МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ І СПОСОБІВ ТЕХНІКИ В ЄДИНОБОРСТВІ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМз-22-1, спеціальності (017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)
_____ Цвіга Артем Олександрович
(підпис)

Науковий керівник _____ Діхтяренко З.М. кандидат педагогічних наук, доцент
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми _____ Крупеня С.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «19» 01 2024 № 10

Завідувач кафедри _____ Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(підпис)

ІРПІНЬ 2024

Реєстрація №2 26.01.2024
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 07.02.24 19.01.24
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 92 (A) 5 07.02.24
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії:
(підпис) Г.П. Грибан
(ініціали, прізвище)

Члени комісії:
(підпис) О.М. Лавректьєв
(ініціали, прізвище)
(підпис) Ю.П. Сергієнко
(ініціали, прізвище)
(підпис) Р.В. Головащенко
(ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	26		
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	46		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1.Доповідь	від 0 до 10	10		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	4		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	46		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	92		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
92	A	5	07.02.24	Грибан Г.П. Лавренков А.М. Сергієнко Ю.П. Головащенко Р.В. Фанура Т.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувача кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я
_____ О.М. Лаврентьєв
«_30_»_____11_____2022 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Цвіги Артема Олександровича
Тема кваліфікаційної роботи:
«ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ І СПОСОБІВ ТЕХНІКИ В ЄДИНОБОРСТВІ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»

Затверджена наказом ректора від «30» листопада 2022 № 1246

1.Строк здачі закінченої роботи ___15.01.2024 року_____

2. Цільова установка:

Предметом дослідження виступає удосконалення навчально-тренувальних занять «бойовий хортинг» в умовах воєнного часу.
Об'єктом дослідження навчально-тренувальний процес в єдиноборстві.
Базою дослідження виступає Кашперівський ліцей Тетієвської міської ради Білоцерківського району Київської області.
3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу __додатки_____

5. Зміст кваліфікаційної роботи

Загальні основи розвитку «бойового хортингу» на україні та за її межами
Засоби та методи підготовки спортсменів-хортингістів
Особливості техніко-тактичних дій хортингістів у змаганнях з «бойового хортингу»
Характеристика основних компонентів навчально-тренувальних засобів у хортингу та його разновидів
Оздоровче направлення хортингу (бойового хортингу)
Патріотичне-виховне направлення бойового хортингу в системі підготовки спортсменів хортингістів
Методика підготовки спортсменів – хортингістів в умовах воєнного часу
Аналіз структури підготовки спортсменів у річному макроциклі
Психолого-педагогічні аспекти до занять спортивною діяльністю
Характеристика змагальної діяльності у хортингу
Вплив експериментальних даних на показники фізичних якостей хортингістів в умовах воєнного часу

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роб	
		За планом	Фактичн
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2022	30.11. 202
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2023	квітень 20
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	травень 2023	травень 20
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2023	04.09. 202
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2023	30.11. 202
6.	Формування загальних висновків	грудень 2023	13.12. 202
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2024	19.01. 202
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2024	28.01.202
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2024	02.02.202

7. Дата видачі завдання «30» листопада 2022 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ **З.М. Діхтяренко**

9. Керівник освітньо-професійної програми _____ **С.В. Крупеня**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ **А.О. Цвіга**

ЗМІСТ

ВСТУП			4
РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ «БОЙОВОГО ХОРТИНГУ» НА УКРАЇНІ ТА ЗА ЇЇ МЕЖАМИ			6
	1.1.	Засоби та методи підготовки спортсменів-хортингістів	6
	1.2.	Особливості техніко-тактичних дій хортингістів у змаганнях з «бойового хортингу»	8
	1.3.	Характеристика основних компонентів навчально-тренувальних засобів у хортингу та його разновидів	11
	1.4.	Оздоровче направлення хортингу (бойового хортингу)	15
	1.5.	Патріотичне-виховне направлення бойового хортингу в системі підготовки спортсменів хортингістів	23
РОЗДІЛ ІІ.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ			31
	2.1.	Методи дослідження	31
	2.1.1.	Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури	31
	2.1.2.	Анкетування	31
	2.1.3	Педагогічне спостереження	31
	2.1.4.	Методи математичної статистики	32
	2.2.	Організація дослідження	32
РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ – ХОРТИНГІСТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ			33
	3.1.	Аналіз структури підготовки спортсменів у річному макроциклі	33
	3.2.	Психолого-педагогічні аспекти до занять спортивною діяльністю	36
	3.3	Характеристика змагальної діяльності у хортингу	37
	3.4.	Вплив експериментальних даних на показники фізичних якостей хортингістів в умовах воєнного часу	42
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ			48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ			50

ВСТУП

Бойовий хортинг народився в Україні. Як будь-яке культурне явище він несе на собі відбиток менталітету людей, які його створили. Основа

українського світогляду – гранична індивідуалізація психіки, прагматизм і звичайна зацікавленість. Прагматизм породив прикладну спрямованість і ефективність техніки бойового хортингу, зацікавленість – спорт та змагання як засіб задоволення особистих амбіцій тренерів та спортсменів. За цим же принципом виникла та остаточно сформувалася і філософія бойового хортингу.

Визначення особливостей техніко-тактичної підготовки спортсменів бойового хортингу високої кваліфікації, актуальних напрямів тактичної підготовки в бойовому хортингу за змістом своїх програм визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал за розділами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної); засоби та методи психологічної підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні [13].

Робота ґрунтується на аналізі науково-методичної літератури, методичних посібників, наукових статей, періодичних видань та напрацювань дослідників, серед них: Андрєєва О.А., Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, І. В. Суліма, Т.Ю. Круцевич, А. М. Литвиненко, З.М. Діхтяренко, В. В. Вєхтєв, С.І. Федоров В.П., Чаплигін та інші.

Дослідники Кравченко Я. В., та Юденко О. В., виділяють три рівня інтенсивності вправ: легкі, помірні, високі. В залежності від рівня інтенсивності формується фізичне навантаження від повільного виконання вправи, динамічного характеру, малорухливі ігри, ходьба до спортивних ігор, гімнастики, бігу, стрибків тощо [21].

Мета полягає у вивчення проблем щодо організації навчально-тренувальних занять «бойовий хортинг» в умовах воєнного часу.

Завданнями роботи є:

1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно організації та проведення навчально-тренувальних занять у хортингістів.

2. Визначити та обґрунтувати методику підготовки спортсменів до змагань з виду спорту в умовах воєнного часу.

Предметом дослідження виступає удосконалення навчально-тренувальних занять «бойовий хортинг» в умовах воєнного часу.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес в єдиноборствах.

Базою дослідження виступає Кашперівський ліцей Тетіївської міської ради Білоцерківського району Київської області.

За результатами дослідження будуть вирішені питання в системі організації побудови навчально-тренувальної діяльності у підготовці хортингістів. Вдосконалення методів та засобів щодо оптимізації рухових дій, прийомів в сутичках в стійкі або в партері за ваговими категоріями, статтю, що сприятиме вивченню підходів до реалізації техніко-тактичної підготовки шляхом моделювання змагальних ситуацій на різних етапах багаторічної підготовки у бойового хортингу.

Одержані результати можуть бути направлені вирішені питань в системі підготовки хортингістів за основними напрямками роботи від організації спортивного відбіру до раціональної побудови та організації тренувань та змагань. Вирішення завдань по патріотичному виховання молоді їх оздоровлення засобами бойового хортингу. Розвитки фізичних якостей та психофізіологічних можливостей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, тестування.

Кваліфікаційна робота містить 57 сторінок, 6 таблиць, малюнків 7, список використаних джерел з 45 найменувань.

Рік виконання кваліфікаційної роботи вересень 2022 р.– січень 2024 р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи лютий 2024 р.

РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ «БОЙОВОГО ХОРТИНГУ» НА УКРАЇНІ ТА ЗА ЇЇ МЕЖАМИ

1.1. Засоби та методи підготовки спортсменів-хортингістів

Успішність змагальної діяльності є критерієм ефективності системи підготовки. Для оцінки впливу засобів та методів підготовки до рівня підготовленості висококваліфікованих спортсменів ударних видах єдиноборств, необхідно проаналізувати фактичне виконання тренувальних програм, що реалізуються відповідно до цільової комплексної їх програми [1].

Для цього ми повинні проаналізували тренувальні плани, які виконали спортсмени хортингісти під час підготовки до головних стартів сезону.

У цілому нині схема підготовки відбиває періодизацію змагань, у яких спортсмени виступають, завойовуючи місця, отримають бали для рейтингу.

Таким чином, у спортсменів хортингістів, відзначається щомісячна участь у різних за рівнем тренувальних заходів та змаганнях. Основна підготовка також здійснюється на тренувальному заході, яке є визначальним у процесі підготовки спортсменів, а ефективність підготовки залежить від засобів і методів, які застосовуються.

У висококваліфікованих спортсменів хортингістів виділено основні, міжнародні старти. У річний тренувальний цикл включено два основні міжнародні старти – чемпіонат Європи та чемпіонат світу, що визначає 2-х циклове планування підготовки. Середня тривалість тренувального заходу (тренувального збору), попереднього початку змагань становить 10-14 днів. За основними стартами є чемпіонат Європи, що проводиться у весняній частини року, Чемпіонат світу у осінній частині року

Відомо, що пульсові зони, що широко застосовуються в практиці спорту, поділяються на 5 зон [3]. Порівняльний аналіз інтенсивності виконання тренувальних вправ спортсменами з хортингу (або ударних видів єдиноборств) на етапі безпосередньої підготовки до змагань представляє певний інтерес. Наприклад розглянемо розподіл тренувальних навантажень по зонах інтенсивності, що застосовуються висококваліфікованими спортсменами:

- інтенсивність виконання тренувальних навантажень на конкретному тренувальному заході, основна спрямованість яких полягає в виконанні спеціальної фізичної підготовки обсягом 445 хв. та переважно у 3-4 зоні інтенсивності;

- інші види тренувальних вправ: бігові вправи, ігрові види, загальнорозвиваючі вправи, вдосконалення техніко-тактичної майстерності представлено меншим обсягом і в середньому не перевищує 200-100 хв. за період підготовки, що становить 14 днів;

- середнє значення пульсу знаходяться в діапазоні 145-175 уд/хв., що відповідають змішаної зони (аеробно-анаеробної) порогу.

- тренувальні засоби відновної спрямованості: стретчинг, загальні розвиваючі вправи та ін. виконувались у діапазоні нижче 145 уд/хв.

При формування макроциклу та структури процесу підготовки спортсменів єдиноборств у річному циклі повинно вказуватись кількість тренувальних днів, загальний час тренувального процесу, кількість днів централізованої підготовки. Все це пов'язано з кількістю днів змагань, але кількість змагань у спортсменів фактично не відрізняється.

Таким чином, можна припустити, що більший обсяг тренувального навантаження з високою інтенсивністю може приводити до участі анаеробно-гліколітичного механізму енергозабезпечення виконуваної роботи.

Одним із головних критеріїв, що призводять до зниження кількості ударів у процесі поєдинків, спарингів або під час ударних вправ по мішку або манекену, можна назвати збільшення концентрації лактату та як наслідок до втоми основних м'язів, що беруть участь у рухових діях. Зниження працездатності є основним показником наростаючої втоми. Це спостерігається у спортсменів високої кваліфікації під час виконання ними роботи з постійною потужністю до вимушеної відмови або в умовах змагальної діяльності. Отже, можна припустити, що впровадження у тренувальний процес спеціальних вправ різної тривалості у певному поєднанні сприятиме підвищенню спеціальної підготовленості і як наслідок – підвищення результативності змагальних поєдинків спортсменів високої кваліфікації у єдиноборств (хортингу або в бойовому хортингу). Запозичення інформації з інших єдиноборств дозволить нам ефективно готувати спортсмена, особливо під час відповідальних стартів, а особливо на сьогодні під час будь-яких епідемії, воєнного стану або інших форс-мажорних обставин.

