

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

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Випуск 11



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 11



Київ
Видавець Паливода А. В.
2019

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

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту проблем виховання НАПН України
(протокол № 7 від 27 червня 2019 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
Кастлшортський | – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія) |
| 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., 2019. – Вип. 11. – 279 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

**Пустолякова Лариса,
Єрмоєнко Едуард**

*Бойовий хортинг у системі навчання
фізичних вправ загального розвитку
та спеціально-підготовчих вправ на
заняттях з фізичного виховання у
закладах вищої освіти*

**Єрмоєнко Едуард,
Чмелюк Василь,
Гришук Віктор,
Бадьора Сергій**

*Методика викладання бойового
хортингу для студентів та курсантів
закладів вищої освіти правоохоронної
спрямованості*

**Pustolyakova Larysa,
Yeromenko Eduard**

*Combat horting in the system of
training physical exercises of general
development and special preparatory
exercises in physical education classes
in higher education institutions*

187

**Yeromenko Eduard,
Chmeliuk Vasyl,
Gryshchuk Victor,
Badyora Sergiy**

*Methods of teaching combat horting for
students and cadets of higher education
institutions of law enforcement*

196

РОЗДІЛ 5

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ;
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ
СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ;
ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ,
СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ ТА ЇХНЯ
УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ З
БОЙОВОГО ХОРТИНГУ**

**Буток Олена,
Єрмоєнко Едуард,
Болтівець Сергій,
Єрмоєнко Вероніка**

*Бойовий хортинг як засіб фізичної і
психологічної підготовки та
формування професійних якостей
курсантів і працівників
правоохоронних органів*

**Єрмоєнко Вероніка,
Єрмоєнко Едуард**

*Медичне обслуговування спортивних
змагань з бойового хортингу та
медико-педагогічний контроль за
станом здоров'я учасників*

Єрмоєнко Едуард

*Тренування спортсменів бойового
хортингу на етапі підготовки до
головних змагань*

Єрмоєнко Едуард

*Формування фізичної культури та
цінностей здорового способу життя
студентської молоді як передумова
спортивних успіхів у бойовому
хортингу*

НАШІ АВТОРИ

**POPULARIZATION OF HEALTHY
LIFESTYLE; ORGANIZATION AND
PERFORMANCE OF SPORTING
EVENTS; PREPARATION AND
PARTICIPATION OF SPORTSMEN,
JUDGES AND COACHES IN
COMBAT HORTING
COMPETITIONS**

220

**Butok Olena,
Yeromenko Eduard,
Boltivets Sergiy,
Yeromenko Veronika**

*Combat horting as a means of physical
and psychological training and
formation of professional qualities of
cadets and law enforcement officers*

220

**Yeromenko Veronika,
Yeromenko Eduard**

*Medical service of sports competitions
in combat horting and medical and
pedagogical control over the health of
participants*

232

Yeromenko Eduard

*Training of combat horting athletes at
the stage of preparation for the main
competitions*

251

Yeromenko Eduard

*Formation of physical culture and
values of a healthy life of student's
youth as a precondition of sports
successes in combat horting*

261

OUR AUTHORS

275

ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ

Анотація. У статті розкрито сутність підготовчого процесу спортсменів з бойового хортингу до виступів на змаганнях. У працях з організації та управління підготовкою спортсменів бойового хортингу високого класу на змагальному етапі показано, що багато в чому успіх виступу спортсмена пов'язаний з правильними науково-обґрунтованими прогнозами, які дозволяють впливати на організаційні процеси формування тренувально-підготовчого плану. Якість і точність цих рішень, відповідальність за їх прийняття ще більше зростають на етапі безпосередньої підготовки до головного старту (ЕБПГС). В статті проаналізовані етапи передзмагальної підготовки спортсменів бойового хортингу, специфічні особливості підведення спортсменів до змагань. Наведено варіанти підготовчих методик щодо складання графіків тренувань та управління навчально-тренувальним процесом у частині дозування граничного навантаження.

Ключові слова: бойовий хортинг, дозування навантаження, тренувальний процес, періоди підготовки, передзмагальна підготовка, змагання, спортивна форма, підготовка, спортсмен, результат, тренувальний мезоцикл, графік тренувальних занять, мікроцикл, фізичні якості.

Актуальність наукового дослідження. Проблема підведення спортсменів до змагань – одна з найважливіших у спортивному тренуванні системи бойового хортингу. Вона має величезну практичну значимість. Змагальний період характеризується тим, що спортсменові необхідно протягом тривалого часу зберігати високий рівень спеціальної фізичної, технічної підготовки, який був передбачений у підготовчому періоді. Досягти цього можливо застосовуючи змагальні й близькі до них спеціальні підготовчі вправи.

