонності.

Поєднувати в одному тренуванні силові заняття і заняття єдиноборствами не рекомендується. При цьому силові тренування повинні проводитися регулярно, і, що є дуже важливим, потрібно стежити за дозуванням і не «перекачатися» [16].

Висновки. Фізичні вправи, що використовуються в практиці бойових мистецтв, умовно поділяються на вправи для розвитку м'язових груп, що несуть основне навантаження при виконанні прийомів або бойових дій; і вправи, подібні за структурою рухів з технікою прийомів, але виконуються в змінених умовах, які сприяють вихованню тієї чи іншої якості. Для бойових мистецтв характерним є прояв сили в поєднанні зі швидкістю. Тому в процесі тренування вправи, спрямовані на розвиток сили м'язових груп, чергуються з вправами, спрямованими на виховання швидкості, а весь процес спрямований на розвиток швидко-силової підготовки [19; 20].

Таким чином, дані аналізу складу засобів і методів розвитку силових здібностей юнаків старшого шкільного віку дозволяють констатувати їх різноманіття і специфічність, різнобічність і конкретність. Використання їх в навчальному процесі підпорядковане як завданням, так і змісту навчального матеріалу, віковим особливостям розвитку організму школярів та їх фізичної

підготовленості [8]. Звідси можна зробити припущення, що адекватність використання специфічних засобів і методів в процесі фізичної підготовки школярів 14–17 років визначається ефективністю вирішення педагогічних завдань, досягненням високого тренувального ефекту в кожному конкретному випадку при збереженні загальних положень теорії та методики фізичного виховання.

На підставі вищевикладених правил і закономірностей силового заняття сформульовані деякі умови, які визначають особливість занять і ефективну їх організацію: 1) прагнення до граничного стомлення м'язового апарату на кожному занятті впливає на збільшення інтенсивності метаболічних процесів, в першу чергу білкового синтезу, що визначає зростання м'язової маси; 2) в режимі виконання вправ в занятті та в їх серії важливо враховувати оптимальне поєднання роботи і відпочинку; 3) в комплексі вправ необхідно включати вправи як на локальне навантаження м'язів, так і вправи загального впливу, що залучають до роботи значну кількість м'язових груп; 4) вправи силової спрямованості обов'язково повинні поєднуватися з вправами на розтягування тих же груп м'язів і доповнюватися вправами на розслаблення, рухами на точність і спритність; 5) при підборі вправ слід орієнтуватися на основні групи м'язів, не захоплюючись локальним навантаженням будь-якого згинача або розгинача; 6) для оцінки вихідного рівня підготовленості того, хто займається, використовують співвідношення вагових і ростових показників, оцінка топографії м'язів тіла та окремих ланок, тестування ступеня розвитку силових якостей за допомогою динамометрії та рухових завдань (зазвичай на кількість повторень контрольних рухів); 7) для правильного та ефективного виконання вправи потрібно раціоналізація дихання; воно може забезпечуватися підбором зручних поз, а також спеціальних рухових завдань, виконання яких формує навички правильного, тобто технічного та економічного дихання, що сприяє підвищенню результативності вправи [1, с. 44–48].

Перспективи подальших досліджень полягають в удосконаленні навчальної програми з бойового хортингу для учнів 14–17 років та впровадженні технологій підвищення силової витривалості та швидко-силових якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтаренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.
2. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтаренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
3. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // *Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание*. Новосибирск, 2013. № 6. С. 209–213.
4. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 19 с.
5. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.
6. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 147–157.
7. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
8. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрьоменко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
9. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // *Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп.* : Київ, 2008. 12 с.
10. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
11. Єрьоменко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко, О. А. Остряньська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 14 (41) 13. С. 54–61.
12. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
13. Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко. Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. 85 с.

14. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.

15. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. – К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. – 31 с.

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

17. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

18. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 79 с.

19. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, [та ін.]. – К. : ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 54 с.

20. Єрьоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 163–185.

21. Єрьоменко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрьоменко, О. А. Остряньська // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 13 (40). С. 88–98.

22. Єрьоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. К. 2013. № 28 (3) – С. 69–74.*

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

24. Єрьоменко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 187–205.

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

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

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

28. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

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

30. Єрьоменко 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. Єрьоменко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.

31. Єрьоменко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрьоменко Едуард Анатолійович. - Київ : Паливода А. В., 2012. - 268 с.