Одним із можливих варіантів є підвищення підготовленості за рахунок інтенсифікації вправ, при виконанні яких активізуються групи м'язів, які забезпечують успіх у змагальній діяльності. Їх характеризують ідентичні для поєдинків різних єдиноборств біомеханічні компоненти: сила, швидкість, темп та амплітуда скорочення м'язів.

Іншим варіантом є отримання тренером інформації про поточний стан фізіологічних функцій спортсмена-єдиноборця за допомогою безконтактного моніторингу фізіологічних параметрів організму за допомогою мікро- та на електромеханічних пристроїв з проектуванням важливих схем пристроїв для віддаленого контролю психофізіологічних властивостей спортсмена [8].

1.2. Особливості техніко-тактичних дій хортингістів у змаганнях з «бойового хортингу»

Тактична підготовка забезпечує готовність спортсмена бойового хортингу до проведення сутички з будь-яким суперником. Особливо це важливо при підготовці до змагань, у яких можуть зустрітися суперники з різною бойовою індивідуальністю: високий і невисокий зріст, малорухливий і постійно наступаючий, швидкий, повільний, з сильним ударом, лівша тощо.

Тактична зрілість спортсмена бойового хортингу визначається його бойовим досвідом. Чим більше він має зустрічей із досвідченими та сильними спортсменами, тим вище його тактична майстерність.

У тактичній підготовці спортсмена бойового хортингу виділені наступні основні напрями:

- вивчення основних теоретико-методичних засад тактики бойового хортингу;
- оволодіння основними елементами, прийомами та варіантами тактичних дій;
- удосконалення тактичного мислення;
- вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;

- практична реалізація тактичної підготовленості спортсмена бойового хортингу.

Тактична підготовка спортсмена бойового хортингу в кожному з цих напрямів має свою специфіку, що відбивається в завданнях, засобах та методах. Однак, у всіх випадках ураховується пряма залежність тактики спортсмена рівня його технічної підготовленості, розвитку найважливіших рухових якостей – швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координації, функціональних можливостей найважливіших систем організму, рівня психологічної підготовленості [5, 18, 44].

Основна увага приділяється методам педагогічного спостереження та подальшого аналізу базових тактичних дій, що будуть широко використовуватися спортсменами боевого хортингу при подальшому освоєнні та застосуванні навичок тактичних дій, а також при закріпленні та удосконаленні способів атакувальної побудови сутичок.

Етап формування навичок тактичних дій. Основна спрямованість процесу навчання визначається тим, що тактичні дії спортсмена бойового хортингу є певними рухами базової техніки. При вирішенні основного завдання даного етапу слід послідовно застосовувати методику ознайомлення з прийомом бойового хортингу, формування рухового вміння та формування рухової навички.

У процесі навчання не всі тактичні дії доводяться до рівня рухової навички. Тренеру належить визначити, з якими з них потрібно лише ознайомити спортсменів бойового хортингу, які довести до рухового уміння, і які необхідно довести до рівня рухової навички На рівні рухової навички виявитися обмежена кількість тактичних дій, на рівні рухового уміння, їх кількість суттєво зросте, на рівні ж ознайомлення їх буде набагато більше.

Так раніше засвоєні базові та інші тактичні дії, вміння будувати атакувальні дії сприятимуть формуванню таких тактичних установок, як: розвідка, завоювання, нарощування та утримання переваги над суперником, переслідування суперника, програш запланованої атаки, вичікування,

відновлення сил, демонстрація активності, динаміка застосування технічних і тактичних дій під час сутички.

Наприклад, спортсмени середнього рівня воліють організовувати власне єдиноборство та сформувати свій арсенал прийомів, спортсмени високого класу дезорганізацію звичного протиборства суперника та взаємодію з суперником для залишкової перемоги. Спортсмени з хортингу повинні навчаютись раціонально розподіляти у сутичці технічні та тактичні дії, а також власні сили. Така тактика орієнтована, в першу чергу, на економну витрачання енергії, щоб, не програвши вистояти, і лише в другу чергу – перемогти.

Індивідуальний стиль застосування елементів техніки бойового хортингу, здійснюється у процесі постійних спостережень за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів бойового хортингу (власних дій та дій суперника) за мінімальним втручанням тренера. За рекомендаціями (Єрбоменка Є.А) процес становлення має бути природним, що виключає лишню опіку, та сприяє самостійному відбору елементів техніки, але й не бути зовсім безконтрольним, що все ж таки включає певний облік індивідуальних особливостей.

Завдання тренер з бойового хортингу направлено на аналіз діяльності за відповідністю обраного спортсменом стилю, індивідуальним особливостям суперника, щоб не було розбіжностей між статурою, координаційними здібностями, можливостями у прояви потужності, витривалості та гнучкості, з одного боку, і самостійно обраним стилем застосування елементів техніки та тактики, з іншого. Це стимулює спортсмена для подальшого вдосконалення елементів техніки та тактики, що почали ефективно і результативно проходити під час сутичок [6, 10, 44].

У цьому відношенні структура процесу навчання повинна включати не тільки схеми вивчення прийому як одиночної дії, але і комбінацій підготовчих і безпосередньо атакувальних дій, як окремих частин, що входять до складу реальної сутички. Це робить необхідним введення у навчально-тренувальний процес таких тренувальних завдань, які б програвали ситуації щодо подолання захисних дій та їх використання, здійснення реалізації атакувальних дій на тлі

тиснення суперника, формування навичок ведення сутички в незвичайних умовах її початку та продовження [17,44].

1.3. Характеристика основних компонентів навчально-тренувальних засобів у хортингу та його різновидів

Під структурою тренувального процесу слід розуміти щодо стійкий порядок об'єднання його компонентів (частин, сторін та ланок), їх закономірне співвідношення один з одним та загальну послідовність.

Структура тренувального процесу може бути охарактеризована:

1) порядком взаємозв'язку та співвідношенням різних сторін спортивного тренування (загального та спеціально фізичного, технічного, психологічного тощо);

2) співвідношеннями параметрів тренувального та змагального навантаження у загальному обсязі роботи;

3) послідовністю та взаємозв'язком різних ланок тренувального процесу (тренувальні заняття, мікро- та мезоцикли, періоди, етапи та ін.).

У тренувальному процесі розрізняють 3 рівні структури:

- мікроструктуру - окремі тренувальні заняття;
- мезоструктуру –середні цикли та етапи тренувань, що включають серію цілеспрямованих мікроциклів;
- макроструктуру – високих циклів тренування (макроциклів) (Л.П. Матвєєв, 1977).

Відповідно до цих уявлень проблема планування спортивного тренування зводиться до раціональної побудови різних структурних утворень тренувального процесу, оптимального співвідношення різних сторін підготовки, відповідності між тренувальними навантаженнями, здатними служити стимулами до структурних та функціональних перетворень в організмі спортсмена, та умовами для їх використання (є в виду в першу чергу оптимальний режим роботи та відпочинку, повноцінне та кероване відновлення, спеціальне харчування).

Спрямованість занять, що застосовуються в процесі тренування, обумовлюється підбором та методикою застосування різних спеціально-

підготовчих та змагальних вправ. У спортивній практиці знаходять застосування заняття виборчої (переважної) та комплексної спрямованості. Програму занять виборчої спрямованості планують так, щоб основний обсяг вправ забезпечував переважне вирішення будь-якого одного завдання (наприклад, розвиток спеціальної витривалості або підвищення силових можливостей), а побудова занять комплексної спрямованості передбачає використання тренувальних засобів, що сприяють вирішенню кількох завдань [23, 24, 29].

Ефективність тренувальних занять великою мірою залежить від їх правильної організації, яка дозволяє забезпечити необхідну щільність занять, вибір оптимального дозування вправ, що діє, дієвий контроль, облік індивідуальних особливостей спортсмена і т.п. Залежно від конкретних завдань та змісту тренувального заняття, підготовленості та індивідуальних особливостей, що займаються, етапу підготовки та низки інших обставин, перевага може бути віддана різним організаційним формам тренувального заняття. Рекомендується розрізняти такі форми організації занять: індивідуальна, групова, фронтальна, вільна (Д. Харре, 1971).

При індивідуальній формі занять спортсмени отримують завдання та виконують самостійно. У числі переваг цієї форми занять слід відзначити хороші умови для індивідуального дозування та корекції навантаження, виховання самостійності та творчого підходу при вирішенні поставлених завдань, наполегливості та впевненості у своїх силах, можливість проводити заняття в умовах дефіциту часу та залежно від умов, що складаються.

При груповий формі є хороші умови для створення мікроклімату змагання при проведенні занять, взаємодопомоги при виконанні окремих вправ. Однак ця форма проведення занять ускладнює контроль за якістю виконання завдань.

При фронтальній формі група спортсменів одночасно виконує одні й самі вправи. Особливо широко ця форма застосовується під час вирішення локальних завдань у межах окремого заняття, зокрема, під час проведення

розминки. За такої організації заняття тренер має гарні умови для загального керівництва групою, застосування наочних методів.

Вільна форма занять може використовуватися спортсменами високого класу, які мають великий стаж занять, необхідні спеціальні знання та досвід. Підвищенню ефективності тренувальних занять сприяє вибір їх раціональних організаційно-методичних форм. Найбільш поширені стаціонарна та кругова форми проведення тренувальних занять.

При стаціонарній підготовці спортсмени виконують вправи на спеціально обладнаних станціях, пристосованих для розвитку різних рухових якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, поєднаного розвитку рухових якостей і вдосконалення основних компонентів технічної майстерності. Станції можуть бути оснащені різним спеціальним обладнанням, тренажерами та пристроями, призначеними для вирішення різноманітних завдань, що виникають у процесі спортивного тренування. Тренування на станціях дозволяє індивідуально підібрати обсяг та характер тренувальних впливів, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи до програм тренувальних занять.

Кругове тренування передбачає послідовне виконання спортсменами вправ різних станціях. Зазвичай обладнується від 10 до 20 станцій, у яких вирішуються різні завдання фізичної та технічної підготовки. Розташування станцій та підбір вправ здійснюються таким чином, що спортсмен послідовно виконує різні за характером та переважною спрямованістю вправи, що в комплексі забезпечують різнобічний вплив на організм тих, хто займається. Індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опорів на тренажерах, величини обтяжень, кількості повторень, темпу роботи тощо.

Кругова форма тренування може бути використана як за індивідуальної форми роботи, так і при тренуванні великих груп спортсменів. У разі потрібно сувора організація роботи, чіткий контролю над порядком зміни станцій, тривалістю вправ і пауз тощо.

Основним фактором, що визначає ступінь впливу тренувального заняття на організм спортсмена, є величина навантаження. Чим вище навантаження,

тим більше втома спортсмена і зрушення може його функціональних систем, активно беруть участь у забезпеченні роботи. Величина навантаження відображається і в характері відновлювальних процесів: після незначних навантажень вони протікають протягом десятків хвилин або кількох годин, великі навантаження можуть спричинити тривалий період післядії, що досягає кількох діб [7, 9, 19, 20].

Величина навантаження може бути охарактеризована ступенем стомлення, що викликається нею. В (Табл.1) наведені та охарактеризовані види навантаження занять: малу, середню, значну, велику.

Таблиця 1

Характеристика видів навантажень

Навантаження	**Критерії видів навантажень**	**Вирішення задач**
Мале	Настання першої фази періоду стійкої працездатності (20-25% обсягу роботи, що виконується до настання явної стомлення)	Підтримка досягнутого рівня тренованості, прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень
Середнє	Наступ другої фази стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, виконаної до настання явної стомлення)	Підтримка досягнутого рівня тренованості, вирішення приватних завдань підготовки
Значне	Настання фази прихованої компенсованої) втоми (60-80% обсягу роботи, виконаної до настання явної втоми)	Стабілізація та подальше підвищення тренованості
Велике	Настання явної втоми	Підвищення тренованості

За організацію навчально-тренувальні заняття можна поділити на деякі категорії, а саме:

- *педагогічна спрямованість заняття*, поділяється на основні та додаткові.