В роботах з організації та управління підготовкою спортсменів бойового хортингу високого класу на змагальному етапі показано, що багато в чому успіх виступу спортсмена пов'язаний з правильними науково-обґрунтованими прогнозами, які дозволяють впливати на організаційні процеси формування збірної команди. Якість і точність цих рішень, відповідальність за їх прийняття ще більше зростають на етапі безпосередньої підготовки до головного старту (ЕБПГС). Маючи одну мету – виступ на головному старту, найбільш висококваліфіковані спортсмени готуються до цього старту не пришвидшуючи свою підготовку, прагнучи вирішити головну задачу. Інформація такого плану стає визначальною для формування моделей: змагальної діяльності, змагальної обстановки, тактичного виступу спортсмена, пріоритетних (мінімальних-максимальних) завдань [1–4; 8; 12].

Всі ці питання доводиться вирішувати в гострому протиставленні з основними конкурентами, які так само ставлять завдання досягнення максимальних успіхів. Досвід спортивної практики підказує, що неправильне побудова останніх тренувальних занять може звести нанівець результати багаторічної праці спортсмена. Раціональна побудова тренувального процесу в цей проміжок часу навпаки ж може сприяти підвищенню спортивних досягнень [5; 7; 9–11]. Участь у змаганнях висуває підвищені вимоги до організму спортсмена, тому в змагальному періоді спортсмени бойового хортингу у своїх навчально-тренувальних заняттях повинен включати вправи загального й спеціального характеру. Змагальний період відповідає спеціалізації спортивної форми. У цьому періоді необхідно забезпечити спортсмена такими умовами підготовки, при яких він зможе реалізувати в майбутніх змаганнях уся свої можливості для досягнення високого спортивного результату. Це досягається не застосуванням змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ. Відзначається, що на методику перед змагальною підготовки впливають тривалість основних змагань, кількість стартів у них [6; 13–18].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що планування навантаження в змагальному періоді ґрунтується на двох принципових підходах – хвилеподібному й маятниковоподібному, чи варіантно-ритмічному [1; 2; 4].

Принцип хвилеподібного розподілу тренувальних навантажень теоретично обґрунтований Л. М. Матвеевим. Цей принцип тренування передбачає зміну параметрів фізичного навантаження в міру навантаження змагання. Неухильне наростання тренувальних навантажень вступає в протиріччя з ходом пристосувальних змін в організмі спортсмена, тому в тренувальному процесі поряд із відпочинком необхідні тимчасові перепади навантажень. Зміна тренувальних навантажень здобуває хвилеподібний характер.

Однак однотипна система підготовки приносить у загальний режим спортивного тренування визначену монотонність, у зв'язку з цим, поряд із хвилеподібною останнім часом знаходить своє визначення маятниковий принцип [19; 30–34].

«Принцип маятника» – один із способів розподілу тренувального матеріалу в часі при підготовці до конкретних змагань. У його основі лежить «ритм» і «боротьба» з монотонністю [20]. Маятникоподібна структура тренувальних навантажень у змагальному періоді сприяє підтримці рівня тренуваності і дозволяє досягти конкретного функціонального стану організму спортсмена [29]. Етап призмагальної підготовки являється важливою складовою тренувального процесу спортсменів. Не дивлячись на порівняно невелику тривалість етапу перед змагальною підготовкою, йому як в теорії, так і на практиці потрібно приділяти особливу увагу так як від нього самим безпосереднім чином залежить кінцевий результат довготривалої роботи і успіх у змаганні більшою мірою залежить від ефективності тренувального процесу на даному етапі.

Мета наукової статті полягає в вивченні структури та змісту тренувальних навантажень спортсменів бойового хортингу на етапі безпосередньої підготовки до головного старту.

Виклад основного матеріалу. Зростаючий рівень спортивних результатів впродовж останніх років в багатьох видах спорту, у тому числі і в десятиборстві, є наслідком значного збільшення обсягу тренувальних навантажень. Подальше зростання спортивних результатів забезпечується значною мірою за рахунок підвищення якісного тренувального процесу. Основними засобами, які застосовується на етапі безпосередньої підготовки до змагань, є спеціально-підготовчі вправи, максимально близькі до змагальних, за формою та структурою. Вибір засобів залежить від індивідуальних особливостей спортсменів, рівня їх підготовленості, ступеня тренуваності [35–39]. Обсяг тренувальної роботи на даному етапі істотно скорочується. Причому в перші ж дні мезоциклу обсяг роботи скорочується в 2–3 рази, порівняно з об'ємом реєстрованих на попередніх етапах, коли вирішувалися завдання базової технічної і тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу.

