

Міністерство освіти і науки України  
Державний заклад «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

**Соснін Данило Олександрович**

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ 13-14 РОКІВ  
У ХОРТИНГУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Особистий підпис



здобувач Д. О. Соснін

Науковий керівник



доцент О.В. Міщенко

В. о. завідувача кафедри



доцент О.В. Міщенко

## АНОТАЦІЯ

**Соснін Данило Олександрович. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ 13-14 РОКІВ У ХОРТИНГУ.** Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026 рік.

У кваліфікаційній роботі розглянуто особливості розвитку фізичних якостей спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у хортингу. Запропоноване дослідження спрямоване на тренувальний процес юних спортсменів у хортингу, важливою частиною якого є розвиток фізичних якостей.

Зроблено аналіз сучасних засобів та методів спортивних занять, які сприятимуть покращенню фізичної підготовленості юних хортингістів. Здійснено розробку методики тренувань протягом річного циклу підготовки, яка забезпечила покращення фізичних можливостей спортсменів 13-14 років.

*Ключові слова:* спортсмени 13-14 років, тренувальний процес, фізичні якості, хортинг.

## ABSTRACT

**Sosnin Danylo Oleksandrovych. PHYSICAL TRAINING OF TEENAGERS 13-14 YEARS OLD IN HORTING.** Qualification Scientific Paper as a Manuscript.

Qualification Paper for the Master's (Second) Level of Higher Education in the Field of Knowledge 01 – Education/Pedagogy, Speciality 017 "Physical Culture and Sports", State Institution "Taras Shevchenko Luhansk National University". Poltava, 2026.

The qualification work examines the features of the development of physical qualities of athletes at the stage of preliminary basic training in hortling. The proposed research is aimed at the training process of young athletes in hortling, an important part of which is the development of physical qualities.

An analysis of modern means and methods of sports activities was made, which will contribute to improving the physical fitness of young hortling athletes. A training methodology was developed during the annual training cycle, which ensured the improvement of the physical capabilities of athletes aged 13-14.

Key words: athletes 13-14 years old, training process, physical qualities, hortling.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>		4
<b>РОЗДІЛ 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b>	7
	1.1. Історія розвитку та особливості хортингу як національного виду спорту	7
	1.2. Вікові особливості розвитку фізичних якостей підлітків 13–14 років	16
	1.3. Теоретичні засади фізичної підготовки спортсменів у єдиноборствах	22
	Висновки до розділу 1	29
<b>РОЗДІЛ 2</b>	<b>МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ У ХОРТИНГУ.</b>	31
	2.1. Сучасні засоби та методи розвитку фізичних якостей у юних хортингістів	31
	2.2. Розробка й впровадження тренувальної програми протягом річного циклу підготовки	39
	2.3. Аналіз ефективності застосованої методики фізичної підготовки	50
	Висновки до розділу 2	55
<b>ВИСНОВКИ</b>		58
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ...</b>		60
<b>ДОДАТКИ ..</b>		70

## ВСТУП

Сучасний етап розвитку фізичної культури і спорту в Україні характеризується зростанням інтересу до національних видів єдиноборств, серед яких важливе місце посідає хортинг – молодий, але динамічно розвинутий вид спорту, що поєднує в собі елементи боротьби, самооборони, виховання сили духу та патріотизму. Як українське бойове мистецтво, хортинг не лише сприяє вдосконаленню фізичних якостей спортсменів, а й формує морально-вольові риси особистості, виховує дисциплінованість, рішучість, сміливість і повагу до національних традицій.

Період 13–14 років є одним із найважливіших у розвитку дитини, оскільки саме в підлітковому віці відбуваються інтенсивні фізіологічні зміни: активний ріст тіла, зміцнення кістково-м'язового апарату, розвиток серцево-судинної та дихальної систем, формування координаційних здібностей. У цей період закладається фундамент майбутньої фізичної працездатності та спортивної результативності, тому важливо забезпечити науково обґрунтований підхід до організації тренувального процесу.

У хортингу, як і в інших видах єдиноборств, фізична підготовка є провідною складовою тренування, що забезпечує розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості – базових якостей, необхідних для ефективного виконання техніко-тактичних дій. Від рівня фізичної підготовленості залежить не лише спортивна майстерність, а й профілактика травматизму, стабільність результатів і психологічна готовність до змагань.

Попри наявність окремих методичних розробок із підготовки юних спортсменів, питання вдосконалення фізичної підготовки саме підлітків 13–14 років у хортингу досі залишається недостатньо висвітленим. Недостатня кількість систематизованих даних щодо поєднання традиційних і сучасних засобів тренування створює потребу у подальшому науковому обґрунтуванні методики розвитку фізичних якостей юних хортингістів.

**Актуальність дослідження** полягає в необхідності пошуку ефективних засобів і методів фізичної підготовки підлітків у хортингу з урахуванням їхніх вікових особливостей, індивідуальних можливостей та специфіки виду спорту, що сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності юних спортсменів.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичної підготовки підлітків у хортингу на етапі попередньої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – зміст, засоби та методи розвитку основних фізичних якостей підлітків 13–14 років у системі тренувального процесу з хортингу.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні основи фізичної підготовки спортсменів у єдиноборствах.
2. Розробити та впровадити тренувальну програму розвитку фізичних якостей підлітків 13–14 років у річному циклі підготовки.
3. Визначити ефективність запропонованої методики за результатами педагогічного експерименту.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація наукових і методичних джерел із зазначеної проблеми;
- емпіричні: педагогічне спостереження, тестування рівня фізичної підготовленості, педагогічний експеримент;
- статистичні: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

**Наукова новизна дослідження** полягає в обґрунтуванні та апробації методики фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу, що враховує

вікові особливості розвитку фізичних якостей і специфіку тренувального процесу у цьому виді спорту.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості використання розроблених положень і рекомендацій у діяльності тренерів та викладачів фізичної культури для підвищення ефективності тренувального процесу юних хортингістів. Отримані результати можуть бути впроваджені у роботу спортивних секцій, дитячо-юнацьких спортивних шкіл та хортинг-клубів.

Результати та основні висновки дослідження були апробовані в ході VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку» (Полтава, 7–8 травня 2025 р.). Представлені тези: Міщенко О.В., Соснін Д.О. «Фізична підготовка підлітків 13–14 років у хортингу» отримали схвальні відгуки науковців і практиків у галузі фізичної культури та спорту, що засвідчило актуальність обраної теми й підтвердило достовірність результатів експериментальної частини роботи.