- *величиною навантаження заняття:*

✓ велике навантаження (до явної глибокої втоми);

✓ значне навантаження (60-80% від обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми);

✓ середне навантаження (40-60% від обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми);

✓ мале навантаження (20-25% від обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми).

- *кількістю розв'язуваних завдань:*

✓ вибіркової спрямованості – одне завдання. Виборча спрямованість забезпечує більшу міру на стан спортсмена в одному напрямку. Розрізняють заняття вибіркової спрямованості: з одноманітною програмою та з різноманітною програмою. Заняття виборчої спрямованості надають глибокий, односторонній та вузький вплив на організм спортсмена. Наприклад: у занятті підвищення аеробної витривалості можна використовувати: біг; різноманітні спортивні ігри; елементи єдиноборств; робота на тренажерах і т.д;

✓ комплексної спрямованості – два і більше завдань. У занятті комплексної спрямованості вплив на організм спортсмена більш різнобічний і менш глибокий. Характерним зменшенням монотонності заняття. Проте ефективність розв'язання кожного з цих завдань менша, ніж у разі заняття виборчої спрямованості.

Незважаючи на це, за рахунок перемикання видів роботи в таких заняттях сумарний обсяг навантаження може бути вищим, ніж у заняттях виборчої спрямованості. У заняттях комплексної спрямованості можливо послідовне чи паралельне розв'язання задач.

- *особливостями розв'язуваних завдань:*

➢ навчальні – засвоєння нового матеріалу;

➢ тренувальні – здійснення різних видів підготовки (насамперед фізичної);

➢ навчально-тренувальні – проміжний тип;

➢ модельні – підготовка до змагань;

➢ відновні – стимулювання відновлювальних процесів, мале навантаження,

➢ неспецифічні завдання;

➢ контрольні – оцінка рівня підготовленості, контроль за ефективністю процесу підготовки [12, 16, 23, 33, 34, 39].

1.4. Оздоровче направлення хортингу (бойового хортингу)

Головною цінністю хортингу, особливо в наш час, є створення ідеалу гідного способу життя як основи життєдіяльності гармонійно розвиненої людини. Хортинг є національним професійно-прикладним видом спорту України, системою фізичного та морально-етичного виховання особистості, і має у своєму розпорядженні комплекс профілактичних і гігієнічних заходів, спрямованих на всебічний розвиток та підтримку на довгі роки фізичної працездатності і рухової активності різних груп населення.

У наш час, коли стрес та сидячий спосіб життя стають складними викликами для здоров'я, хортинг виступає важливим інструментом для збереження та покращення фізичної форми. Він сприяє розвитку м'язової сили, витривалості та координації рухів. Заняття хортингом сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращенню дихальної функції та підвищенню рівня енергії.

Формування тренувальних та змагальних навантажень сучасного спорту, що впливають на функцію імунної системи спортсменів та роблять їх більш відкритими для різного роду інфекцій, проникнення вірусів та бактерій, а також затрудняють процес лікування та відновлення спортсмена до майбутніх стартів [9, с. 19].

Завдання формування фізичної культури особистості, здорового способу життя засобами хортингу важливе для різних груп населення, де різні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в повній мірі сприяють розвитку таких найважливіших якостей особистості як державницька відповідальність, наполегливість, цілеспрямованість, воля, працьовитість, рішучість, допомагають позбутися від шкідливих звичок. Як вид спорту хортинг передбачає під час тренувань та змагань отримання травм будь-якої складності.

Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації. Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з неформованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами. Розрізняють три

форми використання часу, відведеного на рекреацію: туризм, оздоровлення та відпочинок [22, 25, с.97; 36].

Актуальність даного напряму полягає в тому, щоб як найскоріше охопити оздоровчим рухом усі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку заходами рекреації використовуючи вправи з хортингу, що мають в своєму контексті прикладну складову, а саме: ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Що направлено на патріотичне і духовне виховання молоді, відродження та розвитку національних бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру.

Процес фізичного виховання повинен бути побудований відповідно до мети спортивної секції, у нашому випадку (хортинг) з обов'язковим урахуванням пізнавальних можливостей і потреб різних категорій населення, що спрямований на збереження та зміцнення фізичного здоров'я, розвиток та удосконалення рухів (від простих до складних), формування здорового способу життя, тощо [14, 26].

Так склалось, що в деяких регіонах України, для більшості людей доступним став звичайний спортивний хортинг – який є рецептом для підтримки самопочуття і функцією для досягнення встановлених висот. Він є справжнім варіантом самопідготовки, укріплення здоров'я, психологічного загартування, відпочинку і навіть, у якійсь мірі, розваги.

У спортивному хортингу так як і у інших видах єдиноборств закладені складові: навчання, виховання, оздоровлення та тренування, що направлено на систему формування професійно-прикладних навичок, необхідних для фізичної активізації різних груп населення.

Рівень фізичної форми та загального стану здоров'я у спортсменів-хортингістів впливає на їхню продуктивність і довголіття. Рівень культури спортсмена відображає його відношення до самого себе та ставлення до здоров'я. Ця культура проявляється у способі, яким хортингіст освоює

зовнішній та внутрішній світ, а також у процесі формування і розвитку особистості. Вона включає не лише знання про здоров'я, але й певну моральну поведінку, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я [11, 14].

Фізкультурно-спортивна діяльність у хортингу сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, опосередковано впливаючи на створення запасу, своєрідного резерву для відповіді на нештатні зовнішні впливи, які потребують термінової мобілізації функціональних сил людини. Оздоровчі цінності хортингу в даному аспекті так чи інакше включають в себе весь її ціннісний зміст. Він може виступати, як формування мотивації, інтересу, потреби в дбайливому ставленні людини до свого здоров'я.

Оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів. То оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності та здоров'я людини.

Основна спрямованість оздоровчого напряму хортингу – підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості спортсмена. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи та відпочинку [29, с. 37; 44].

Спортивна діяльність, крім незаперечного впливу на організм і здоров'я людини в цілому, надає також тренувальний вплив. Оздоровчий вплив на організм людини буде найбільш ефективним, якщо його правильно поєднувати з процедурами загартовування [21]. В (Табл.2) вказані основні напрямками, на думку авторів, принципу оздоровчої спрямованості фізичної культури та спорту.

Таблиця 2

Напрями та принципи оздоровчої спрямованості фізичної культури та спорту

Напрями діяльності	**Характеристика напряму**	**Загально-психологічні якості**	**Критерії оздоровчої спрямованості фізичної культури та спорту**
оздоровчо-	характеризується заняттям	морально-вольових	обираючи ту чи іншу

рекреативний	спортивною діяльністю для відновлення фізичних сил після серйозних змагань, важкої фізичної праці та інших серйозних фізичних навантажень;	(формування почуття колективізму, вдосконалення світогляду, самовиховання);	методику фізичної діяльності, необхідно виходити з індивідуальних фізичних можливостей тієї чи іншої людини та оздоровчої цінності даної методики;
гігієнічний	характеризується повсякденними фізичними навантаженнями, що не потребують великих енергетичних витрат (ранковий/вечірній біг, ходьба, прогулянки, гімнастика, йога)	розвиток уваги, його інтенсивності розподілу, стійкості, перемикання;	розробляти оздоровчу спортивну програму відповідно до статі, віку та фізичної підготовки;
спортивно-реабілітаційний	характеризується спортивною діяльністю, спрямованою на відновлення сил після тривалих тренувань та змагань, а також для усунення наслідків спортивних травм	розвиток тактичного мислення, уяви, пам'яті, вміння правильно аналізувати ігрову ситуацію;	забезпечити контроль за процесом виконання фізичних вправ як фізичний, так і лікарський.
оздоровчо-реабілітаційний	характеризується фізичними навантаженнями після тяжких хвороб, операцій, травм для відновлення тонусу м'язів та рухової функції.	розвиток умінь керувати своїми емоціями у процесі сутички.	

Завдяки оздоровчому напряму хортингу люди отримують гарну фізичну форму, а саме: поліпшення діяльності серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов’язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом і будь-якою іншою активною діяльністю; підвищується самооцінка; поліпшується самодисципліна; підвищується загальна ефективність виступів у спортивних заходах [22, 29, с. 38-39].

Фізичні навантаження самі по собі несуть неоціненну користь організму, але індивідуально підібрана програма, робота з тренером і процедури загартовування мають більш повний ефект, що оздоровлює організм людини.

У свою чергу, будь-який вид спорту, є – травмонебезпечний, і хортинг не є винятком. У процесі сутички спортсмен може отримати травми різної тяжкості (переломи, розтягнення, забиті місця тощо), тому варто ставитися до кожної виконаної дії (прийому або руху) з обережністю. Важливо пам’ятати, що темп

сутички та навантаження мають відповідати силам і віку спортсменів їх спортивної кваліфікації, статі тощо [4, 9,].

Підвищені навантаження, фізична та психоемоційна перенапруга може не найкращим чином вплинути на зростаючий організм. Також займатися хортингом не рекомендується людям, у яких: підвищена температура тіла, присутні травми кінцівок, літні людьми із захворюваннями серцево-судинної системи (у тому числі, при ішемічній хворобі серця, тромбофлебіті), людям, які мають захворювання шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового апарату тощо.

Для того, щоб зменшити ймовірність отримання хортингістом травми, обов'язково потрібно проводити перед початком навчально-тренувальних занять або гри розминку – комплекс вправ, пов'язаний із розігрівом та підготовкою м'язів до наступної роботи.

Для оптимізації режиму тренувань та відпочинку спортсменів різної кваліфікації та статі використовуються засоби відновлення та стимуляції працездатності, що можуть умовно поєднані на три основні групи: педагогічну, психологічну та медико-біологічну (Платонов, 2015).

Педагогічні засоби відновлення, механізм впливу активного відпочинку пояснюється нервово-рефлекторної теорією, суть якої зводиться до наступного: під час активного відпочинку в корі великого мозку усувається гальмування, через деякий час до цих змін приєднується судинна реакція (розширюються кровоносні судини працюючих м'язів). Таким чином, відновлення в умовах активного відпочинку обумовлюється дією нервових і судинних механізмів, з використання різних форм активного відпочинку, проведення занять на місцевості, на лоні природи, різні види перемикання з одного виду роботи на інший.

Педагогічні засоби відновлення є основними, так як визначають режим і правильне поєднання навантажень і відпочинку на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Психологічні засоби відновлення, заняття спортом роблять сильний вплив на розвиток і вдосконалення організму, в той же час спорт пред'являють до

організму високі вимоги, створюючи стресові ситуації. У змаганнях перемагає спортсмен з стійким психічним рівнем, здатний мобілізуватися для досягнення оптимального результату.

Медико-біологічні засоби відновлення, сприяють підвищенню фізичної працездатності, а також перешкоджають виникненню різних негативних наслідків від фізичних навантажень, до числа яких відносяться: раціональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, білкові препарати, спортивні напої, кисневий коктейль, фізіо- та гідротерапія, різні види масажу, бальнеотерапія, вплив, локальне негативний тиск (ЛОД), лазні (сауни), оксигенотерапія і препарати, що впливають на енергетичні процеси, електростимуляція, електросон, аеро-іонізація [22].

В (Табл.3) розкриті основні характеристики вищеперелічених засобів відновлення.