Величина обсягу планомірно скорочується. Інтенсивність вправ на цьому етапі наближається до максимальної. Використання активного відпочинку, підвищує працездатність, стимулюють повне відновлення між заняттями. Тренування в цей період будується суто індивідуально і на його організацію впливають багато факторів. Однак, незважаючи на індивідуальний характер тренування в цей час, є ряд загальних положень. Не рекомендується домагатися подальшого підвищення спеціальної витривалості, великого обсягу роботи. У змагальному періоді важливим є не тільки кількість тренувальних занять з бойового хортингу, а й якісна побудова тренувальних мезоциклів для спортсменів [21; 28].

Передзмагальна підготовка являє собою виділення спеціального стану, який являється відносно самостійним і в якому «закінчується» підготовка спортсмена до конкретного старту з врахуванням створення умов для максимального прояву набутих процесів тренування, можливостей в умовах спортивної конкуренції на самому високому рівні.

Основними факторами, від яких залежить успіх виступу спортсмена є: раціональне планування об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень та їх динаміка; вірне чергування навантажень у мікроциклах та чергування самих мікроциклів; оптимальне співвідношення засобів підготовки; кількість стартів; підбір відповідних об'єктивних методів контролю. Передзмагальна підготовка являється підсумком всього попереднього тренування і одночасно принципово важливим моментом на шляху до високих досягнень. Вона повинна призвести спортсменів у стан найвищої фізичної працездатності, а також забезпечити психологічне та тактичну підготовленість спортсмена бойового хортингу.

На тренування в цей період впливають функціональний стан спортсмена, рівень тренуваності, ступінь стійкості змагальної техніки, психологічний стан, індивідуальні

особливості, реакція на тренувальні навантаження та інше. Функція тренувальної роботи на даному етапі різко скорочується. В перші ж дні мезоциклу обсяг роботи скорочується дватри рази в порівнянні з обсягом реєстрованих на попередніх етапах, коли зважувалися задачі базової підготовки. Величина обсягу роботи планомірно скорочується від одного тренувального дня до іншого. Інтенсивність вправ на даному етапі наближається до максимального. Вправи застосовуються близькі за структурою і умовами виконання до змагального. На цьому етапі не слід підвищувати функціональну можливість основних систем та механізмів, які визначають рівень спеціальної витривалості. Їх стан підтримується на досягнутому раніше рівні, а це не потребує великого об'єму інтенсивної роботи [40–44].

Головними умовами етапу передзмагальної підготовки є: змагальний мікроцикл, побудований стосовно до умов змагань; привчання до умов «поля бою» – змагальної обстановки на хорті з суперником; передзмагальна психологічна підготовка; добовий режим, побудований у відповідності до змагань; етап безпосередньої підготовки, складений із змагань мікроциклів з хвилювими змінами загального та спеціального навантаження.

Передзмагальну підготовку рекомендується розпочати за 10–12 днів до змагань з бойового хортингу, обсяг тренувального навантаження знижується, що забезпечує спортсменові повне відновлення й найкращу готовність до старту. Зниження об'єму тренувальної роботи на даному етапі може супроводжуватись як зменшення кількості тренувальних занять, так і скорочення їх тривалості і може складати 20–30 %, а іноді 50–60 % від максимального і супроводжуватись ростом її інтенсивності [22].

Рациональна побудова учбово-тренувальних занять на цьому етапі сприяє підвищенню спортивних досягнень. Успіх перед змагальної підготовки можливий при умові безперервного удосконалення техніки виконання основних вправ в режимах, близьких до змагальних при відповідних змінах об'єму та інтенсивності використання основних засобів тренування в останній тиждень підготовки. В цей час збільшується кількість змагальних та спеціально-підготовчих вправ і зменшується кількість вправ загально-підготовчих.

По мірі наближення до змагань і збільшення спеціалізованості тренування зростає небезпека надмірної одноманітності, тому доцільно в цьому періоді застосовувати принцип «маятника», що створюється системним чергуванням мікроциклів двоякого типу – спеціалізованих, де тренувальні завдання, спосіб організації їх виконання й умови режиму занять усе більше спеціалізуються стосовно програми, режиму й інших умов майбутніх змагань, і контрастних, де ступінь подібності тренування і змагання у даному відношенні зменшується. «Маятник» вносить чіткий ритм у тренувальний процес, формує відповідний ритм спортивної працездатності і тим самим відкриває можливість більше впевненого управління його стосовно до заданих строків змагань.