### **Структура та обсяг роботи.**

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі розглядаються теоретичні основи фізичної підготовки у хортингу, зокрема історія розвитку цього виду спорту, вікові особливості підлітків та загальні принципи тренувань у єдиноборствах. Другий розділ присвячено методиці фізичної підготовки підлітків 13–14 років, опису розробленої програми та аналізу її ефективності.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

#### 1.1. Історія розвитку та особливості хортингу як національного виду спорту

Хортинг – це національний вид спортивних єдиноборств України, який являє собою комплексну систему фізичної підготовки, духовного самовдосконалення, а також відродження та популяризації українських бойових традицій [1; 5].

Хортинг – порівняно молодий вид спорту, але його ідея сягає глибокого історичного коріння, пов'язаного з традиціями українського козацтва та Запорізької Січі. Хортинг позиціонується як український національний вид єдиноборств, що усвідомлено апелює до бойових традицій Запорізької Січі та козацьких практик. Сам термін пов'язують з островом Хортиця – символічним осередком козацької культури, звідки й походить назва нового спорту й виховної системи, а також від слова «хорт» (місце для двобою козаків) [8; 9].

В основі філософії та системи підготовки хортингу лежать бойові та виховні традиції запорізьких козаків – їхня майстерність у рукопашних двобоях, загартування волі та духу. Хортинг позиціонується як місток, що з'єднує величне минуле української нації із сучасністю. Такий історико-культурний зв'язок став однією з ідейних основ формування хортингу [5; 15].

Створення хортингу як самостійного виду спорту та його активний розвиток відбулися на початку XXI століття під керівництвом Едуарда Єрмоєнка (нині – президента Всесвітньої Федерації Хортингу), який на початку XXI століття розробив назву, систему підготовки, змагальні правила та методичні матеріали для цього напрямку. Формування правил і організаційних структур відбувалося протягом 2008–2010-х років; офіційне визнання хортингу як виду спорту в Україні було підтверджено рішеннями та

рекоме́ндаціями Мінмолодьспорту у 2009–2011 рр. (зокрема — рекомендації/накази щодо розробки програм і правил) [21; 25; 44].

Ключові історичні віхи (конспективно):

- ранні 2000-ті – ідея відновлення національних бойових традицій у сучасній формі;
- 2008 рік: започаткування, розробка унікальних правил змагань та системи підготовки, які не застосовувались у світі до того часу, систематизація правил та концепції (поява поняття «хортинг» у сучасному вжитку);
- 2009 рік (25 березня): заснована Національна федерація хортингу України (Всеукраїнська громадська організація).
- 2009 рік (21 серпня): хортинг отримує офіційне визнання в Україні як вид спорту. Це відбулося за Наказом № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту щодо визнання/рекомендацій (рекомендації засновнику розробити програму розвитку);
- 2011 рік: проведення першого Чемпіонату України з хортингу;
- 2011 рік: хортинг включається до навчальної програми з фізкультури у школах (як варіативний модуль для 5–9 класів), що сприяло його популяризації серед молоді;
- 2015 рік: Видано методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України» Е. Єрмоєнка, який отримав високе визнання та гриф Міністерства освіти і науки України [21].
- Подальший розвиток: хортинг швидко набирає популярності в Україні та за її межами. Він визнаний неолімпійським видом спорту та активно розвивається завдяки підтримці наукових центрів (наприклад, у Харківській державній академії фізичної культури та ХНУРЕ) [10; 26].

Філософія хортингу поєднує фізичне виховання з формуванням морально-вольових якостей: патріотизм, дисципліна, самовдосконалення. Автори і провідні практики підкреслюють, що хортинг – не лише техніко-тактична система, але й виховна (соціально-значуща) програма, спрямована

на залучення різних вікових груп у здоровий спосіб життя й національно-патріотичне виховання. Такі установки регулярно фігурують у методичних виданнях та нормативних документах федерацій [30; 36; 48].

Хортинг розвинувся як багатомодульна система з кількома напрямками/розділами: бойовий (рукопашний) хортинг, спортивний хортинг, хортинг-фехтування (шабельний бій) тощо. Кожен розділ має власні правила, інвентар і захисне спорядження, але об'єднані загальними принципами навчання і змагань [10; 47].

Хортинг є комплексним єдиноборством, що максимально наближене до змішаних єдиноборств (ММА), але має свої унікальні спортивні та виховні риси.

#### 1. Універсальність та технічна база:

- **Комплексність:** Головна особливість хортингу — його універсальність. Він об'єднує елементи з багатьох світових єдиноборств, таких як боротьба, самбо, дзюдо, карате, джиу-джитсу та інші ударні й борцівські техніки.

- **Повний контакт:** Це повноконтактне єдиноборство, де застосовуються всі доступні прийоми в рамках спортивної етики, що робить його максимально прикладним.

- **Ударна техніка:** У хортингу виділяють три основні удари руками: прямий, збоку і знизу.

#### Техніко-тактичні особливості змагань хортингу:

- **Формат поєдинку (двобою)** — за правилами спортивних змагань поєдинок часто складається з двох обов'язкових раундів (наприклад, по 3 хвилини «чистого» часу для кожного раунду у певних розділах). Це робить поєдинок багатофазним: у стійці і в партері допускаються як ударні, так і борцівські дії (частка партеру у реальних поєдинках може бути суттєвою).

- **Правила та система нарахування балів** – детально регламентовані нормативними документами федерації; існують різні системи проведення змагань (олімпійська схема, система кругових та ін.).

- Захисне екіпірування – у багатьох розділах обов’язкове (шоломи, протектори, рукавички тощо), що дозволяє поєднувати техніки боротьби і контактні прийоми з високим рівнем безпеки для юних спортсменів.

Унікальні Правила Двобою (Поєдинок). Спортивний двобій у хортингу вирізняється різноплановістю раундів, що суттєво відрізняє його від інших змішаних єдиноборств (табл. 1.1).

**Таблиця 1.1**

**Особливості двобою у хортингу**

Раунд	Назва	Особливості	Дозволена техніка
I	«Сила»	Спортсмени змагаються у боксерських рукавичках та шоломах.	Дозволено повний контакт, удари по голові та ногами, а також больові та задушливі прийоми (боротьба в стійці та партері).
II	«Честь»	Бійці знімають рукавички та шоломи (або шолом).	Дозволені удари ногами в голову, корпус, по ногах і руках. Удари голими руками в голову — заборонені (акцент зміщується на самоконтроль, ударну техніку ніг та корпус).