Таблиця 3

Основні характеристики засобів відновлення

Педагогічних	Психологічні	Медико-біологічні
раціональне планування тренувального процесу відповідно до функціональними можливостями організму спортсменів, оптимальне побудова тренувальних і змагальних мікро- і макро-циклів, широке використання перемикань, чітку організацію роботи та відпочинку;	психорегуляторні	Гідротерапія, в основі гідро- і бальнеотерапії лежать температурний, хімічний і механічний фактори впливу. Організм як єдина цілісна система відповідає на них складною реакцією, що включає реакції самої шкіри, серцево-судинної, нервової, ендокринної, м'язової систем, теплообміну, окисно-відновних процесів і т.
правильна побудова окремого тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір снарядів і місць для занять, вправ для активного відпочинку і розслаблення, створення позитивного емоційного фону);	м’язова релаксація	Фізіотерапія, застосовується при лікуванні трави і захворювань опорно-рухового апарату, а також в процесі реабілітації особливо часто використовуються такі методи, як електрофорез, ультразвук, динамічні струми, ампліпульстерапія, гідропроцедуи, УВЧ, масаж, парафіно-озокеритові аплікації та ін.
варіювання інтервалів відпочинку між окремими вправами і тренувальними заняттями;	музика та світломузика	Масаж, як засіб реабілітації після значних фізичних навантажень, а також після травм і захворювань знаходить широке застосування в сучасному спорті. В системі підготовки спортсменів тренери, і самі спортсмени приділяють йому велику увагу і застосовують у всіх циклах, на всіх етапах тренувального процесу. Це пояснюється тим, що масаж є

		простим, доступним і в той же час ефективним засобом зняття втоми, підвищення спортивної працездатності.
розробку системи планування з використанням різних відновлювальних засобів в місячних і річних циклах підготовки;	позитивна емоційна насиченість занять	Вправи на розтягування направлені на розтягуванні м'язів і зв'язок виникає роздратування пропріорецепторов, що обумовлює так званий рефлекс на розтяг. Потік імпульсів йде від рецепторного апарату в нервові центри, що призводить до переважання в ЦНС збуджувального процесу. Це важливо для відновлення спортивної працездатності при сильному стомленні (або нашарування втоми) після великих фізичних навантажень. Реакція різних елементів опорно-рухового апарату на розтягування залежить від ступеня втоми, їх анатомічної структури і топографії.
розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності спортсменів, вдосконалення рухових навичок, навчання тактичним діям.	цікаве та різноманітне дозвілля аутогенне тренування взаємовідносини з тренерами і партнерами психогігієнічні комфортні умови побуту	Харчування є одним з провідних факторів підвищення працездатності, прискорення відновних процесів і боротьби з втомою. Завдяки обміну енергією в організмі - одному з головних і постійних проявів його життєдіяльності - забезпечуються зростання і розвиток, підтримується стабільність морфологічних структур, здатність їх до самооновлення та самовідтворення, а також високий ступінь функціональної організації біологічних систем. Зміна в обміні речовин, які виявляються при високому фізичному та нервово-емоційній напрузі, показують, що в цих умовах потреба в деяких поживних речовинах, зокрема в білках і вітамінах, підвищується. Зі збільшенням фізичного навантаження ростуть енерговитрати, для заповнення яких потрібно певний набір поживних речовин, що надходять в організм з їжею.

Практика і досвід показують, що використання засобів профілактики, раціональної побудови занять і правильне дозування навантаження дозволяють звести до мінімуму випадки травм і тим самим суттєво підвищити оздоровчий ефект занять. Для успішної реалізації заходів попередження ушкоджень необхідно знати причини та чинники, що їх обумовлюють, а також надати своєчасну долікарську допомогу [7, с.19].

В організацію оздоровчого хортингу можна включати вправи з танцювального спорту або проводити навчально-тренувальні заняття засобами танцю. За допомогою чого ми в спромозі сформувати особистість та направити розвиток дитини на здоровий спосіб життя, активне та спортивне довголіття виконуючи наступні рекомендації:

- танці сприяють природному розвитку необхідного, а також гарного м’язового корсета, як у чоловіків, так і жінок;
- розвиває правильну координацію руху, поставу, дихальну систему.
- під час тренувань, мінімальний рівень небезпеки травм, при високому рівні природного фізичного навантаження на організм;
- різна техніка виконання танців дозволяє задіяти не тільки основні групи м’язів, які мало використовуються у звичайній діяльності, та популярних видах спорту [42, с. 32].

Створюючи модель спортивного довголіття з різними віковими групами населення, залежить від правильної і спланованої організації навчально-тренувального процесу або оздоровчого напряму з урахуванням їх функціонального стану, рівня фізичної і спеціальної підготовленості тощо [22].

1.5. Патріотичне-виховне направлення бойового хортингу в системі підготовки спортсменів хортингістів

Зміни, що відбуваються сьогодні в Україні визначили нові пріоритети в оздоровленні нації. Тому проблема формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров’я учнівської молоді засобами бойового хортингу набуває дедалі більшої актуальності. Бойовий хортинг як спорт – домінуюча форма прояву фізичної культури спортсменів. Може розглядатися як система результатів фізичної культури спортсменів, оскільки цей термін позначає прагнення до фізичних досягнень на основі норм і правил, тренувань і змагань.

Це дитячий і юнацький бойовий хортинг, масовий спорт (спортивні заняття під час відпочинку, у вільний від навчання час), а також бойовий хортинг високих досягнень – аматорський і професійний (юніори, молодь та дорослі спортсмени бойового хортингу). Загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені зробило бойовий хортинг однією з активних сфер людської діяльності членів федерацій і клубів у різних країнах світу.

Формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров’я учнівської молоді засобами бойового хортингу направлене також

на формування готовності до військової служби як особливого виду державної служби. Патріотичне виховання, формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді засобами бойового хортингу характеризується специфічною спрямованістю, глибоким розумінням кожним громадянином своєї ролі і місця в служінні Батьківщині, високою особистою відповідальністю за виконання вимог щодо захисту інтересів України, переконаністю в потребі формування необхідних якостей і навичок для виконання службового обов'язку в лавах Збройних Сил України (далі ЗСУ). У процесі формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді засобами бойового хортингу використано такі методи: особистого прикладу, уподібнення, умовляння, роз'яснення, розповіді, позитивної перспективи, створення ситуацій успіху, контрастних завдань тощо [2, 15, 28, 40, 41].

Бойовий хортинг, а також і фізична культура спортсменів, які тренуються, об'єктивно є сферою масової самодіяльності. Він служить найважливішим чинником становлення активної життєвої позиції учнів. У ряді досліджень встановлено, що в учнів школи, які включені у систематичні заняття бойовим хортингом і виявляють в ньому досить високу активність, виробляється певний стереотип ефективного режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток - престижних установок та високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, радіють соціальному людському визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі учнівської молоді більшою мірою притаманні почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють у роботі, що вимагає сталості, напруги, вільніше вступають у контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль [20]. Це говорить про ґрунтовний позитивний вплив систематичних занять бойовим хортингом на характерологічні особливості особистості спортсменів.

Для спортсменів високого класу існують методики вдосконалення техніки і тактики бойового хортингу. Виховання високого рівня фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити подолання над можливостей для кожного спортсмена, і спортсмен високої кваліфікації може навіть здивувати оточуючих своїми можливостями. Але для надбання навичками такого високого рівня потрібно постійно і регулярно виконувати правила правильного фізичного виховання.

Основним етапом у вихованні цих якостей є прогресивний період в житті людини (17-25 років), протягом якого відбувається закріплення потрібного навчального матеріалу для його подальшого застосування в житті (високопродуктивній праці) і виходу на пік спортивно-фізичної підготовленості.

Таким чином, мистецтво єдиноборства бойовий хортинг для багатьох людей стало єдиним універсальним засобом для досягнення самих різних цілей:

1. Для українських вчених, філософів, педагогів, психологів, релігійних діячів, слов'янських ченців – це метод приведення своєї свідомості в стан, що веде до злиття з ідеалом існування, до довголіття.
2. Для воєначальників і воїнів – це метод вдосконалення технічної майстерності заради досягнення перемоги над конкретним противником.
3. Для адептів народних шкіл – це можливість знайти внутрішнє, духовне самовдосконалення і долучитися до духовної традиції пращурів.

При цьому для фахівців бойового хортингу не як виду спорту, а як бойового мистецтва, духовне багатство часто стає альтернативою матеріального благополуччя, способом внутрішнього протистояння несприятливому зовнішньому середовищу. У всіх трьох групах йде вдосконалення техніки цього бойового мистецтва –як паралельними курсами, так і пересічними.

Бойовий хортинг як бойове мистецтво – явище дуже складне, багатолике. У нього очевидна життєстійкість традиції, її незвичайна пристосованість до різних соціально-історичних і культурних умов, при незмінній привабливості для сучасної цивілізації. Проникаючи в інші країни, бойовий хортинг втрачає початкову цінність і відокремлює головні напрями: національну ідентичність українського одноборства, лікувально-оздоровчу гімнастику,

прикладне єдиноборство і навички ведення рукопашної сутички на поразку ворога, адже ці методики за кордоном України впровадити практично неможливо. Маючи на увазі цю глибинну культурологічну передумову життєздатності бойового хортингу як бойового мистецтва, можна виділити найбільш унікальні риси традиції. Як рід військової професії і системи ведення рукопашної сутички, бойове мистецтво бойовий хортинг не є чимось винятковим. Безліч аналогів ми знаходимо в історії різних народів – у стародавніх єгиптян, скіфів, слов'ян, скандинавів та інших. А ось те, що бойовий хортинг піднявся від рівня просто бойової техніки до рівня військового шляху, зіграло в розвитку цього виду бойових мистецтв вирішальну роль, і визначило його загальнокультурну цінність. Ключову культуро утворювальну роль грає в цьому питанні саме виховний потенціал бойового хортингу.

Школа бойового мистецтва бойовий хортинг історично склалася як форма спільності, об'єднання, очолювана майстрами-вчителями. Тут існує певна ієрархія, яка визначається рівнем майстерності і духовної зрілості членів школи – майстер, старші та молодші учні. Витоки цієї ієрархії лежать в сімейно-родових підвалинах організації професійних бойових і спортивних об'єднань. Особистісна основа навчання в бойовому хортингу, його внутрішня згуртованість і зовнішня автономність вимагають розробки особливої розгалуженої системи особистісно-професійного відбору учнів, контролю за процесом навчання і оцінки його результатів, а також проведення різноманітних форм військово-патріотичної роботи [10, 14].

На сьогодні використовуються найрізноманітніші форми військово-патріотичної роботи: гуртки бойового хортингу, клуби, секції, місячники та дні патріотичної роботи, вахти пам'яті, пошукова діяльність, зустрічі з ветеранами, воїнами запасу і військовослужбовцями, уроки - Мужності, фестивалі, свята, конкурси, вікторини, зльоти, ігри, збори, табори і ін. Виходячи з такого різноманіття форм, назріла необхідність їх об'єднання в характерні групи і ранжування кожної групи і кожної форми всередині групи за ступенем впливу на досягнення мети військово-патріотичної роботи з учнями освітніх установ.

Для цього був проведений експеримент з оцінювання різних форм військово-патріотичної роботи вчителями та учнями спеціалізованої школи № 252 імені Василя Симоненка Оболонського району м. Києва (керівник робочої групи – учитель Захисту України Кузора І.В.). Аналіз отриманих результатів свідчить про наступне. Найбільш значущими формами військово-патріотичної роботи, на думку вчителів, є навчально-пізнавальні та діяльні, а на думку учнів, – творчо-ігрові та діяльні.

Серед пошуково-дослідницьких форм військово-патріотичної роботи пріоритет, на думку вчителів, мають відродження пам'яті забутих імен захисників України і пошук слідів безвісти зниклих солдатів і офіцерів, а, на думку учнів, – пошуково-дослідницька робота на місцях колишніх боїв.

Найбільш значущими серед навчально-пізнавальних форм, на думку вчителів, є зустрічі з ветеранами воєн і праці, а також походи і експедиції по місцях бойової слави України, причому цій формі військово-патріотичної роботи віддано перевагу і більшістю учнів. На перше місце за значимістю серед творчо-ігрових форм військово-патріотичної роботи вчителя поставили тематичні збори, науково-практичні конференції, вікторини по ратної історії рідного краю, Батьківщини, а учні – військово-історичні і військово-спортивні ігри.