Відомо, що етап передзмагальної підготовки відповідає фазі стабілізації спортивної форми і вирішує наступні основні завдання: виконання навантажень, що підтримують досягнуту тренуваність; удосконалення ритмів руху; перевірка і уточнення технічних елементів; психічна підготовка до змагань; забезпечення відпочинку перед змаганнями.

На останніх тренуваннях перевіряють техніку виконання вправ в наближених до змагань умовах, значно зменшують об'єм та інтенсивність навантаження.

Підготовка здобуває суцільно індивідуальний характер, використовуються різні засоби відновлення, що дозволяють підтримати високу працездатність спортсмена бойового хортингу. На цей час існує два підходи до характеристики передзмагального стану.

Відповідно до першого підходу даний стан складається із двох мезоциклів передзмагального та змагального, загальна тривалість яких коливається в межах 3–4 тижнів. Відповідно до завдань зазначених мезоциклів, перший характерний напруженою спеціальною підготовкою, більшим сумарним обсягом роботи, широким застосуванням спеціальних підготовчих вправ, близьких до змагального за структурою. При плануванні тренування в цьому мезоциклі необхідно домагатися таких кількісних показників роботи, з якими спортсменові не доводилося зіштовхнутися протягом всієї попередньої спортивної діяльності. Це сприяє виникненню потужного додаткового стимулу й протіканню спеціальних адаптаційних процесів, закладених на попередніх етапах підготовки в мікроциклі. На навчально-тренувальних заняттях більша частина обсягу становлять

швидкісні вправи, що сприяють підвищенню швидкісних можливостей і спеціальної витривалості [23; 27]. Планування роботи на даному етапі дає належний ефект тоді, коли тренування в змагальному мезоциклі забезпечує спортсменові повноцінний відпочинок, належний рівень фізичного й психічного налаштування на майбутні старты.

Аналіз результатів анкетування 60 провідних тренерів з бойового хортингу України дозволив виділити три, найбільш поширених варіантів побудови ЕБПГС. Думки опитаних фахівців розділилися нерівномірно на три форми перед тренувального мезоциклу, що відрізняється за тривалістю тренувальних впливів – 7-денний, 12-денний і 18-денний.

Про кваліфікацію тренерів свідчить рівень спортивної майстерності їх учнів: 12 МСУМК, 45 МСУ, 67 КМСУ. Це дозволяє сформувати певний світогляд з питань, що нас цікавлять. Тренерам було запропоновано відповісти на наступні питання: тривалість ЕБПГС; обсяг та інтенсивність навантажень на ЕБПГС.

Кількість тренувальних занять, днів відпочинку та їх чергування на ЕБПГС

Аналіз результатів анкетування показав, що єдиної думки у провідних фахівців немає:

29 тренерів (48,3 %) висловилися за 12-денний ЕБПГС;

18 тренерів (30 %) за 7-денний;

13 тренерів (21,7 %) за 18-денний.

З питання розподілу обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень більшість тренерів (94 %) відповіли, що на дотренувальному етапі необхідно зменшувати обсяг навантаження і збільшувати інтенсивність виконання фізичних вправ.

При 7-ми денній тривалості передзмагального мезоциклу:

За 2 і 5 днів до головного старту з бойового хортингу планується день відпочинку.

За 3–4 дні до старту використовують заняття тонізуючої спрямованості.

За 6–7 днів до змагань заняття спрямовані на вдосконалення техніки видів прийомів.

$$(P_1 + O_2 + T_3 + T_4 + O_5 + Tex_6 + Tex_7)$$

Що стосується розподілу тренувальних навантажень на передзмагальному етапі тривалістю 12 днів, то більшість тренерів планують великі навантаження у першій половині передзмагального мезоциклу. До того ж, можна конкретно визначити дні, коли доцільно планувати тільки середні і малі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження. За 3 дні до головного старту планувати виключно малі за обсягом навантаження. За спрямованістю тренувальних занять – тренувальні заняття технічної спрямованості проводяться за 10–12 і 4–5 днів до головного старту з бойового хортингу.

$$(P_1 + O_2 + O_3 + Tex_4 + Tex_5 + O_6 + T_7 + T_8 + O_9 + Tex_{10} + Tex_{11} + Tex_{12})$$

Використання 18-денного передзмагального мезоциклу, дозволяє виявити характерні особливості в розподілі навантажень, які притаманні конкретно даному мезоциклу.