Джерело: складено на основі Е.А. Єрмоєнко, 2020.

Змагання з хортингу не обмежуються лише двобоєм, а включають широкий спектр дисциплін:

- Контактні розділи: Двобій (основний), Сутичка (борцівська), Боротьба.

- Умовно-контактні розділи:

Форма (формальні комплекси/ката), Показовий виступ, Військово-спортивний комплекс, Фехтування, Поліцейський самозахист. Розділ «Форма» демонструє техніку хортингу та силу духу без музики. Розділ «Показовий виступ» являє собою цілісну мінівиставу.

Для координації розвитку хортингу створені національні федерації та міжнародні організації (зокрема Всесвітня федерація хортингу / World Horting Federation), що опікуються методикою, правилами, суддівством та популяризацією виду спорту за кордоном. За даними наукових та інформаційних джерел, хортинг має представництва в ряді країн і активно просувається як новий національний вид єдиноборств.

Хортинг – це більше, ніж просто спорт; це система виховання, що виконує важливі соціальні та патріотичні функції. Хортинг позиціонується як засіб комплексного розвитку: фізичного (сила, швидкість, витривалість, спритність), психоемоційного (самовладання, впевненість), інтелектуального (тактичне мислення) та патріотично-виховного. Він сприяє духовному та культурному вихованню, загартуванню тіла та духу, самовдосконаленню, вихованню патріотизму, добропорядності та любові до Батьківщини. Основною метою є залучення всіх верств населення, від дітей до літніх людей, до оздоровчого руху та здорового способу життя [24; 36; 49].

У хортингу діє поясна система кваліфікації (хортовка та пояс темно-синього кольору), що підкреслює рівень підготовки спортсмена. Удосконалення тренувальних програм для підлітків має враховувати не лише техніку, а й вікові особливості, безпеку, поступовість навантажень та психологічну підтримку.

Серед помітних трендів останніх років: розвиток спеціалізованих дисциплін (наприклад, хортинг-фехтування), стандартизація правил і суддівства, включення хортингу у мережу дитячо-юнацьких спортивних шкіл, міжнародні семінари та навчальні програми. Перспектива подальшого зростання пов'язана з більш активною інтеграцією хортингу у системи масового та шкільного спорту, а також з розширенням міжнародного представництва [37; 40; 51].

Проведений історико-теоретичний огляд засвідчив, що становлення хортингу як національного виду спорту України є результатом багаторічного пошуку власної системи єдиноборств, заснованої на козацьких традиціях, патріотизмі та вихованні сили духу. Сучасний хортинг розвивається як цілісна педагогічна, спортивна й виховна система, що поєднує фізичне вдосконалення з морально-етичним становленням особистості. Для ґрунтовного розуміння тенденцій розвитку хортингу доцільно проаналізувати наукові джерела, у яких відображено етапи його становлення, основні

напрями досліджень, педагогічний та оздоровчий потенціал цього виду спорту [55; 56].

Нижче подано узагальнення та аналіз наукових досліджень щодо розвитку та становлення хортингу.

**Таблиця 1.2**

**Узагальнення та аналіз досліджень щодо розвитку та становлення хортингу**

Автор дослідження	Тема дослідження	Мета дослідження
Белан В. [5]	«Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України»	Теоретично дослідити виникнення та розвиток хортингу як національного виду спорту України.
Заріцька В., Коляда Т. [25]	«Історичні передумови становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України»	Описати історичні передумови становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України.
Городнича К., Полюхович А. [11]	«Рухлива активність і навколишнє природне середовище – чинники збереження здоров'я в студентів-хортингістів»	Розглянути енергетичний та інтеграційний фактори у формуванні фізичного здоров'я студентів-хортингістів.
Дутчак М., Імас Є. [27]	«Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід»	Теоретичне обґрунтування напрямів розвитку студентського спорту з урахуванням досвіду й особливостей його організаційно-методичного забезпечення.
Шитікова А. [57]	«Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України»	Дослідження історії становлення та розвитку національного виду спорту України – хортинг.
Зубалій М. Д. [25]	«Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні»	Вивчення та аналіз історії розвитку в Україні нового виду спорту хортинг, створеного на основі козацьких бойових єдиноборств.
Коцераба Л. [29]	«Вплив занять з хортингу на здоров'я студентів»	Визначити методику проведення спеціальних вправ з хортингу, що мають позитивний вплив на стан здоров'я студентів.
Кучер О. [30]	«Історичні аспекти становлення хортингу в Україні як козацької боротьби»	Популяризація хортингу на території України як спадкоємця козацьких бойових традицій.
Мазур І. [37]	«Студентський спорт України:	Визначити особливості нормативно-

	нормативно-правове регулювання»	правового регулювання студентського спорту України.
Морін О. [39]	«Трудове виховання молодших школярів засобами хортингу»	Розглянути аспекти трудового виховання молодших школярів засобами хортингу.
Войтенко С., Буличов О. [8]	«Історія становлення та розвитку хортингу як національного виду спорту України»	Дослідити виникнення та розвиток хортингу як національного виду спорту України.
Цьось А. В. [54]	«Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.»	Розкрити передумови виникнення, становлення і розвитку фізичного виховання на території України з найдавніших часів.
Черпак Ю. В. [53]	«Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть ХІХ ст. – 1917)»	Розкрити роль громадсько-педагогічного руху в розвитку фізичного виховання дітей і молоді на землях Наддніпрянської України.
Шпак М. [58]	«Процес становлення та розвитку українського хортингу та його вплив на сучасність»	Популяризація здорового способу життя та хортингу серед різних верств населення.
Козіна Ж. Л., Кот В., Огарь Г. А. [28]	«Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах»	Визначити вплив індивідуального підходу на якість підготовки спортсменів у єдиноборствах
Міщенко О.В., Соснін Д.О. [38]	«Фізична підготовка підлітків 13-14 років у хортингу»	Виявити особливості фізичної підготовки підлітків 13-14 років у хортингу.
Чередніченко А., Первій Д. [54]	«Розвиток та становлення хортингу»	Вивчити розвиток та становлення хортингу.
Федоров С.І., Пантик В.В. [50]	«Особливості зміни функціональних можливостей спортсменів в процесі силової підготовки в хортингу в умовах різних комбінацій використання базових та ізолюваних вправ»	Дослідити особливості зміни функціональних можливостей спортсменів в процесі силової підготовки в хортингу в умовах різних комбінацій використання базових та ізолюваних вправ.
Хоронжевський Н., Чорний Л. [52]	«Особливості використання хортингу у процесі позакласної роботи з фізичного виховання школярів»	Проаналізувати вплив позакласних занять хортингом на фізичну підготовленість і рухову активність школярів.