Найважливішими серед діяльнісних форм військово-патріотичної роботи, на думку і вчителів і учнів, є збори з основ військової служби. Серед церемоніальних форм військово-патріотичної роботи, на думку вчителів, пріоритетне значення мають такі форми, як - День пам'яті полеглих, - Тиждень бойової слави, - Місячник оборонно-масової роботи, - Вахта Пам'яті та ін., а на думку учнів, – святкування Днів військової слави України. В цілому слід зазначити, що дані результати оцінки значущості різних форм військово-патріотичної роботи є усередненими і будуть змінюватися в залежності від регіону, умов, рівня матеріально-технічної оснащеності освітніх установ, їх викладацького складу, контингенту учнів тощо.

Суттєвим моментом, що впливає на процес військово-патріотичного виховання учнів, є визначення показників ефективності військово-

патріотичної роботи та їх обґрунтування. Під показником ефективності розуміється числова характеристика, яка дозволяє оцінити ступінь досягнення поставленої мети. Посилення уваги до формування готовності школярів до військової служби, захисту Батьківщини та її територіальної цілісності за сучасних умов обумовлено об'єктивними факторами, які визначають підвищені вимоги до всього змісту та завдань з фізичного і військово-патріотичного виховання.

Опитування школярів, яке проводилося з метою виявлення формувальних чинників їх загальної готовності до служби в ЗСУ, передбачало наявність такого параметру, за яким можна було позитивно оцінити щонайменше половину респондентів. Порівняльне оцінювання значущості формувальних факторів виконувалося в умовних індексах, що становили собою суму відсотків, наведених у відповідях респондентів.

При такому підході одинична складова не може бути більшою ніж 100%, максимальний індекс більшим ніж 200, а найменший індекс має бути у межах 100 (50% + 50%). За цим принципом була складена зведена таблиця, яка презентує формувальні фактори та їхні кількісні показники. У верхньому рядку таблиці наведено середньостатистичний індекс готовності до служби в ЗСУ. З метою визначення вагомості формувального фактора в останній графі таблиці наводиться відносна вагомість кожного з них, тобто – відношення індексу певного фактора до індексу середньостатистичного, взятого за -1. Наприклад, індекс фактора 11 - Розвинута чесність = 135. Тоді відношення 135 до 147 складе відносну вагу 0,92. У табл.4 всі величини, менші ніж 50, узято в дужки, що вказує на умовність віднесення цього фактора до формувальних чинників загальної готовності школярів до військової служби. До участі в опитуванні було залучено 966 учнів 10-11класів закладів загальної середньої освіти Києва, Сум, Броварів та інших регіонів України з метою визначення середніх показників. На цій підставі були виявлені фактори, що позитивно впливають на формування готовності юнаків до служби в ЗСУ (табл. 4). З таблиці видно, що формуванню у школярів готовності до військової служби в процесі військово-патріотичного виховання, крім

уроків з предмета - Захист України, також сприяє відповідним чином організована позакласна і позашкільна робота, спілкування зі старшими друзями, ровесниками, родичами, військовослужбовцями та позитивний вплив засобів масової інформації.

Таблиця 4

Якісні показники позитивних факторів впливу на формування готовності старшокласників до служби у Збройних Силах України

№ п/п	Формувальний фактор	Учні 10 Кл.	Учні 11 Кл.	Індекс	Відносна ваг
1	Середньостатистична готовність до військової служби	66	81	147	1,0
2	Достатній фізичний розвиток та стан здоров'я, що дають відчуття вихідної фізичної повноцінності, позитивного емоційного настрою	84	92	176	1,20
3	Відчуття колективізму, поєднане з очікуванням особистої суспільно важливої діяльності в екстремальних умовах	79	89	168	1,14
4	Позитивний вплив сім'ї – зовнішнього особистісно значущого чинника, який впливає на відчуття захисника України та посилює позитивне ставлення до боротьби з ворогом	73	89	162	1,10
5	Прагнення до участі у суспільно корисній діяльності	74	86	160	1,09
6	Прагнення до самоствердження, у т. ч. до лідерства – виявлення емоційно-вольових властивостей особистості	79	81	160	1,09
7	Позитивний вплив військово-патріотичного виховання	71	86	157	1,07
8	Побоювання відносної можливості зовнішньої агресії	71	84	155	1,05
9	Завчасне продовження підготовки до військової служби – набуття необхідних для військової діяльності якостей	6	83	147	1,00
10	Відповідність призову особистим життєвим планам (активно позитивне ставлення до служби на основі підготовленості)	51	89	140	0,95
11	Очікування фізичної досконалості в період військової служби (особиста зацікавленість та військово-професійна орієнтація)	75	63	138	0,94
12	Розвинута чесність (позитивні особистісні якості)	66	69	135	0,92
13	Розвинута працьовитість	58	77	135	0,92
14	Виявлене позитивне ставлення (зацікавленість) до майбутньої служби	48	77	125	0,85
15	Позитивний вплив друзів, які проходять чи пройшли військову службу	46	77	123	0,84
16	Зустрічі з ветеранами	68	49	117	0,80
17	Прагнення мати свою особисту відповідь на всі питання (пошук форм самовираження та самоствердження)	63	53	116	0,79
18	Розвинуте відчуття колективізму (одна з головних	53	59	112	0,76

	умов адаптації в армійських колективах)				
19	Шляхетне ставлення до жінки (готовність захистити першооснову сім‘ї, домашнього вогнища)	63	47	110	0,75
20	Розвинута сміливість (елемент військово-психологічних якостей)	50	56	106	0,72
21	Заняття фізичною культурою та спортом	50	50	100	0,68
22	Очікування можливості добре вивчити військову техніку	44	55	99	0,67
23	Позитивний вплив учителя, викладача, тренера	47	50	97	0,66

Однак, на старшокласника, як суб’єкта педагогічної діяльності, одночасно з позитивними впливають і негативні чинники, які заважають успішному формуванню його готовності до Захисту України, служби в ЗСУ [14].

Це, насамперед, недостатня увага з боку педагогічних працівників до індивідуальної морально-психологічної підготовки, прагнення до масових заходів без налагодженої системи контролю за участю в них. По-друге – це недостатнє залучення юнаків до таких форм комплексного впливу на їхню готовність, як заняття в секціях національного виду спорту бойового хортингу та участь у змаганнях різних рівнів, вікторинах, тематичних вечорах, які сприяють фізичному розвитку та вдосконаленню. Ми ставили перед собою завдання забезпечити цілісний, організований, поступовий, неперервний, активний вплив усього навчально-виховного процесу на свідомість, відчуття та поведінку школярів з метою формування у них патріотичної свідомості, поглядів, переконань, відповідної поведінки, схильності й готовності до захисту Батьківщини.

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для написання кваліфікаційної роботи, пов’язаної з вдосконаленням методів навчання і способів техніки в єдиноборстві «бойовий хортинг» в умовах воєнного часу. У роботі використовуються такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Під час виконання роботи було вивчено наукову, методичну та спеціальну літературу, ми розглядали такі питання: засоби та методи підготовки спортсменів-хортингістів, визначили особливості техніко-тактичних дій хортингістів та основні компоненти навчально-тренувальних засобів і його різновидів, звернули увагу на оздоровче направлення хортингу (бойового хортингу) та його патріотичне-виховне молоді в системі підготовки спортсменів.

2.1.2. Анкетування

Метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань попередньо підготовлених бланків - анкет. Анкетування належить до групи методів, яка в педагогіці має назву «опитування». Наше опитування було направлено на вирішення двох питань: вибір виду спорту для занять та його мотиви. Друге умови в яких опинився спорт в Україні після воєнного стану.

2.1.3. Педагогічне спостереження

Педагогічні спостереження проводилися на тренувальних заняттях у групі позаурочної форми навчання секція «Бойовий хортинг». Для проведення експериментального дослідження була взята група спортсменів-єдиноборців віком 13-15 років, які займаються бойовим хортингом понад 2 років.

Експеримент проходив на базі Кашперівського ліцею Тетієвської міської ради Білоцерківського району Київської області. На початковому етапі роботи ми створили 2 групи: контрольна група (n=12) та експериментальна група (n=12). Всього у педагогічному досліджені прийняло участь (n=24). На початку дослідження всі респонденти мали майже однакові показники у фізичній підготовленості. Експериментальна група (ЕГ) займалась за розробленою нами методикою, а контрольна група (КГ) займалась за стандартною навчально-тренувальною діяльністю секції «Бойовий хортинг».

Основними напрямками дослідження було активність хортингістів в різних положеннях (стійка, партер); ефективність дій в стійкі у змагальних поєдинках; варіанти отримання перемоги та дострокові перемоги в загалі та по раундам. З цією метою нами було переглянуто 47 поєдинків чемпіонатів та кубків України 2021-2023 роки з хортингу у розділі «двобій» усіх вагових категоріях спортсменів чоловічої статі серед юнаків та дорослих.

2.1.4. Методи математичної статистики

Вираховували середньоарифметичне, стандартне відхилення та встановлення процентного співвідношення між групами.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом всього терміну навчання та було визначено три етапи:

перший етап (вересень 2023р. – грудень 2023 р.) визначений об'єкт проходження практики, обґрунтована тема кваліфікаційної роботи, встановлені об'єкт, мета, завдання та предмет дослідження.

- *другий етап (січень 2023 р. – вересень 2023 р.)* було проаналізовано науково-методичну літературу з проблем щодо вдосконаленням методів навчання і способів технічних дій при занятті єдиноборством у розділі «бойовий хортинг». За результатами вивчення науково-методичної літератури написано І розділ кваліфікаційної роботи, сформовані групи для організації і проведення педагогічного спостереження та визначенні контрольні вправи, що розкривають можливості хортингістів під час навчально-тренувальної діяльності під час занять єдиноборствами.

третій етап (вересень 2023р. - грудень 2024 р.) здійснювалось педагогічний експеримент. Проводився опис отриманих результатів, що проводились протягом з 11 вересня по 17 листопада 2023 року на базі Кашперівський ліцей Тетієвської міської ради Білоцерківського району Київської області, у групі позаурочної форми навчання секція «Бойовий хортинг».

Результати роботи щодо написання кваліфікаційної роботи та апробація педагогічного дослідження висвітлено у 4 наукових статтях, а саме: 2 роботи у тезах, 1 міжнародна наукова стаття та 1 фахова стаття у журналі категорії «Б».

РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ – ХОРТИНГІСТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1. Аналіз структури підготовки спортсменів у річному макроциклі

Планування річної підготовки спортсменів – одна з важливих сторін управління тренувальним процесом. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі самостійних структурних утворень, всі елементи яких об’єднані загальним педагогічним завданням досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях [23, 27, 28]. Розподіл процесу підготовки протягом року на відносно самостійні періоди це зумовлювалось спробами підвищити рівень майстерності спортсменів за рахунок різнобічної загальної підготовки в ті пори року, коли за кліматичними умовами спеціальна підготовка була практично не можлива [24, 35].

Теорія періодизації спортивного тренування передбачає: безперервне, планомірне і всебічне підвищення можливостей спортсменів за всіма напрямками техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, обумовлених специфікою виду спорту та вимогами високо інтенсивної

змагальної діяльності; досягнення стану найбільш високої готовності до стартів у головних змаганнях макроциклу і демонстрація у цих змаганнях найкращого індивідуального результату даного макроциклу [18, 27, 28, 43].

Макроцикл зазвичай триває один рік, але може бути скорочений до його половини та навіть третини. Макроцикли розділені на тренувальні періоди. Ці тренувальні періоди виконують ключову функцію в традиційній теорії періодизації, тому що вони ділять макроцикл на дві головні частини – для більш загальної попередньої роботи (підготовчий період); другу – для більш специфічної роботи у виді спорту та змагань (змагальний період). Окрім цього, третій (найкоротший) період призначається для активного відновлення та реабілітації.