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

33. Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/”*36. *Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. - Випуск 3К(44)14 – С. 238-242.*

34. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.

35. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.

36. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. С. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

37. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи

тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

38. Остряньська О. А. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок / О. А. Остряньська, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 173–186.

39. Петрович Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 34–45.

40. Петрович Ж. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

41. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.

42. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

43. Тимчик М. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 1. – К. : Педагогічна преса. – С. 38–41.

44. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.

REFERENCES

1. Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyngh ta psykholohichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu: Issue 8* (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

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

4. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training: PhD abstract dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 19 p.

5. Yeromenko, E. A. (2016). Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training: PhD dissertation. Kyiv: Palyvoda A. V. 222 p.

6. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortynghu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu: Issue 8* (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.

7. Yeromenko, E. A. (2014). *Viyskovo-patriotychna programa i prykladnyi khortyngh* [Military-patriotic program and applied horting] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu. – Issue. 1.* (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

8. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., Reiderman, Y. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportmmeniv vyschoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiografii* [The impact of health on the biomechanical parameters of the heart of highly qualified athletes according to the results of echocardiography] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu. – Issue. 4.* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.

9. Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 p.

10. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortynghu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. – P. 38–44.

11. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Zasoby formuvannya mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortynghom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5–6 years old in the process of horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works.* – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

12. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortynghu u protsesi vykhovannya fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu: Issue 8* (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.

13. Yeromenko, E. A. (2009). International horting rules / Kyiv: INGO «International Horting Federation». 85 p.

14. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoyi (seksiynoyi) roboty «khortynh» dlya uchniv 1-11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum of the circular (sectional) work «horting» for pupils of grades 1–11 of secondary schools]. – Kyiv: Palyvoda A. V. – p. 268.
15. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Grades 5–9, 10–11. Variative module «Horting»: educational publication / Kyiv: Institute of Innovation. technologies and content of education. – 31 p.
16. Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. p. 78.
17. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for students of 1-4 grades of secondary schools / Ministry of Ukraine for Youth and Sports, Institute of Innovation technologies and content of education, [etc.]. – K.: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 63.
18. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, clubs) in horting for students 5-9 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K.: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine, p. 79.
19. Yeromenko, E. A. (2014). Curriculum of extracurricular activities (sections, circles) in horting for 10–11 grades of secondary schools / Ministry of Education and Science of Ukraine, Institute of Innovative Technologies and Content of Education, [etc.]. – K.: DNU «IITZO» Ministry of Education and Science of Ukraine. p. 54.
20. Yeromenko, E. A. (2012). *Natsionalna dytiachy-yunatska viyskovo-sportyvna gra «Khortyng-Patriot» yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National children's and youth military sports game «Horting-Patriot» as a form of national-patriotic and physical education of students of secondary schools of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu*. – Issue. 4. (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.
21. Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykh ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.
22. Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material program khortynhu dlia vykhovannia napolehlyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years] Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3).
23. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
24. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortynghu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
25. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoriya i metodyka khortynghu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.
26. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
27. Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnosti zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.
28. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnosti zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
29. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortyng. Navchalna prohrama dlya dytyachy-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. Curriculum for children and youth sports schools] – Kyiv: Palyvoda A. V. – p 108.
30. Yeromenko, E. A. (2011). Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports direction and sports clubs, groups of different forms of ownership / Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports, Ukrainian Horting Federation. Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». p. 40.
31. Yeromenko, E. A. (2012). Horting: curriculum of group (sectional) work for schoolchildren of 1–11 classes of secondary schools / Kyiv: Palyvoda A. V.
32. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
33. Yeromenko, E. A. (2014). Horting as a means of educating persistence in schoolchildren 6–7 years / Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanova. Series № 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Kyiv: MPU Publishing House. Dragomanova. Issue 3K (44) 14. P. 238–242.
34. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortynghu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.
35. Ivashkovskiy, V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky*

sportsmeniv boyovogo khortyngu [Psychomotor skills and psycho-physiological features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

36. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt) [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka horytnhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

37. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk, M. V. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

38. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyng-lialioik* [Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

39. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

40. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.

41. Prysiashniuk, S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

42. Sychoy, S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

43. Tymchyk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychnye vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1*. Kyiv: Pedahohichna presa.

44. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

Yeromenko Eduard, Boltivets Sergiy, Sulima Igor, Yeromenko Veronika

Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting

Abstract. The article highlights the issue of development of strength qualities of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting. The beneficial effect of strength indicators on improving the efficiency of organs and systems of the young organism has been proved. Various means and methods of development of force orientation are considered. Recommendations for dosing loads are given. The maximum load possibilities for high school students of general secondary education institutions on health-improving orientation by means of strength-oriented exercises during combat horting classes are offered. The variety and specificity, versatility and specificity of means and methods of development of strength abilities of high school students in physical education lessons with elements of combat horting are proved. The efficiency of solving pedagogical tasks, the achievement of a high training effect while maintaining the general provisions of the theory and methods of physical education are determined. Recommendations on the use of means and methods of strength exercises in the process of physical training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting are given.

Key words: combat horting, physical qualities, strength training, students aged 14–17, physical education lesson, elements of combat horting, martial arts, means of developing strength abilities, schoolchildren, teacher, general secondary education institution.

Ерѐменко Эдуард, Болтивец Сергей, Сулима Игорь, Ерѐменко Вероника.

Силовая подготовка школьников 14–17 лет на уроках физической культуры с элементами боевого хортинга

Аннотация. В статье освещена проблематика развития силовых качеств школьников 14–17 лет на уроках физической культуры с элементами боевого хортинга. Доказано благотворное влияние силовых показателей на улучшение дееспособности органов и систем растущего организма. Рассмотрены различные средства и методы развития силовой направленности. Определена эффективность решения педагогических задач достижением высокого тренировочного эффекта при сохранении общих положений теории и методики физического воспитания. Даны рекомендации по использованию средств и методов упражнений силовой направленности в процессе физической подготовки школьников 14–17 лет на уроках физической культуры с элементами боевого хортинга.

Ключевые слова: боевой хортинг, физические качества, силовая подготовка, учащиеся 14–17 лет, урок физической культуры, элементы боевого хортинга, боевые искусства, средства развития силовых способностей, школьники, учитель, заведение общего среднего образования.

НАШІ АВТОРИ

- Бойко Валерій** професор, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України
- Болтівець Сергій** доктор психологічних наук, професор, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України
- Діхтяренко Зоя** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР Університету ДФС України, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя ІПВ НАПН України, майстер спорту України з хортингу, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – «МАКБЕЗ», голова науково-методичної колегії Національної федерації бойового хортингу України, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»
- Єрмоменко Вероніка** майстер спорту України з хортингу, студентка стоматологічного факультету Національного медичного університету імені О. О. Богомольця та військової кафедри Всеукраїнської військової медичної академії, студентка Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України
- Єрмоменко Едуард** кандидат педагогічних наук, заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, професор кафедри хортингу та реабілітації, член кафедри ЮНЕСКО «Превентивна освіта і соціальна політика», Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу, учасник бойових дій
- Зубалій Микола** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, член-кореспондент УАН, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Зубалій Ніна** кандидат психологічних наук, доктор філософії, доцент кафедри практичної психології Інституту педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова

Івашковський Віталій	кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, учасник бойових дій, майстер спорту України з хортингу
Остапенко Олександр	кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
Острианська Олена	кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії дошкільної освіти і виховання Інституту проблем виховання НАПН України
Петрочко Жанна	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка, Заслужений працівник науки і техніки України
Присяжнюк Станіслав	доктор педагогічних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності та охорони праці Державного університету телекомунікацій
Савченко Анатолій	кандидат педагогічних наук, професор кафедри сучасних європейських мов Навчально-наукового інституту гуманітарних наук Університету державної фіскальної служби України
Сичов Сергій	доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»
Суліма Ігор	генерал-майор Збройних Сил України, член Президії Національної федерації бойового хортингу України
Тимчик Микола	кандидат педагогічних наук, науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту НПУ імені М. П. Драгоманова, майстер спорту України з хортингу
Федорченко Тетяна	доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України

Наукове видання

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2014 р.

Випуск 8

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

*Відповідальний секретар збірника,
науковий редактор
і комп'ютерна верстка З. М. Діхтяренко*

Підписано до друку 29.12.2017 р.	Папір офсетний	Зам. № 0329
Формат 70х108/16	Друк офсетний	Наклад 300 пр.
Умов. друк. арк. 23,2	Гарнітура Times	

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадиний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91
Свідectво 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 Відрадиний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90