Джерело: складено автором.

Аналіз наукових праць свідчить, що проблема становлення й розвитку хортингу як національного виду спорту України отримала помітне висвітлення у сучасній спортивно-педагогічній літературі. Дослідження авторів (В. Белан, 2014; В. Заріцька, Т. Коляда, 2019; М. Зубалій, С. Войтенко, 2014; М. Шпак, 2018 та ін.) зосереджені на історичних, культурних

і суспільно-політичних передумовах формування хортингу, його ролі у відродженні національних традицій козацької звитяги, а також на етапах становлення організаційної системи виду спорту в Україні. Значну увагу приділено питанню інтеграції хортингу в освітній і виховний процес, його впливу на формування патріотизму, моральних цінностей і громадянської свідомості молоді [5; 8; 25; 26; 58].

У роботах новітніх дослідників (О. Міщенко, Д. Соснін, 2025; С. Федоров, В. Пантик, Е. Єрьоменко, 2022; Н. Хоронжевський, 2022 та ін.) простежується тенденція до розширення науково-практичних напрямів вивчення хортингу. Акценти зміщуються у бік прикладних аспектів – вивчення впливу занять хортингом на розвиток фізичних якостей дітей і підлітків, підвищення рівня рухової активності школярів, вдосконалення психофізичної підготовки студентів та їх соціальної адаптації. Особливо актуальними стають дослідження, що розкривають можливості хортингу у реабілітації, зниженні стресових навантажень, зміцненні психоемоційного стану дітей та молоді [19; 38; 50; 52].

Узагальнення наукових джерел показує, що більшість робіт спрямовані на історико-теоретичне обґрунтування хортингу як національної системи єдиноборства, проте недостатньо дослідженими залишаються питання методики фізичної підготовки підлітків 13–14 років, оптимізації тренувального процесу та розробки диференційованих програм розвитку рухових якостей юних спортсменів-хортингістів [13; 17]. Це визначає необхідність подальших експериментальних досліджень, спрямованих на підвищення ефективності фізичної підготовки у хортингу в підлітковому віці.

Більшість нових досліджень стосуються молодших школярів (5-6 класів), дітей 10-11 років, студентів – тобто, вікові групи перед 13-14 роками. Це вказує на прогалину: недостатньо багато досліджень, які конкретно охоплюють підлітків 13-14 років у хортингу.

Нові дослідження часто фокусуються на загальній фізичній підготовленості чи руховій активності, але не завжди деталізують окремі

якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) так глибоко, як потрібно для тренувальної роботи з підлітками.

Дослідження, такі як «Вплив занять хортингом на рівень розвитку рухових якостей дітей 10-11 років», використовують тестування на початку і в кінці періоду, що дає змогу зафіксувати динаміку. Це дуже корисно як модель для дослідження [31; 60].

Дослідження-репорти часто мають короткий період (один семестр або декілька місяців). Для підлітків 13-14 років було б добре мати річний або піврічний експеримент із проміжними вимірюваннями.

Деякі роботи стосуються «оздоровчих занять хортингом», гуртків тощо; не завжди описано конкретний тренувальний процес бойового хортингу із техніко-тактичними елементами. Це важливо, якщо планується дослідження, щось близьке до спортивної підготовки хортингістів [12].

Отже, хортинг виник як синтез відроджених національних бойових традицій і сучасних підходів до спортивної підготовки; його формування як самостійного виду спорту припадає на кінець 2000-х — початок 2010-х років. Відмінні риси хортингу – ідеологічний (виховний) компонент, багатороздільна структура змагань, регламентація правил та акцент на поєднанні ударної й борцівської техніки — визначають його специфіку й накладають відповідні вимоги до системи фізичної підготовки спортсменів, зокрема підлітків 13–14 років. Для організації ефективного тренувального процесу необхідно брати до уваги історико-культурну специфіку, типи змагальної діяльності в хортингу та вікові особливості розвитку підлітків. Таким чином, хортинг став не лише спортивним брендом України, а й потужним засобом відродження національних бойових традицій та фізичного і духовного виховання молоді [8; 10; 23].

## **1.2. Вікові особливості розвитку фізичних якостей підлітків 13–14 років**

Період 13–14 років належить до середнього підліткового віку – одного з найвідповідальніших етапів фізичного, психофізіологічного та соціального становлення дитини. У цей час відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни, які суттєво впливають на формування та динаміку розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості. Знання цих вікових особливостей є необхідною умовою для ефективної організації тренувального процесу в єдиноборствах, зокрема у хортингу [18; 24].

### **1.2.1. Морфофункціональні особливості підліткового віку**

Підлітковий період характеризується нерівномірністю росту тіла та органів. У середньому для хлопців 13–14 років спостерігається так званий «стрибок росту» – збільшення довжини тіла на 6–10 см за рік, а маси тіла – на 4–6 кг. Ріст переважає над збільшенням м'язової маси, що тимчасово порушує пропорції тіла, знижує координацію та узгодженість рухів.

Формування кісткової системи ще не завершене: кістки довгі, еластичні, а хрящові зони росту зберігають високу чутливість до механічних навантажень. Це потребує обережності у підборі тренувальних засобів – уникнення надмірного тиску на суглоби та хребет.

Серцево-судинна та дихальна системи активно розвиваються, але відстають у функціональній зрілості від маси тіла. Серце підлітка збільшується, проте сила скорочення ще нестабільна, що призводить до нерівномірності пульсу. Об'єм легенів також поступово зростає, але здатність до тривалого утримання високої інтенсивності навантаження обмежена (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

## Показники фізичного розвитку

Показники фізичного розвитку	Хлопці 13 р.	Хлопці 14 р.	Дівчата 13 р.	Дівчата 14 р.
Середній зріст (см)	152–162	160–170	150–160	155–165
Маса тіла (кг)	43–52	48–58	41–51	45–54
Життєва ємність легень (л)	2,8–3,2	3,0–3,6	2,6–3,0	2,8–3,2
Частота серцевих скорочень у спокої (уд/хв)	75–85	70–80	80–90	75–85

Джерело: узагальнено за даними О. Лемак, О. Корсака, І. Султанової, І. Іванишиної, 2020.