Періодизація в спортивному тренуванні, її розподіл на великі цикли, етапи та періоди, а також їх співвідношення і тривалість обумовлені чотирма чинниками: необхідністю брати участь у певних календарних змаганнях, характером виду спорту, рівнем підготовленості спортсмена, індивідуальністю розвитку його спортивної форми [28, 30, 32].

Одним із основних положень теорії періодизації спортивного тренування є те, що повноцінний розвиток стану найвищої готовності («спортивної форми») спортсмена до досягнення високого спортивного результату є тривалий процес і може бути забезпеченим річними чи напіврічними циклами, а строки, менші ніж напіврічні, напевно, досить короткі для великих циклів підготовки [19, 31,37]. Принциповою особливістю річної (напіврічної) підготовки є те, що вона будується на основі відносно самостійних структурних утворень, всі елементи яких об’єднані загальним педагогічним завданням – досягнення найвищої готовності спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях [23, 38].

Загалом класична теорія періодизації передбачає планування тренувального процесу залежно від календаря змагань з урахуванням періодів, етапів, завдань та тренувального навантаження. На думку В. М. Платонова, при багатоцикловій побудові річної підготовки може певною мірою нівелюватися різниця між змістом тренувального процесу в окремих підготовчих і змагальних

періодах. В той же час для кожного із періодів річного тренувального циклу характерне виконання визначених завдань. В підготовчому періоді закладається техніко-тактична і функціональна основа для успішної підготовки та участі в основних змаганнях, що забезпечується становленням різних сторін підготовленості. Цей період ділиться на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, здійснюється безпосередня підготовка та участь у змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсменів після тренувального і змагального навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що необхідні для підготовки до чергового макроциклу [18, 19, 22, 25, 28].

3.2. Психолого-педагогічні аспекти до занять спортивною діяльністю

Основним засобом підготовки спортсменів є фізичні вправи, які вирішують навчальні, виховні та оздоровчі завдання фізичної культури і спорту. Для визначення мотиву занять спортом було проведено анкетування. У ньому взяли участь підлітки 13-15 років, які відвідують спортивну секцію з бойового хортингу. База навчання – Кашперівський ліцей Тетіївської міської ради Білоцерківського району Київської області, гурток позашкільної форми навчання, секція «Бойовий хортинг». Респондентам була запропонована анкета з вивчення мотивації до активних занять фізичною культурою і спортом під час відвідування спортивної секції хортингу. Пропонована респондентам анкета містить 7 питань. Результати анкетування представлені в таблиці. 5.

Таблиця 5

Мотивація до занять спортивної мети під час занять бойовим хортингом (%)

Питання анкети, які визначають мету до занять фізичною культурою та спортом	**Показники**	**Хлопці 13-15 років**	**Дівчата 13-15 років**
Як ви оцінюєте стан свого здоров'я	Відмінний	41,7	50
	Добрий	41,7	50
	Задовільний	16,6	-

	Незадовільний	-	-
Чи робите Ви ранкову гімнастику	Так, регулярно	25	33,34
	Ні, не роблю	75	66,66
Яким видам спорту Ви віддаєте перевагу	Спортивні ігри	24,99	16,66
	Хортинг	41,65	33,34
	Легка атлетика	24,99	16,66
	Гімнастика	8,37	33,34
Скільки часу на тиждень Ви приділяєте заняттям з фізичної культури і спорту	Меньше трьох днів на тиждень	8,37	16,66
	Три дні на тиждень	45,8	50
	Більше трьох днів на тиждень	45,8	33,34
Чи дотримуєтесь Ви режиму дня	Так	25	50
	Ні	75	50
Чи вважаєте Ви, що здорове харчування – частина здорового способу життя.	Так	8,33	33,34
	Ні	16,66	16,66
	Я, люблю солодощі	33,32	33,34
	Я, вечеряю після 21.00	41,7	16,66
Приділяють батьки увагу Вашому фізичному розвитку	Так	66,66	66,67
	Інколи	16,67	16,66
	Ні	16,67	16,66

Перше питання було спрямоване на визначення стану власного здоров’я. Так, підлітки вважають, що у них відмінне і міцне здоров'я, 41,7% хлопців і 50% дівчат. І лише 16,6% хлопців вважають, що вони мають задовільний стан здоров'я.

Друге питання анкети «Чи будете ви робити ранкову гімнастику». За результатами дослідження виявилося, що ранкову зарядку виконують 25% хлопців і 33% дівчат, решта не бачать у цьому сенсу.

По-третє, виявляє бажання займатися улюбленими видами спорту. При тому, що це підлітки спортивної секції бойового хортингу. Але їхні відповіді такі: спортивні ігри та легка атлетика – 25% для хлопців, 17% для дівчат; уроки гімнастики для хлопчиків - 8%, дівчаток - 33%; і більшість, що хлопці все ще віддають перевагу хортингу.

На четверте запитання «Скільки часу на тиждень ви приділяєте фізкультурі та спорту?», оскільки всі респонденти відвідують секцію боротьби, їхні відповіді розподілилися так: майже 46% хлопців і 50% дівчат відвідують спортивний зал 3 разів на тиждень. Більше 3 разів у хлопців майже 46%, а у

дівчат 33,34%. І лише 8,4% хлопців і 16,66% дівчат менше 3 разів за різних обставин.

На п'яте питання анкети «Чи дотримуєтеся ви режиму дня» відповіді мали таку складову: 25% хлопців і 50% дотримуються. А 75% хлопців і 50 дівчат – ні.

На шосте запитання «Чи вважаєте ви здорове харчування частиною здорового способу життя» підлітки 8-11 років відповіли, що найбільше люблять солодке, а це більше 33%. Пізньо вечеряють майже 42% хлопців, а дівчат – 17%.

За останнім запитанням анкети «Чи звертають батьки увагу на ваш фізичний розвиток» виявилося, що більше половини опитаних дівчат і хлопців зазначили, що батьки звертають увагу на їхній фізичний розвиток, ці результати становлять понад 66%. Призначаються іноді чи ні, також мають рівні показники і складають близько 17% [35].

3.3. Характеристика змагальної діяльності у хортингу

Правила спортивних змагань з хортингу у редакції 2021 року передбачають поділ змагальних розділів на контактні: «двобій», «сутичка», «боротьба», «військово-спортивний комплекс», «фехтування», та умовно-контактні: «форма», «показовий виступ», «поліцейський самозахист». У змагальному розділі хортингу - «двобій» правилами змагань дозволено нанесення ударів руками, ногами та застосування борцівської техніки у стійці та партері.

Аналіз головних тенденцій розвитку спортивних єдиноборств показує, що для подальшого розвитку та популяризації у світі українських національних видів спортивних єдиноборств з перспективою визнання Міжнародним олімпійським комітетом, необхідно вдосконалення їх техніко-тактичного арсеналу та системи підготовки спортсменів високого кваліфікаційного рівня.

Опосередковано, специфічні особливості системи спортивної підготовки в єдиноборствах визначають правила проведення спортивних змагань, які регламентують формальні норми змагальної діяльності. У ряді досліджень показано, що аналіз ключових показників змагальної

діяльності в єдиноборствах дозволяє визначити напрямки корекції процесу спортивної підготовки. Селективний аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової літератури показали наявність різних підходів до дослідження змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах. Актуальність досліджень змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах підтверджується великою кількістю дослідницьких робіт у цьому напрямку наукового пошуку. Більшою мірою, дослідники приділяли увагу різним аспектам змагальної діяльності спортсменів високого кваліфікаційного рівня в єдиноборствах ударного, борцівського та змішаного типів. В хортингу, на сучасному етапі, досліджено різні аспекти змагальної діяльності.

Автор приділив увагу до дослідження змагальної діяльність (47 поєдинків) на чемпіонатах та Кубках України 2021-2023 р.р. з хортингу у розділі «двобій» в усіх вагових категоріях спортсменів чоловічої статі серед юнаків та дорослих (13 років і старше). Фіксувались наступні показники: тривалість поєдинків у положенні стійка та партер; розподіл перемог по раундах; загальна кількість балів отриманих у положенні стійка та партер; розподіл перемог перевагою у балах, задушливими прийомами, больовими прийомами, нокаутуючими ударами.

Тривалість поєдинку у змагальному розділі хортингу «двобій» складає два обов'язкових раунди по 3 хвилини чистого часу. Дослідження змагальної діяльності показало, що 67% часу поєдинків на змаганнях з хортингу проходить у положенні стійка, а 33 % у положенні партер (Рис. 1). Відносно великий відсоток часу поєдинку в партері пояснюється тим, що правила змагань не обмежують час боротьби в положенні партер за умови наявності активних атакуючих та захисних дій спортсменів.



Рис. 1. Розподіл тривалості змагальних поєдинків хортингістів у положенні стійка та партер

Із положення стійка у поєдинках спортсмени набирали 54 залікових бали (65 %), у партері 29 залікових балів (35 %) (Рис. 2). Згідно Правил спортивних змагань в хортингу залікові бали можуть бути отримані у поєдинку в положенні стійка за рахунок кидків (1 та 2 бали) та ударів, які вразили суперника (1 бал). Залікові бали в партері можуть бути отримані за рахунок утримання (1 та 2 бали) та ударів, які вразили суперника (1 бал).



Рис. 2. Розподіл набору залікових балів у змагальних поєдинках хортингістів у положенні стійка та партер

Згідно правил спортивних змагань, в хортингу перемогти у поєдинку в розділі «двобій» можливо наступним шляхом: набравши суму балів за результативні технічні дії (удар, який похитнув суперника, кидок, утримання); нокаутом; зробивши больовий або задушливий прийом. У 31% поєдинків перемога була досягнута за рахунок отримання балів, 31% за рахунок больових прийомів, 23% за рахунок задушливих прийомів та 15% виконанням ударів, що нокаутують.

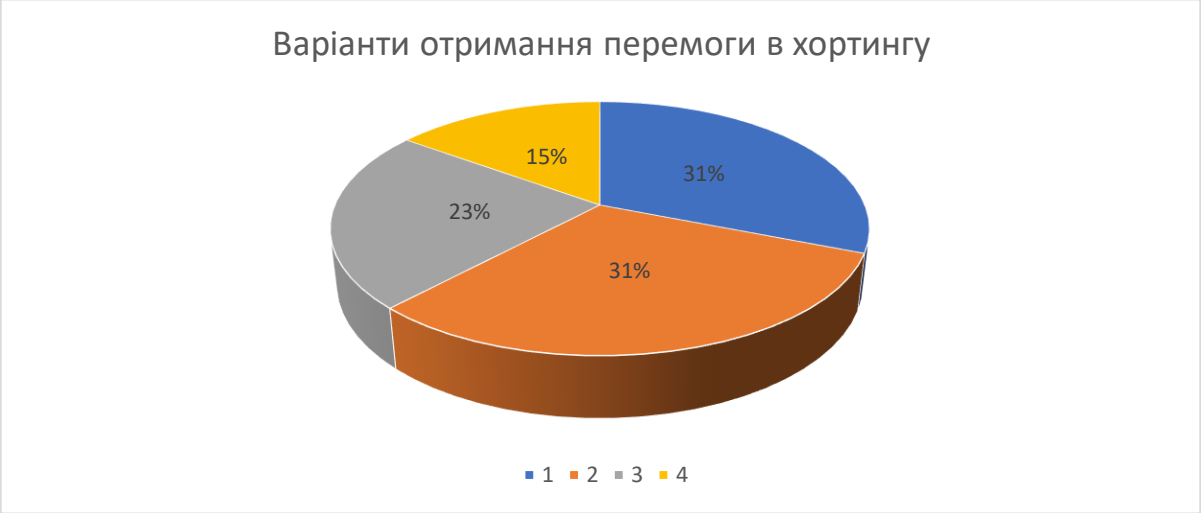


Рис. 3. Розподіл варіантів отримання перемог у змагальних поєдинках хортингістів

Відносно невеликий відсоток зарахованих балів за удари зумовлено тим, що в хортингу, тільки удари, які досягли цілі та значно вплинули на боєздатність суперника отримують оцінку суддів (1 бал). Ударна техніка застосовується переважно, як підготовча, для переводів у партер, кидків та больових і задушливих прийомів. Лише у важких вагових категоріях зростає результативність застосування ударних дій.