В мезоциклі такої тривалості створюються умови для проведення як розвиваючих, так і відновлювальних навантажень. Тренери з бойового хортингу планують великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження за 17 і 11 днів до початку змагань; середні навантаження на 18, 16, 15, 13, 12, 10 і 8 день до початку змагань. Малі за обсягом і інтенсивністю тренувальні навантаження планують на найближчі від змагань тренувальні дні: 9, 7, 6, 5, 4, 3, 2 і 1. Аналізуючи результати анкетного опитування тренерів, щодо інтенсивності застосовуваних навантажень, було виявлено, що всі тренери за 2 дні не застосовують навантажень великого об'єму, а середньої інтенсивності за 3 дні до старту. Високоінтенсивні навантаження застосовують за 7 і 11 днів до початку змагань з бойового хортингу. Тренування переважно технічної спрямованості застосовують протягом усього періоду і повністю виключають їх за 3 дні до старту. Тренування тонізуючої спрямованості (силові і швидкісно-силові) застосовуються протягом усього ЕБПГС [24].

Таким чином, у 18-денному передзмагальному етапі досить чітко проявляється тенденція до зниження обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень до кінця етапу і включення днів відпочинку за 2-3 дні до початку змагань.

$$(P_1 + O_2 + O_3 + Tex_4 + Tex_5 + Tex_6 + Tex_7 + O_8 + Tex_9 + Tex_{10} + Tex_{11} + Tex_{12} + Tex_{13} + O_{14} + Tex_{15} + Tex_{16} + Tex_{17} + Tex_{18})$$

Для оцінки ефективності перед тренувальних мезоциклів спортсменів тривалістю 7, 12, і 18 днів було проведено констатуючий педагогічний експеримент. У всіх варіантах в останні

передзмагальні дні планувалися тонізуючі навантаження малого обсягу і низької інтенсивності. Динаміка спеціальної підготовленості спортсменів досліджувалася за допомогою тестів. Обстеження спортсменів 3 груп проводилося протягом 6 днів, кожна з яких проходила підготовку по одному з названих варіантів передзмагального мезоциклу. Дослідження були організовані таким чином, що протягом 3-х днів спортсмени тестувалися до змагань і 3 дні по їх закінченні. Виділені тести представляють достатніми для об'єктивної оцінки основних сторін спеціальної підготовленості спортсменів бойового хортингу, і їх виконання не порушує запланованих тренером педагогічних впливів у процесі підготовки.

Щоденне застосування комплексу тестів протягом 6 днів (3 дні до початку і 3 дні після закінчення змагань) дозволило простежити динаміку спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів, визначити ті дні, в які рівень прояву функціональних можливостей був найвищим і співвіднести їх з часом проведення офіційних змагань. Аналіз результатів тестування групи спортсменів, які проходили підготовку за 7-денним передзмагальним мезоциклом дозволив встановити, що динаміка спеціальної підготовленості за досліджуваний період була близька до лінійної з найвищими результатами в окремих тестах на 2-й і 3-й день після закінчення офіційних змагань. Отримані в нашій роботі дані, що відображають динаміку спеціальної підготовленості груп спортсменів, які проходили підготовку за 12-денним передзмагальним мезоциклом, дозволяють говорити про її значній відмінності, яке може мати значний вплив на результативність змагальної діяльності. Тестування рівня спеціальної підготовленості спортсменів, що проходили підготовку за 18-денним передзмагальним мезоциклом, показало досить рівномірне зниження результатів, починаючи з першого дня досліджень, тобто за 3 дні до початку офіційних змагань і досягнення найнижчого рівня після закінчення змагань на 2–3-й день.

Таким чином, у результаті проведених досліджень встановлено значні відмінності в динаміці спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів при різних варіантах побудови передзмагальних мезоциклів на етапі передзмагальної підготовки [26].

При традиційних структурі та змісті передзмагальних мезоциклів найбільш ефективною виявляється підготовка спортсменів за 12-денним перед тренувальним мезоциклом, що дозволяє спортсменам бойового хортингу досягти піку спортивної форми до початку офіційних змагань.

При 7-денному передзмагальному мезоциклі пік функціональних можливостей спортсменів припадає на 2–3 день після закінчення змагань.