### 1.2.2. Розвиток основних фізичних якостей у підлітковому віці

У підлітковому віці темпи розвитку фізичних якостей мають специфічний характер, що слід враховувати під час планування тренувань у хортингу [18; 20].

**Сила.** У 13–14 років м'язова система активно розвивається завдяки підвищенню синтезу білка та збільшенню поперечного перерізу м'язових волокон. Однак через гормональну нестабільність і нерівномірне формування м'язового корсета не рекомендується застосовувати великі силові навантаження з обтяженням. Оптимальними є вправи з власною вагою, динамічні комплекси, парні тренування та елементи боротьби, які природно розвивають силу без ризику перевантаження.

**Швидкісні якості** мають високу тренувальну пластичність у цьому віці. Завдяки підвищенню збудливості нервової системи підлітки легко освоюють рухи з високою частотою. Найефективнішими є короткі інтенсивні вправи тривалістю 5–10 секунд, ігрові елементи, реакційні старты, спринти, а також відпрацювання швидких атак і захистів у парах [11].

**Витривалість.** Формування аеробних можливостей у підлітків ще не досягає «дорослого» рівня, тому розвиток витривалості повинен базуватися на помірних, але систематичних навантаженнях. Рекомендується поєднання

рухливих ігор, бігових серій середньої інтенсивності, кругових тренувань із поступовим збільшенням тривалості виконання.

Спритність і координація. Через швидкі морфологічні зміни координаційні здібності в підлітків можуть тимчасово знижуватись. Тому тренування мають містити велику кількість вправ на орієнтацію в просторі, рівновагу, точність рухів. У хортингу такі навички розвиваються через комбінації атак, ухилів, переміщень і переходів між стійкою та партером.

Гнучкість у 13–14 років досягає піку розвитку, особливо в дівчат, завдяки високій еластичності зв'язкового апарату. Регулярні вправи на розтягування повинні бути обов'язковою частиною розминки й завершальної частини тренування.

### **1.2.3. Психофізіологічні особливості**

Окрім морфологічних змін, у цьому віці спостерігається формування особистісних рис – самостійності, змагальності, бажання самоствердження. Для тренера це означає необхідність делікатного підходу: підтримки впевненості, створення позитивного мікроклімату, запобігання емоційному вигоранню [31].

Психічна напруга в підлітковому віці часто вища, ніж у дітей молодшого віку, тому в системі хортингу важливо поєднувати тренування з елементами морально-вольового виховання, медитації, дихальних практик і самомотивації.

### **1.2.4. Вікові рекомендації для побудови тренувального процесу в хортингу**

Для підлітків 13–14 років доцільно застосовувати комплексний підхід, що поєднує розвиток усіх фізичних якостей із пріоритетом координаційних і швидко-силових вправ. Тренування мають базуватись на принципах поступовості, варіативності та диференціації навантаження [2; 14].

У процесі розроблення експериментальної програми фізичної підготовки для підлітків 13–14 років, які займаються хортингом, особливу увагу було приділено структурі одного тренувального заняття, його змісту та тривалості окремих етапів. Відповідно до методичних рекомендацій ДЮСШ України, сучасних підходів до тренування юних спортсменів, тренування повинно мати чітку послідовність етапів – від підготовчого до відновлювального. Нижче подано рекомендовану структуру одного тренування для підлітків-хортингістів, що забезпечує оптимальний розвиток фізичних якостей, технічних навичок і профілактику перевтоми [45].

**Таблиця 1.4**

**Рекомендована структура одного тренування для підлітків-хортингістів**

Етап	Зміст	Тривалість	Основні цілі
Розминка	Рухливі ігри, біг, динамічні розтягування	10–15 хв	Підготовка організму до навантаження
Основна частина	Вправи на силу, швидкість, спритність (у парах, з елементами техніки хортингу)	25–35 хв	Розвиток провідних фізичних якостей
Техніко-тактична підготовка	Відпрацювання комбінацій, переходів, партеру	20 хв	Формування координаційних навичок
Завершальна частина	Вправи на гнучкість, релаксацію, дихальні вправи	10 хв	Відновлення, профілактика травм

Таблиця узагальнена за матеріалами з праць С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, З. Діхтяренко, 2022 і нормативами ДЮСШ України.

Як видно з табл. 1.4, співвідношення між етапами тренування дозволяє забезпечити гармонійне навантаження на всі системи організму. Розминка триває 10–15 хв і сприяє підвищенню функціональної готовності серцево-судинної та дихальної систем. Основна частина, яка займає 25–35 хв, містить вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкості й спритності – ключових якостей для хортингу.

Техніко-тактичний блок забезпечує інтеграцію фізичних і технічних навичок, а заключна частина – активне відновлення та профілактику

травматизму. Така структура дозволяє підтримувати високу мотивацію підлітків та поступово підвищувати тренувальні навантаження.

Для визначення рівня розвитку основних фізичних якостей підлітків-хортингістів і подальшої оцінки ефективності експериментальної методики використовувалися нормативні показники фізичного розвитку дітей 13–14 років. Ці показники узагальнені за даними науково-методичних джерел (А. Литвиненко, 2023; Гречаний, Єрьоменко, 2020) та чинних нормативів дитячо-юнацьких спортивних шкіл України [12; 33]. Саме вони стали базою для контролю динаміки фізичної підготовленості учасників дослідження до і після експерименту. У табл. 1.5 наведено відповідні нормативи, що характеризують різні фізичні якості – силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість.