Удари, які привели до нокаутів були нанесені руками в голову суперника. Більшість ударів ногами застосовуються переважно по ногах та в тулуб противника з метою продовжити атаку ударами руками або борцівськими діями. Дострокова перемога в хортингу можлива виконанням результативного больового або задушливого прийому, нокаутуючого удару та набором одним зі спортсменів 6 залікових балів. Розподіл дострокових перемог по змагальних раундах показує, що у першому раунді перемоги спортсмени досягали у 67%.

У другому раунді дострокової перемоги спортсмени досягали у 33 % (Рис. 4). Експертний аналіз показує, що вищевказаний розподіл зумовлено частково різним кваліфікаційним рівнем хортингістів у поєдинках, частково їх недостатньою підготовленістю до борцівських дій в положенні стійка та партер.



Рис. 4. Розподіл дострокових перемог по раундах змагальних поєдинків хортингістів

У 45% поєдинків, спортсмени добивався дострокової перемоги за рахунок больових прийомів. З них 75% больовими прийомами на руки, 25 % больовими на ноги (Рис. 5). У 33% спортсмени добивався перемоги за рахунок задушливих прийомів. Шляхом нокауту визначався переможець у 22% поєдинків. Значна кількість дострокових перемог, досягнута больовими та задушливим прийомами, дозволяє визначити необхідність пріоритетності вдосконалення борцівських дій у техніко-тактичній підготовці спортсменів в хортингу.



Рис. 5. Розподіл варіантів дострокових перемог у змагальних поєдинках хортингістів

Отриманні результати дослідження доповнюють данні науковців щодо аналізу змагальної діяльності в єдиноборствах (Бойченко, Гринь, 2011; Голоха, та ін. 2022; Коробейніков, та ін. 2020; Латишев, та ін. 2020; Пашков, 2022) [45, с. 59-68].

3.4. Вплив експериментальних данних на показники фізичних якостей хортингістів в умовах воєнного часу

У 2022 році Міжнародний олімпійський комітет (МОК) оприлюднив дослідження, метою якого було визначити виклики, які постали перед галуззю через пандемію коронавірусу. В опитуванні МОК взяли участь 4089 осіб із 135 країн (DiFiori, and et. al., 2021; Lodi, 2020; Johnson, 2022; Satı, and et. al., 2022).

Дослідження стало ще одним доказом того, наскільки сильним виявився ефект пандемії для світового спорту. Проведене опитування серед спортсменів встановило труднощі, спричинені андемією (https://olympics.com/ioc/news/staying-mentally-healthy-the-biggest-challenge-faced-during-the-covid-19-pandemic-athletes-survey-shows).

Більшість спортсменів вказали на проблему зупинки тренувального процесу. Але більше шокує цифра 50%, це стільки спортсменів втратили попередню мотивацію до тренувального процесу. Одночасно, 63% представників тренерського складу зізналися, про складність мотивувати

атлетів. Втім, занепокоєння викликає той факт, що майже 32%, спортсменів мали труднощі із підтриманням нормального психологічного стану.

У дослідженні наводяться цитати неназваних респондентів, які розповідали, що турбуються за своє «ментальне здоров'я» через те, що пандемія зруйнувала звичну структуру життя зі щоденними тренуваннями та регулярними змаганнями (Латишев, та ін., 2022; Roberts, 2019). В той час, коли спортивний світ намагається адаптуватися до складнощів спричинених пандемією, в Україні виникла нова загроза, введення воєнного стану.

Постає питання підготовки спортсменів до змагальної діяльності в цих умовах та мотивації до тренувального і змагального процесу. Аналіз досліджень мотивації в спорті свідчить про достатньо вивчені питання спортивної мотивації, структури і характеру взаємозв'язків із різними мотиваційними змінними (Тюріна, Солохіна, 2022; Шиян, Вацеба, 2008; Bonsaksen, and et. al., 2022).

Проблемою спортивної мотивації займалися фахівці з психології спорту та спортивної підготовки (Bromet, and et. al., 2022; Curby, 2020; Kang, and et. al., 2023). Крім того, аспекти мотивації в спорті представлені у багатьох дослідженнях, присвячених психології особистості (Кісарчук, та ін.,2020; Ben-Ezra, and et. al., 2023; Blackmore, and et. al., 2020). У роботах багатьох авторів було засвідчено, що існує залежність між досягненнями високих спортивних результатів та рівнем мотивації і самомотивації у спортсменів (Prontenko, and et. al., 2017; Shandrygos, and et. al., 2023; Tropin, & Boychenko, 2014).

У відповідних роботах наголошується на існування зв'язку між мотивацією та ефективністю виступу на змаганнях (Алексєєв, та ін., 2021; Яцина, 2022). Однак, аналіз сучасної наукової літератури показав, що незважаючи на актуальність теми дослідження, даних та методичних підходів, спрямованих на підвищення рівня самомотивації спортсменів під час підготовки до змагальної діяльності не достатньо.

Таким чином, існує протиріччя між проблемою впровадження результатів нових наукових досліджень з формування мотивації та само мотивації у практику змагальної діяльності. Особливо не достатньо це представлено у

підготовці єдиноборств, і, зокрема, серед єдиноборців.

Окрім того, що умови в яких опинився спорт в Україні після введення воєнного стану, спонукають до пошуку нових для подолання мотиваційної кризи серед спортсменів в умовах несприятливих суспільних та соціальних обставин. Так, виходячи із вищезазначеного, сформульована проблема дослідження, яка спрямована на підвищення рівня само мотивації єдиноборців при підготовці до змагальної діяльності.

В рамках дослідження виділено контрольнута експериментальну групи. Відбір груп реалізований а результатами онлайн-анкетування, що було проведено у травні-червні 2022 року та охопило 24 респонденти (спортсмени-єдиноборців віком 13-15років, які мають кваліфікацію I розряд та кандидати у майстри спорту. Анкетування проведено у режимі он-лайн із використанням Google форми за методикою виявлення рівня самомотивації у спортсменів до досягнення високих спортивних результатів.

В анкеті було представлено 14 тверджень. Під час опитування необхідно прочитати кожне ствердження та вибрати один із запропонованих варіантів відповідей, що відповідали стану спортсмена «до» або «під час» змагання. Варіанти відповідей наступні: «А» -так, так і є; «Б» -напевно так; «В»-інколи; «Г» -не зовсім так; «Д»-це зовсім не так. Достовірність результатів а визначення однорідності груп проведено за критерієм Мана-Уітні. Результати дослідження та їх обговорення. Аналітику отриманих даних першочергово доцільно проводити через призму окремих запитань, що наддасть можливість глибше зануритись у стан питання і лише потім перейти до узагальнених результатів анкетування. Так, наприклад, аналіз окремих питань показує, що наразі 79% серед опитаних спортсменів засвідчує, що вони намагаються показати кращі результати, навіть якщо відчувають себе не у найкращій формі, яка може бути зумовлена якістю підготовки до змагань в умовах воєнних дій (Рис. 6).



Рис. 6. Відсотковий розподіл відповідей респондентів на питання: «Навіть, якщо я не у формі, я намагаюся показати найкращий результат на даний момент» (де, «1» -так, так і є; «2» -напевно так; «3» -інколи; «4»-не зовсім так; «5»-цезовсім не так.)

Окрім того, результати досліджень показують, що 50 % респондентів незважаючи на складні обставини у країні спричинені воєнного стану з нетерпінням чекають відновлення змагальної діяльності (Рис. 7).



Рис. 7. Відсотковий розподіл відповідей респондентів на запитання: «Я з нетерпінням чекаю змагань, щоб зустрітися зі своїми суперниками» (де, «1» - так, так і є; «2» -напевно так; «3» -інколи; «4» -не зовсім так)

Що ж стосується сумарних результатів анкетування, яке являє собою

початковий етап педагогічного дослідження, вони представлені у таблиці 6.

Достовірність результатів та визначення однорідності груп проведено за критерієм Мана-Уітні. U-критерій Мана-Уітні дорівнює 46,5. Критичне значення U-критерію Мана-Уітні при заданій чисельності груп. Що порівнюються складає 23. 46,5>23, тому відмінності рівня ознаки груп, що порівнюються статистично не значимі (p>0,05), групи однорідні. Результати проведеного анкетування наступні:

1. Низький рівень самомотивації у змагальній діяльності (від 15 до 34 балів) виявлено у 10 спортсменів (що становить 23,8 %).
2. Середній рівень самомотивації у змагальній діяльності (від 35 до 55 балів) зафіксовано у 28 спортсменів (що становить 66,7 %).
3. Високий рівень самомотивації у змагальній діяльності (від 36 до 75 балів) спостерігається лише у 4 спортсменів (що становить 9,5 %).

Результати опитування вказують на те, що лише 9,5 % опитаних єдиноборців змогли зберегти високий рівень самомотивації у змагальній діяльності. Незважаючи на кризові умови в яких вони наразі перебувають. Натомість 23,8 % респондентів знаходяться на низькому рівні самомотивації у змагальній діяльності, що спонукає до активного пошуку шляхів вирішення цих проблем. Після проведення діагностики самомотивації за запропонованою методикою, були визначені контрольна та експериментальна групи. Сформовано план подальших наукових досліджень мотивації спортсменів-єдиноборців в умовах пандемії коронавірусу та воєнного стану. Стає зрозумілим, що питання розвитку мотиваційної сфери у спортивній діяльності теоретично обговорюється та досліджується порівняно мало. Зокрема, деякі автори зазначають, що роблема розвитку механізмів мотиваційної сфери підлітків, які систематично займаються спортом потребує уточнення (Алексєєв,та ін., 2021; Шиян, Вацеба, 2008; Kang, and et. al., 2023). Не можна не погодитись із авторами про те, що відкритим є питання впливу емоційно-вольової сфери на мотивацію досягнень підлітків. Поза увагою наукової спільноти залишився аспект дослідження соціальних установок спортсменів-початківців. Хоча, вже є певні напрацювання у цьому питанні, що висвітлені у деяких публікаціях

(Яцина, 2022; Brewin, and et. al., 2000; Xu,and et. al., 2023). Автори зауважують, що найбільш важливою та одночасно складною проблемою є формування мотивів спортивної діяльності.

Переважна більшість науковців, що досліджують питання мотивації - єдині у твердженні що, протягом спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється, і для кожного етапу спортивної кар'єри характерні свої домінуючі мотиви (Latyshev, and et. al., 2022; Shandrygos, and et. al., 2022; Tropin, and et. al., 2022). Проте, як саме ці етапи корелюють із кризовими обставинами воєнних дій в яких перебувають українські спортсмени залишається відкритим.