При 18-денному передзмагальному мезоциклі, навпаки, тривала підготовка спортсменів бойового хортингу при занижених обсягах та інтенсивності тренувальних навантажень призводить до зниження функціональних можливостей ще до початку офіційних змагань.

Стан перед змагальної підготовки обмежується лише заключним змагальним мезоциклом, тривалість якого 10–12 днів. Тренування в цей час варто будувати з урахуванням індивідуальних особливостей. При цьому варто враховувати, що на її організацію впливають багато факторів: функціональний стан спортсмена бойового хортингу, рівень його тренуваності, ступінь стабільності змагальної техніки, реакції тренувальні та змагальні навантаження, психологічна підготовка [25].

На етапі передзмагальної підготовки не можна домагатися підвищення функціональних можливостей основних систем і органів. Необхідно забезпечити такі умови підготовки, при яких спортсмен зможе реалізувати в майбутніх змаганнях всі свої можливості для досягнення спортивного результату, формується його готовність до змагання. Деяке збільшення частки швидкісних вправ на етапі підготовки до змагань дозволяє поліпшити стан центральної нервової системи – підвищується працездатність нервових кліток.

Висновки. Динаміка тренувального навантаження – один з факторів, що визначають ефективність тренувального процесу на передзмагальному етапі. Він є завершальною ланкою тренувального процесу спортсменів бойового хортингу.

Від раціональної побудови цього етапу залежить результат всієї попередньої роботи тренера й спортсмена, основна мета якого – підведення спортсмена до головних змагань сезону, тому вибір засобів і методів на етапі передзмагальної підготовки у великому ступені

залежить від індивідуальних особливостей спортсмена бойового хортингу, рівня його підготовленості, ступеня тренуваності. Сама підготовка здобуває суголосно індивідуальний характер, де використовуються різні засоби відновлення, що дозволяють підтримати високу працездатність спортсмена, стимулювати протікання процесів відновлення. Особлива увага приділяється усуненням дрібних недоліків у технічній, тактичній підготовленості, психічній утомі, зайвій нервовій напрузі.

Перспективи подальшого дослідження. У зв'язку з тим, що сьогодні існує незначна кількість рекомендацій з приводу побудови передзмагального періоду, а також відсутня єдина думка у спеціалістів з питання тривалості передзмагальної підготовки спортсменів бойового хортингу, структури навантажень у тижневих циклах, є необхідність подальшого вивчення періоду підготовки спортсмена до змагання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
2. Біла В. Р. Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук, О. А. Бухтіяров // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 6–19.
3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, 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.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко // *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.
5. Болтівець С. І. Бойовий хортинг як засіб виховання справедливості в молодших школярів у процесі гурткових занять / С. І. Болтівець, Е. А. Єрьоменко, О. А. Остряньська, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 148–160.
6. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Бутко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
7. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. М. Діхтяренко, 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. 6–18.
8. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6–21.
9. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк, В. Р. Біла, В. Л. Гришук // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 52–60.
10. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
11. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / 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. 19–33.
12. 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.
13. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. *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 ім. М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.
14. Єрьоменко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 156–171.
15. 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.
16. 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.

17. Єрьоменко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку 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. 56–79.
18. 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.
19. Єрьоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *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 ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
20. 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.
21. Єрьоменко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 123–134.
22. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, 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. 139–146.
23. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма факультативу для учнів старших класів «Бойовий хортинг» / Е. А. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 172–183.
24. Єрьоменко Е. А. Основні положення принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
25. Єрьоменко Е. А. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, І. В. Суліма, 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. 158–165.
26. 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.
27. Єрьоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.
28. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. К. : Паливода А. В., 2017. 440 с.
29. 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.
30. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
31. 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.
32. 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.
33. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрьоменко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.
34. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. 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.
35. 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.
36. 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.
37. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 102–111.

38. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // *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.

39. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

40. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко // *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.

41. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, Е. А. Єрмоєнко // *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.

42. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // *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.

43. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. Combat horting – educational practice for young people. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 88–95.

44. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Pronenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores*. Ao: VII, Numero: Edicion Especial, Artículo no.:113, Periodo: Diciembre, 2019.

REFERENCES

1. Badiora, S. M., Yeromenko, E. A., Tymchuk, M. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni naukovo-metodychnoi literatury z rekreatsii i fizychnoi reabilitatsii sportsmeniv pidlitkovoho ta studentskoho viku* [Combat horting in the introduction of scientific and methodological literature on recreation and physical rehabilitation by adolescent and student athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 190–199). Kyiv: Palyvoda A. V.