**Таблиця 1.5**

**Нормативні показники розвитку основних фізичних якостей підлітків  
13–14 років**

Фізична якість / Тест	Одиниця вимірювання	Хлопці 13 р.	Хлопці 14 р.	Дівчата 13 р.	Дівчата 14 р.	Характеристика рівня
<b>Сила</b>						
Підтягування на перекладині	кількість разів	5–6	7–9	—	—	високий — 9+, середній — 5–7
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	кількість разів	20–25	25–30	15–20	20–25	високий — 30+, низький — <15
Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с	кількість разів	20–25	25–30	18–22	20–25	високий — 30+, середній — 20–25
<b>Швидкість</b>						
Біг 30 м з низького старту	секунди	5,2–5,5	4,8–5,1	5,5–5,8	5,2–5,5	високий — <4,9
Біг 60 м	секунди	9,5–10,0	9,0–9,5	10,5–11,0	10,0–10,5	високий — <9,0
<b>Витривалість</b>						
Біг 1000 м	секунди	4:15–4:45	4:00–4:30	4:45–5:15	4:30–5:00	високий — <4:00
Стрибки через скакалку (за 1 хв)	кількість	90–110	100–120	100–120	110–130	високий — 130+

Фізична якість / Тест	Одиниця вимірювання	Хлопці 13 р.	Хлопці 14 р.	Дівчата 13 р.	Дівчата 14 р.	Характеристика рівня
Спритність / координація						
Човниковий біг 3×10 м	секунди	8,8–9,2	8,4–8,8	9,2–9,6	8,8–9,2	високий — <8,4
Кидок м'яча (1 кг) на дальність	метри	8–10	9–11	6–8	7–9	високий — >11
Гнучкість						
Нахил уперед із положення сидячи	см	8–10	10–12	10–12	12–14	високий — >14
Махи ногами у фронтальній площині	градуси	90–100	100–110	100–110	110–120	високий — >115

Джерело: узагальнено за даними А. Литвиненко, 2023; О. Гречаний, Е. Єрьоменко, 2020.

### Пояснення до табл. 1.5.

1. Нормативи наведені для загальної фізичної підготовки учнів середніх шкіл і ДЮСШ, але можуть бути адаптовані до специфіки хортингу.

2. Показники високого рівня відповідають підготовленості юних спортсменів, які систематично займаються єдиноборствами.

3. Під час тестування важливо враховувати біологічний вік, адже різниця між паспортним і фізіологічним дозріванням у 13–14 років може становити до 1,5 року.

4. Для оцінки динаміки розвитку доцільно проводити вимірювання двічі на рік – на початку і в кінці навчально-тренувального циклу.

### Рекомендації для тренерів-хортингістів.

- Використовувати результати тестів для індивідуалізації навантаження.
- Визначати ведучі якості кожного спортсмена (наприклад, швидкісно-силові або координаційні) та розвивати їх у комплексі.
- Порівнювати показники з таблицею не лише за абсолютними величинами, а й за динамікою зростання, що є більш інформативним критерієм ефективності тренувального процесу.

- При плануванні мікроциклів орієнтуватися на розвиток тих якостей, які у віці 13–14 років мають найбільшу сенситивність — швидкість, спритність, гнучкість.

Аналіз поданих нормативних даних свідчить, що саме в 13–14-річному віці спостерігається найбільш інтенсивний розвиток швидкісно-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей, що є критично важливим для формування майстерності юного хортингіста.

Отже, запропонована структура тренування та орієнтація на нормативні показники дозволяють не лише підвищити фізичну підготовленість спортсменів, але й забезпечити науково обґрунтовану основу для подальших експериментальних досліджень, результати яких представлено у наступних підрозділах.

Таким чином, підлітковий вік є критичним періодом формування фізичних якостей, які в подальшому визначають спортивну успішність у хортингу. Висока пластичність організму, підвищена чутливість до тренувальних стимулів і значна енергетична активність створюють сприятливі умови для розвитку сили, швидкості, спритності та гнучкості, але водночас вимагають обережності у дозуванні навантаження [3; 32].

Раціональне поєднання фізичної, технічної та психоемоційної підготовки дозволяє забезпечити всебічний розвиток підлітка, підвищити рівень загальної та спеціальної працездатності, а також сформувати основу для подальшого вдосконалення спортивної майстерності у хортингу [2; 4].

### **1.3. Теоретичні засади фізичної підготовки спортсменів у єдиноборствах**

У сучасному спорті, особливо в галузі єдиноборств, спостерігається зростання рівня конкуренції, що зумовлює постійне підвищення вимог до

фізичної, технічної та психологічної підготовленості спортсменів. Умови змагальної діяльності часто вимагають від атлетів прояву граничних, а іноді – надлюдських фізичних можливостей, що підкреслює необхідність системного, науково обґрунтованого підходу до процесу фізичної підготовки. Рівень науково-методичного забезпечення стає одним із провідних чинників досягнення високих спортивних результатів, оскільки саме воно визначає оптимальне співвідношення між обсягом, інтенсивністю, структурою тренувальних навантажень і можливостями спортсмена на кожному етапі підготовки [52; 59].

Одним із ключових напрямів сучасної спортивної науки є удосконалення рівня підготовленості спортсменів, що розглядається як основний чинник ефективності змагальної діяльності в різних видах спорту [46; 61]. Удосконалення здійснюється через системне дослідження основних компонентів підготовки — фізичної, технічної, тактичної, психологічної та теоретичної. Зокрема, фізична підготовка посідає центральне місце, адже вона формує функціональний фундамент для реалізації всіх інших сторін спортивної діяльності.

Попри значний науковий і практичний прогрес, резерви для підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів залишаються обмеженими. Постійне прагнення до встановлення нових рекордів, жорстка конкуренція та соціально-висока оцінка спортивних досягнень стимулюють активні наукові пошуки у сфері підготовки спортсменів, зокрема представників єдиноборств [18; 63].

Одним із традиційних шляхів підвищення ефективності тренувального процесу є збільшення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, що в певній мірі дозволяє покращувати функціональні можливості спортсменів. Проте надмірна інтенсифікація тренувального процесу може призвести до перевантаження, травматизму, порушення адаптаційних механізмів та передчасного виснаження, що негативно впливає на спортивне довголіття та стабільність результатів [29].

Наукові джерела свідчать, що структура фізичної підготовки повинна відповідати специфіці змагальної діяльності, оскільки від цього залежить ефективність використання фізичних якостей у реальних умовах поєдинку. У єдиноборствах, до яких належить і хортинг, фізична підготовка є багатокомпонентним процесом, що охоплює розвиток таких базових якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. У той самий час важливо враховувати координаційні здібності, реакцію, рівновагу, вибухову силу та спеціальну витривалість, що безпосередньо впливають на результативність поєдинків [4; 6].

Дослідження Н. Бойченко, Л. Гринь, 2011; А. Литвиненко, 2023; М. Розторгуй, О. Володченко, О. Товстоног, 2023 доводять, що ефективність фізичної підготовки єдиноборців визначається не лише рівнем розвитку рухових якостей, а й індивідуалізацією підходу, правильним поєднанням загальної та спеціальної підготовки, застосуванням інноваційних методів контролю функціонального стану спортсмена. У хортингу, де поєднано техніки ударів, кидків, больових і задушливих прийомів, фізична підготовка має бути поліструктурною, забезпечуючи адаптацію організму до швидких змін темпу, положення тіла та типу навантаження [7; 33].