Таблиця 6

Результати діагностики контрольної та експериментальної груп за методикою виявлення рівня самомотивації у спортсменів до досягнення високих спортивних результатів

Контрольна група (n=22)		**Експериментальна група (n=22)**	
ПІБ	Рівень самомотивації (бали)	ПІБ	Рівень самомотивації (бали)
А.В.	44	А.Р.	65
А.Р.	65	І.Н.	65
І.Н.	65	С.С.	33
С.С.	34	П.В.	44
В.Е.	34	І.Н.	65
У.К.	76	С.С.	65
П.А.	34	В.Е.	34
П.В.	44	У.К.	34
В.А.	65	П.А.	76
П.М.	65	А.Р.	34
А.В.	34	А.Р.	65
Н.Ю.	34	І.Н.	44
X ± m	39,4±3,3	X ± m	38,0±2,9

Отже, проведені дослідження встановили, що 50% єдиноборців незважаючи на складні обставини у країні спричинені пандемією коронавірусу та введенням воєнного стану з нетерпінням чекають відновлення змагальної діяльності та повноцінного тренувального процесу, який крім стандартних алгоритмів наразі потребує оптимізації та адаптації до обставин у яких наразі опинились українські спортсмени. Таким чином, ґрунтовне та багатовекторне дослідження цього питання є перспективним та актуальним у сьогоденні

українського спорту [46, с. 39-48].

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Оздоровчий напрям хортингу виявляється дієвим інструментом для покращення фізичного здоров'я та психологічного стану учасників навчально-тренувального процесу. Результати напрацювань дослідників підтверджують потенціал оздоровчого хортингу для підвищення якості життя та розвитку особистості. Однак, щоб використовувати хортинг ефективно, необхідно продовжувати дослідження, розробляти стандарти безпеки і тренувальні програми, а також індивідуально підходити до учасників, враховуючи їхні особисті потреби і можливості. Усе це сприятиме подальшому розвитку та популяризації хортингу як засобу зміцнення здоров'я і підвищення якості життя.

Спортсмени чоловічої статі у поєдинках змагального розділу «двобій» застосовують ударну та борцівську техніку. Найбільш результативна техніка, для досягнення перемоги за балами та дострокової перемоги, є техніка боротьби. У змагальних поєдинках в положенні стійка найбільш ефективними є кидки із захопленням ніг. Недостатнє володіння технікою боротьби приводить до поразки спортсмена в першому раунді задушливим або больовим прийомом. Переводи у партер не дають оцінки суддями, але створюють умови для виконання утримань, больових та задушливих прийомів. В положенні партер найбільш ефективними є больові прийоми на руки та задушливі прийоми ногами (трикутник). Ударна техніка застосовується переважно, як підготовча, для переводів у партер, кидків, больових та задушливих прийомів. У другому раунді зростає значення виконання утримань. На ефективність застосування техніко-тактичних дій у другому раунді впливає рівень розвитку спеціальної витривалості.

Під час аналізу спеціальної науково-методичною літератури виявлено недостатньо даних та методичних напрацювань, що спрямовані на підвищення рівня самомотивації єдиноборців під час підготовки до змагальної діяльності. Під час кризових умов, викликаних зовнішніми несприятливими суспільними і соціальними факторам в Україні, рівень самомотивації кваліфікованих

єдиноборців зафіксовано переважно в рамках низького та середнього показників.

Результати опитування вказують на те що: низький рівень самомотивації у змагальній діяльності виявлено у 23,8 % опитаних респондентів; середній рівень -у 66,7 % єдиноборців; високий рівень самомотивації у змагальній діяльності -лише 9,5 % єдиноборців, що брали участь в опитуванні.

СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С.А. Формування адаптаційних процесів у курсантів першого курсу до фізичних навантажень під час навчання в вузах правоохоронних органів України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. « Науково- педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/»: зб. наук. Праць/ за ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. - Випуск 2(55)15. - С.12-15.
2. Афонін В.М., Романчук С.В., Одеров А.М. (2017). Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості військовослужбовців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: НПУ ім. Драгоманова, Вип. 5К.С. 286 - 293.
3. Бородін Ю.А., Пічугін М.Ф., Боринський І.О., Єрьомін С.А., Романчук В.М., Романчук С.В. (2007). Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних Сил України, Навчально-методичний посібник, Київ: типографія ГШ ЗСУ, 168 с.
4. Бородін Ю.А., Пічугін М.Ф., Романчук В.М. та ін. (2008). Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах. Навчальний посібник, Житомир: ЖВІ НАУ, 284 с.
5. Вако І.І. Технологія вдосконалення техніки рукопашного бою майбутніх спеціалістів Служби безпеки України. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015. Вип. 19. С. 37-42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2015_19_8.
6. Воронцов О., Романчук С., Ролюк О., Яворський А. (2017). Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. Український журнал

медицини, біології та спорту : зб. наук. пр. –Миколаїв : ЧНУ ім. П.Могили, Т.6, № 6 (90) –С. 47-52.

7. Головащенко Р.В., Лаврентьєв О.М., Крупеня С.В., Звєрєв А.В., Деркач О.В. Травматизм у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 2(146) 22. – С18-23.

8. Гончарова Н.М., Юрченко О.А., Довганінець О.Л. Теоретичні основи рукопашного бою в системі сучасних наукових знань. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3(161) 23. С. – 109-114.

9. Денисовець А.П., Пилипчук П.Б. Попередження травматизму у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 10 (141) 21. – С.46-48.

10. Діхтяренко З. М., Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Єрьоменко Е. А., Завістовський О. Д. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до модельної навчальної програми «фізична культура. 5-6 клас». Варіативний модуль «бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. – Випуск 8 (168) 23. – С. 50-56.

11. Діхтяренко З.М., Стешиц А.В., Борсукова Д.М. Значення вітамінів для Збереження та зміцнення здоров’я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти. Науковий часопис Національного

педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 7 (152) 22. – С.57-62.

12. Збірник форм організаційних і навчально-методичних документів освітнього процесу національної академії сухопутних військ. Л.: НАСВ, 2016. – 138 с.

13. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. Науковий Часопис серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(118)2019 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 49-56.

14. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу: монографія. К.: ПАЛИВОДА А. В., 2019. 608 с.

15. Єрьоменко Е. А., Вєхтєв В. В. Науково-інноваційні підходи до виховання фізичної культури та освоєння оздоровчих цінностей бойового хортингу школярами і студентами. Наукові записки. Сер.: Педагогічні науки. Вип. 192. 2021. С. 67–76.

16. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225, Київ, 2021, 234 с.

17. Кирпенко В., Романчук В., Романчук С. (2015). Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. Фізична активність, здоров'я і спорт, Львів, № 4(22). –С. 12-18.

18. Кирпенко В.Н., Безверхий А.В., Попов Ф.И., Авситидийский М.М. прикладной (армейский) рукопашный бой в Вооруженных Силах Украины. Єдиноборства. 2016. № 2. С. 27-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2016_2_9.

19. Коваленко Ю.О. Оптимізація фізичного виховання учнів ліцею з використанням засобів рукопашного бою. Вісник Запорізького національного

університету. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 1. С. 28-35. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2014_1_6.

20. Куртова Г. Ю., .Бужина І.В., Радзієвський В.П., Шапка В. А. Методика розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку засобами рукопашного бою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. Вип. 154(1). С. 99-103. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154(1)__24.

21. Лаврентьєв О.М., Головащенко Р.В., Буток О.В., Деркач О.В. Вплив спортивного орієнтування та туризму на рекреаційну складову працівників силових структур. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 3(161) 23. С. – 109-114.

22. Лаврентьєв О.М., Антоненко С.А., Головащенко Р.В., Деркач О.В., Цвіга А.О. Оздоровче направлення хортингу. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 12(172) 23. С. – 109-114.

23. Малинський І.Й., Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення/ І.Й. Малинський, Ю.П. Сергієнко, В.С. Гулай, О.М. Лаврентьєв//Науковий Часопис серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(118)2019 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 97-101.

24. Малинський І. Й., Діхтяренко З. М., Чаплигін В. П., Хоменко В. О., Коцюба С.Ю. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів. //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2(122), 2020. 100-105.

25. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Чаплигін В.П., Тарангул Д.О., Лаврентьєв О.М. Рекреація в способі життя студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 2(122) 20.– С.95-100.

26. Максименко А.М. (2005). Теорія та методика фізичної культури: підручник для студентів вузів спеціальності «Фізична культура та спорт», Фізична культура, 533 с.

27. Одеров А.М., Романчук С.В., Первачук О.І., Небожук О.Р., Мельніков А.В., Ковальчук Р.О., Гоманюк С.В., Арабський А.П., Іщенко Є.А., Замараєв М.Г. Аналіз робочої програми навчальної дисципліни з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів механізованих підрозділів військового навчального закладу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. – Випуск 1(159) 23. –С. 112-117.

28. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо-професійних програм, програм та робочих навчальних програм з навчальної дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” для курсантів і слухачів ВВНЗ / Укладач Сухорада Г.І. / За ред.. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова К.: МО України, 2016 – 60 с.

29. Особливості проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей: навч. – метод. посіб. Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. Київ: ГС «НФБХУ», 2021. 178 с.

30. Положення про особливості організації освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти. Наказ Міністерства оборони України від 09.01.2020р.№ 4 – Київ, 2020. –23 с.

31. Радченко Ю. А., Коробейніков Г.В., Чернозуб А. А., Данько Г. В., Коробейнікова Л. Г. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку. Теорія та методика фізичного виховання. 2018. Т. 18, № 1. С. 23-30. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2018_18_1_4.18.

32. Романчук С.В. (2012). Фізична підготовка курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних Сил України: [монографія], Львів : АСВ, 367 с.

33. Романчук С.В., Афонін та ін. (2022). Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти : [монографія], Л.: НАСВ, 2022. – 386 с.

34. Скирта Р.І. Специфічні особливості методики провведення занять з рукопашного бою з курсантами Державної пенітенціарної служби України. Науковий вісник Інституту кримінально-виконавчої служби. 2014. № 2. С. 133-136. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvikrvc_2014_2_23.

35. Цвіга А.О. Вплив активної життєвої позиції на оздоровлення учнів, студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом /Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом : збірник матеріалів Міжнародної наукової практичної конференції, м. Ірпінь, 26 травня 2023 р. С. 109-115. PDF формат. URL: https://drive.google.com/file/d/1rQtRyIPazAV0pY0EfgaTjpFiCjURmuc0/view-

36. Цвіга А.О. Оздоровче направлення бойового хортингу – як один із методів навчально-тренувальної діяльності молодших підлітків /Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : збірник матеріалів Науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри, м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р. С. 44-48. PDF формат. URL: https://drive.google.com/file/d/11UHu5d796kgAzW9FhEOzrSL3L34UGcPZ/view

37. Чернозуб А.А., Адамович Р.Г., Штефюк І. К. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. Український журнал медицини,

біології та спорту. 2019. Т. 4, № 5. С. 395-402. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2019_4_5_63.

38. Чудик А.В. Методика навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою в системі фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки. 2015. № 1. С. 248-261. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn_2015_1_24

39. Шевченко О.О., Романчук С.В. (2009). Дослідження показників професійно важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук пр., Харків, № 4. –С.11-14.

40. Ячнюк М.Ю., Зендик О.В., Верцимага А.А., Ячнюк Є.М. Спортивно-масова робота в період військового стану на Буковині. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. – Випуск 1(159) 23. –С. 155-159.

41. Бородін Ю.А., Пічугін М.Ф., Романчук В.М. та ін. (2008). Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах. Навчальний посібник, Житомир: ЖВІ НАУ, 284 с.

42. Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. Physical activity formation by means of dance sport. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023-Issue 3(161) 23. – S. 28-34.

43. Bondar A., Kovalenko J., Petrenko I. Ensuring the education quality of future sports managers under martial law. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):зб.

Наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка.– Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 5(164)23.– С.9-13.

44. Бойовий хортинг. Національна федерація бойового хортингу України: веб-сайт. URL: https: // www. combat-horting. org. ua / node/ (дата звернення: 25.09.2023).

45. Литвиненко А.М., Мулик В.В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу. URL http://journals.uran.ua/martial_arts/index. P. 59-68.

46. Коробейніков Г.В., Вольський Д.С., Костюченко В.І.,Сюй Сяньцянь Зміни самомотивації українських кікбоксерів 13-15 років в умовах пандемії коронавірусута воєнного стану. URL http://journals.uran.ua/martial_arts/index. P. 39-48.