2. Bila, V. R., Yeromenko, E. A., Gryshchuk, V. L., Bukhtiyarov, O. A. *Boyovyi khortyng u program navchannia i profesiyno-prukladnoi pidgotovky kursantiv pravookhoronnykh spetsialnostei zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy* [Combat horting in the program of training and professional and applied training of cadets of law enforcement specialties of higher education institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 11* (pp. 6–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

4. 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 horynhu: Issue 7* (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda A. V.

5. Boltivets, S. I., Yeromenko, E. A., Ostrianska, O. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia spravedyvosti v molodshykh shkoliariv u protsesi hurtkovykh zaniat* [Combat horting as a means of educating justice in junior high school students in the process of group classes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 148–160). Kyiv: Palyvoda A. V.

6. Bukhtiyarov, O. A., Yeromenko, E. A., Butok, O. V., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – systema natsionalno-patriotynohoho vykhovannia ditey ta molodi* [Combat horting is a system of national-patriotic education of children and youth]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 61–70). Kyiv: Palyvoda A. V.

7. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychhykh tsinnosteiv u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkyl'nogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.

8. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng u kompleksi navchalno-vykhovnykh zasobiv zagalnoosvitnioi shkoly* [Combat horting in the complex of educational means of secondary school]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 6–21). Kyiv: Palyvoda A. V.

9. Yeromenko, E. A., Chmeliuk, V. V., Bila, V. R., Gryshchuk, V. L. (2018). *Boyovyi khortyng u systemi fizychnoho vykhovannia studentiv i kursantiv* [Combat horting in the system of physical education of students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 52–60). Kyiv: Palyvoda A. V.

10. Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng yak efektyvnyi zasib viyskovo-patriotynohoho vykhovannia shkylariv i studentiv* [Combat horting as an effective means of military-patriotic education of schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 31–39). Kyiv: Palyvoda A. V.

11. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv i kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8* (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.

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

13. Yeromenko, E. A. (2019). *Vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovya studentiv u protsesi zanyat boyovym khortyngom* [Education of physical culture and basics of students' health in the process of combat 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 (118) 19. – P. 49–56.

14. Yeromenko, E. A. (2018). *Vykhovna systema boyovogo khortyngu* [Educational system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 9* (pp. 156–171). Kyiv: Palyvoda A. V.

15. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortyngu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.
16. Yeromenko, E., Chybisov, V., Hovorukha, O., Reiderman, Y. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportmmeniv vyschoi kvalifikatsii za rezultatomy 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 hortyngu*. – Issue. 4. (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
17. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u sprianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.
18. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnosti zdorovogo zhyttia uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [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.
19. Yeromenko, E. A. (2019). *Znachymist tsinnosti fizychnoi kultury ta osnov zdorovya dlya studentiv i kursantiv, yaki zaymayutsya boyovym khortynhom* [Importance of values of physical culture and bases of health for students and cadets who are engaged in combat 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. 11 (119) 1. – P. 71–79.
20. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia 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 khortyngu*: Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.
21. Yeromenko, E. A. (2018). *Medyko-fiziologichni tsinnyky samokontrolyu za fizychnym navantazhenniam na trenuvanniakh z boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury studentiv* [Medical and physiological factors of self-control over physical activity during combat horting training in the process of educating students' physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 123–134). Kyiv: Palyvoda A. V.
22. Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmagani* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.
23. Yeromenko, E. A. (2018). *Navchalna prohrama fakultatyvu dlia uchniv starshykh klasiv «Boyovyi khortyng»* [Elective curriculum for high school students «Combat Horting»]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 172–183). Kyiv: Palyvoda A. V.
24. Yeromenko, E. A. (2018). *Osnovopolozhni pryntsypy boyovogo khortyngu* [Basic principles of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 22–31). Kyiv: Palyvoda A. V.
25. Yeromenko, E. A., Boltivets, S. I., Sulima, I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.
26. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.
27. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
28. 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.
29. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnosti zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studentskoi 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 hortyngu*: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
30. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].
31. Zubaliy, N. P., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortyngu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.
32. 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.
33. Lytvynenko, A. M., Yeromenko, E. A., Ostapenko, O. I., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng u metodytsi vdoskonalennia sylovykh yakosti sportsmeniv riznoho viku* [Combat horting in the method of improving the strength of athletes of different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 214–222). Kyiv: Palyvoda A. V.
34. 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.). *Teoriya i metodyka khortynhu*: Issue 5 (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.
35. Ostapenko, O. I., Zubaliy, M. D., Yeromenko, E. A., Tymchuk, 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.

36. Ostrianska, O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannya 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.

37. Paranytsia, S. P., Yeromenko, E. A., Kolomoiets, H. A., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyng – fundamentalnyi osередok voinskykh tradytsiy ukrainskoi zemli* [Combat horting is a fundamental center of military traditions of the Ukrainian land]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 102–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

38. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannya 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.

39. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

40. Prysiazhniuk, 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.

41. 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.

42. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannya 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.

43. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. (2017). *Combat horting – educational practice for young people*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 88–95). Kyiv: Palyvoda A. V.

44. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpalii, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educacion, Politica y Valores*. Ano: VII, Numero: Edicion Especial, Artículo no.: 23, Periodo: Octubre, 2019.

Yeromenko Eduard

Training of combat horting athletes at the stage of preparation for the main competitions

Abstract. *The article reveals the essence of the preparatory process of athletes in combat horting for performances at competitions. The work on the organization and management of training of high-class combat horting athletes at the competitive stage shows that the success of the athlete's performance is largely due to correct scientifically sound predictions that can influence the organizational processes of training and preparation plan. The quality and accuracy of these decisions, the responsibility for their adoption increase even more at the stage of direct preparation for the main start. The article analyzes the stages of pre-competition training of combat horting athletes, specific features of bringing athletes to competitions. Variants of preparatory methods for training schedules and management of the training process in terms of dosing the maximum load.*

Key words: *combat horting, load dosing, training process, training periods, pre-competition training, competitions, sports form, training, athlete, result, training mesocycle, training schedule, microcycle, physical qualities.*

Ерёменко Эдуард

Тренировка спортсменов боевого хортинга на этапе подготовки к главным соревнованиям

Аннотация. *В статье раскрыта сущность подготовительного процесса спортсменов боевого хортинга к выступлениям на соревнованиях. В работах по организации и управлению подготовкой спортсменов боевого хортинга высокого класса на соревновательном этапе показано, что во многом успех выступления спортсмена связан с правильными научно обоснованными прогнозами, которые позволяют влиять на организационные процессы формирования тренировочно-подготовительного плана. Качество и точность этих решений, ответственность за их принятие еще более возрастают на этапе непосредственной подготовки к главному старту (ЭНПГС). В статье проанализированы этапы предсоревновательной подготовки спортсменов боевого хортинга, специфические особенности подведения спортсменов к соревнованиям. Приведены варианты подготовительных методик в составлении графиков тренировок и управления учебно-тренировочным процессом в части дозировки предельной нагрузки.*

Ключевые слова: *боевой хортинг, дозировка нагрузки, тренировочный процесс, периоды подготовки, предсоревновательная подготовка, соревнования, спортивная форма, подготовка, спортсмен, результат, тренировочный мезоцикл, график тренировочных занятий, микроцикл, физические качества.*

Єрмоєнко Едуард	кандидат педагогічних наук, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, 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
Короткова Тетяна	кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІСФБПР Університету ДФС України
Кукушкін Костянтин	головний спеціаліст відділу з питань державної служби, професійного навчання та урядових нагород Департаменту кадрового забезпечення Секретаріату Кабінету Міністрів України, учасник бойових дій
Лях Віктор	голова Сумської паланки Міжнародної громадської організації «Козацтво Запорозьке»
Полторацький Сергій	начальник групи аналізу та впровадження досвіду відділу підготовки штабу Командування медичних сил, полковник Збройних Сил України, президент Національної федерації військово-прикладного хортингу України, майстер спорту України з хортингу, учасник бойових дій
Пустолякова Лариса	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
Радчук Наталія	Вчитель вищої категорії, старший учитель, керівник вокального гуртка «Мрія» КУ Сумська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 10 імені Героя Радянського Союзу О. Бутка, вчителя музичного мистецтва Опорного закладу Великочернеччинської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів Сумської районної ради Сумської області, вчителя музичного мистецтва Лікарського НВК «ЗОШ І-ІІІ ступенів-ДНЗ»
Суліма Ігор	генерал-майор Збройних Сил України, член Президії Національної федерації бойового хортингу України, учасник бойових дій
Чмелюк Василь	кандидат юридичних наук, проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, полковник податкової міліції, учасник бойових дій

Наукове видання

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2014 р.

Випуск 11

*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 18.07.2019 р.
Формат 70х108/16
Умов. друк. арк. 28,1

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0240
Наклад 300 пр.

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