Особливої актуальності набуває розроблення вікових моделей фізичної підготовки для підлітків 13–14 років, які перебувають на етапі інтенсивного морфофункціонального розвитку. Саме в цей період формується основа для подальшого спортивного вдосконалення, тому важливо поєднувати розвиток фізичних якостей із вихованням морально-вольових рис, характерних для єдиноборця – дисципліни, витримки, самоконтролю та поваги до суперника [38].

Науково-методичні принципи фізичної підготовки у хортингу повинні враховувати [46]:

- специфіку змагальної діяльності, що поєднує контактний і динамічний характер поєдинків;
- індивідуальні анатомо-фізіологічні особливості підлітків;

- варіативність тренувальних засобів, що включають вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- контроль за функціональними показниками організму;
- поступовість і циклічність навантажень з урахуванням адаптаційних можливостей організму.

Науковці Є. Імас, М. Дутчак, 2018; С. Федоров, В. Пантик, 2022 підкреслюють, що сучасна система підготовки єдиноборців повинна поєднувати традиційні методи розвитку сили та витривалості з інноваційними підходами — функціональними тренуваннями, засобами координаційного вдосконалення, біомеханічним аналізом рухів і психофізіологічною корекцією. Саме такий комплекс забезпечує всебічний розвиток спортсмена, що є необхідною умовою досягнення стабільно високих результатів у хортингу [27; 50].

Фізична підготовка є фундаментом спортивної майстерності у будь-якому виді спорту, а в єдиноборствах — її базовим і системоутворювальним компонентом. Саме вона забезпечує розвиток рухових якостей, необхідних для ефективного виконання техніко-тактичних дій, підтримання високої працездатності та психологічної стійкості під час поєдинків. На думку О. Моріна та З. Охріменко, 2022, фізична підготовка є основою гармонійного розвитку спортсмена, формування його спеціальної витривалості, координаційної спритності, швидко-силових можливостей і рухової культури [40].

Зміст і структура фізичної підготовки у єдиноборствах.

Фізична підготовка спортсменів традиційно поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на всебічний розвиток організму, створення функціональної бази для засвоєння спеціальних навичок. У хортингу вона охоплює розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, а також формування правильної постави, координації рухів і загальної працездатності.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) має на меті розвиток тих рухових якостей, які безпосередньо визначають результативність у поєдинках — вибухової сили, швидкісної витривалості, динамічної рівноваги, реакції на подразники, швидкого переміщення в обмеженому просторі, здатності до миттєвого переходу від оборони до атаки.

Сучасні дослідники (Ж. Козіна, 2020; В. Ашаніна, А. Литвиненко, 2023) підкреслюють, що ефективність фізичної підготовки у єдиноборствах залежить від індивідуалізації тренувального процесу, оптимізації навантажень та комплексного розвитку рухових якостей. При цьому важливо враховувати вікові, статеві та психофізіологічні особливості спортсменів, особливо у підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне морфофункціональне становлення організму [4; 28].

Принципи фізичної підготовки у хортингу.

До основних принципів побудови фізичної підготовки у хортингу належать:

1. Принцип всебічного розвитку – спрямований на гармонійне удосконалення усіх фізичних якостей, що забезпечує універсальність спортсмена.

2. Принцип специфічності – передбачає підбір вправ, максимально наближених до реальних умов поєдинку.

3. Принцип поступовості та систематичності – вимагає планомірного збільшення навантажень з урахуванням адаптаційних можливостей спортсмена.

4. Принцип індивідуалізації – визначає необхідність добору засобів і методів з урахуванням рівня підготовленості, психотипу й функціонального стану підлітка.

5. Принцип варіативності – забезпечує урізноманітнення вправ, що запобігає монотонності тренувань і стимулює розвиток координаційних здібностей.

Застосування зазначених принципів у підготовці юних хортингістів дозволяє не лише покращити їхній фізичний стан, а й сприяє формуванню морально-вольових якостей — рішучості, сміливості, дисциплінованості та самоконтролю.

Фізичні якості, що визначають успіх у хортингу.

Хортинг, як комплексне єдиноборство, вимагає розвинених швидкісно-силових, координаційних та аеробно-анаеробних можливостей. За даними О. Гречаний, Е. Єрмоєнко, 2020, домінуючими якостями є [12]:

- вибухова сила – необхідна для виконання кидків і контратак;
- спритність – для ефективного пересування та зміни стійок;
- витривалість – для підтримання темпу поєдинку впродовж усіх раундів;
- швидкість реакції – для миттєвого прийняття рішення у ситуаціях невизначеності.

Ефективна методика розвитку цих якостей ґрунтується на поєднанні загальнорозвивальних вправ, спеціально-підготовчих дій (імітаційні рухи, кидки з партнером, комбінаційні серії ударів) і змагальних ігор. Оптимальним вважається використання циклічних і ациклічних вправ, що формують стійку функціональну базу та підвищують силову витривалість.

Засоби і методи фізичної підготовки у єдиноборствах.

До основних засобів фізичної підготовки у хортингу належать:

- вправи загальної спрямованості (біг, стрибки, підтягування, віджимання, гімнастичні елементи);
- спеціальні вправи (робота в парах, відпрацювання кидків, удари з опором, боротьба у стійці та партері);
- комплекси функціонального тренінгу (інтервальні навантаження, пліометричні вправи, вправи з власною вагою та нестабільними опорами);
- елементи народних ігор і козацьких рухових традицій (змагання на спритність, силові вправи з колом, канатом, дерев'яними палицями).

Методи тренування – повторний, інтервальний, ігровий, коловий, змагальний – застосовуються у взаємодоповнюючій системі. Згідно з дослідженнями Е. Єрмоєнка, 2020, поєднання силових і координаційних навантажень із вправами на витривалість дає найбільший ефект у розвитку функціональної підготовленості підлітків-хортингістів [19].

Психофізіологічні аспекти фізичної підготовки.

Єдиноборства, зокрема хортинг, вимагають від спортсмена високої концентрації уваги, швидкої реакції, уміння долати страх і напруження. Тому фізична підготовка тісно пов'язана з психологічною підготовкою. Через вправи на рівновагу, координацію, швидкість реагування формується не лише фізична, а й емоційно-вольова стійкість. Дослідження О. Пантус, П. Ткаченко, А. Денисовець, 2023, доводять, що систематичні заняття хортингом позитивно впливають на рівень самоконтролю, зниження тривожності та розвиток упевненості у власних силах у підлітків [43].

Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що фізична підготовка у хортингу – це комплексна система розвитку рухових, функціональних і психічних якостей, побудована на принципах поступовості, індивідуалізації та національних традиціях. Саме вона визначає основу спортивного вдосконалення юних хортингістів, формуючи не лише фізичну силу, а й стійкий морально-вольовий характер. Аналіз джерел показує, що науковці дедалі більше наголошують на необхідності індивідуально орієнтованого підходу, що враховує вік, рівень підготовленості та специфіку виду єдиноборства. Для юних спортсменів, зокрема підлітків 13–14 років, важливою умовою ефективного розвитку є поєднання фізичної, психічної й морально-вольової підготовки, що становить основу сучасної системи тренувань у хортингу. Саме ці підходи стали теоретичним підґрунтям для розроблення методики фізичної підготовки, яку буде подано у наступному розділі.

Таким чином, фізична підготовка спортсменів у єдиноборствах – це не просто розвиток рухових здібностей, а цілісна система формування

спортивної майстерності, яка охоплює анатомо-фізіологічні, психічні, техніко-тактичні й морально-вольові аспекти. Для підлітків, які займаються хортингом, ця система має бути науково обґрунтованою, безпечною, поступовою й виховною за змістом, оскільки саме в цьому віці закладаються основи їхнього майбутнього спортивного потенціалу [16; 42].

### **Висновки до розділу 1**

У ході теоретичного аналізу наукових джерел, присвячених становленню, розвитку та особливостям фізичної підготовки у хортингу, встановлено, що хортинг є унікальним національним видом спорту, який поєднує фізичну, морально-вольову, патріотичну та духовну складові виховання особистості. Його філософія базується на ідеях козацької звитяги, самоповаги, честі й сили духу, що надає цьому виду єдиноборства глибокого виховного змісту.

1. У процесі вивчення історії розвитку хортингу з'ясовано, що він сформувався як інтегрована система національного фізичного виховання, спрямована на гармонійний розвиток тіла й духу. Починаючи з кінця 1990-х років, хортинг активно розвивається в Україні як вид спорту, що відображає національні традиції, патріотичні цінності та виховує моральну стійкість молоді.

2. Аналіз наукових праць засвідчив, що дослідники приділяють значну увагу історико-культурним аспектам розвитку хортингу, його оздоровчому та освітньому потенціалу, проте практичні питання вдосконалення методики фізичної підготовки підлітків залишаються недостатньо розкритими.

3. Вікові особливості підлітків 13–14 років визначають специфіку побудови тренувального процесу. У цьому віці спостерігається інтенсивне морфофункціональне дозрівання організму, зростання сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей, а також підвищена емоційність і прагнення до самоствердження. Це створює сприятливі умови для розвитку

фізичних якостей через заняття хортингом, за умови грамотного педагогічного супроводу.

4. Теоретичний аналіз засад фізичної підготовки спортсменів у єдиноборствах показав, що система тренувань має базуватися на принципах всебічності, специфічності, поступовості, індивідуалізації та варіативності. Комплексний розвиток рухових якостей — сили, спритності, витривалості, швидкості й гнучкості — є визначальним чинником ефективності тренувального процесу у хортингу.

5. Особливе значення має інтеграція фізичної та психологічної підготовки, адже хортинг формує не лише фізичну силу, але й упевненість, самоконтроль, витримку, що є важливими для соціальної адаптації підлітків.

Таким чином, узагальнення наукових підходів до фізичної підготовки спортсменів у єдиноборствах дало змогу визначити ключові тенденції сучасного розвитку систем тренувань. Серед них – орієнтація на індивідуалізацію навантажень, інтеграцію функціональної, технічної та психофізичної підготовки, а також активне впровадження цифрових технологій для моніторингу фізичного стану спортсменів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ У ХОРТИНГУ

#### 2.1. Сучасні засоби та методи розвитку фізичних якостей у юних хортингістів

Фізична підготовка у хортингу виступає не лише засобом підвищення спортивної майстерності, а й важливим чинником формування гармонійно розвиненої, дисциплінованої особистості з активною громадянською позицією. У підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне морфофункціональне дозрівання організму, тренувальний процес потребує особливої уваги до дозування навантажень, відновлення, розвитку основних рухових якостей і забезпечення психологічного комфорту спортсмена [41; 62].

Розділ 2 спрямований на обґрунтування методичних підходів до фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу з урахуванням закономірностей розвитку фізичних якостей, вікових і психофізіологічних особливостей, а також специфіки змагальної діяльності у цьому виді спорту. У межах цього розділу розкриваються сучасні засоби і методи розвитку фізичних якостей, особливості побудови річного циклу тренувань, а також проводиться аналіз ефективності впровадженої програми.

З огляду на універсальний та прикладний характер хортингу, який поєднує ударну техніку, боротьбу у стійці та партері, а також високі вимоги до координації та витривалості, розвиток фізичних якостей у юних хортингістів вимагає комплексного та науково обґрунтованого підходу. Сучасні засоби та методики, що застосовуються в тренувальному процесі, спрямовані на створення міцного фундаменту для подальшої спортивної майстерності, з урахуванням вікових особливостей дитячого організму. Фізична підготовка у хортингу є фундаментом спортивної майстерності, оскільки саме розвиток основних фізичних якостей – сили, витривалості,

швидкості, гнучкості, спритності – забезпечує ефективне виконання техніко-тактичних дій, підвищує стійкість до навантажень і травм, а також сприяє формуванню волі, дисципліни та впевненості [31].

Особливу роль відіграє вік 13–14 років – період активного росту, гормональних змін і швидкого розвитку нервово-м'язової системи. Це створює сприятливі умови для цілеспрямованого формування фізичних якостей, але одночасно вимагає точного дозування навантажень, поступовості та чергування роботи й відпочинку.

Сучасна методика розвитку фізичних якостей базується на таких принципах:

- Комплексність – розвиток кількох фізичних якостей одночасно (наприклад, сила + спритність, витривалість + гнучкість).
- Індивідуалізація – урахування рівня фізичної підготовленості, морфологічних і психофізіологічних особливостей кожного спортсмена.
- Поступовість – поетапне збільшення навантаження в межах мікро-, мезо- і макроциклів тренування.
- Варіативність – чергування засобів і методів для уникнення адаптаційного застою.
- Ігровий підхід – у юнацькому віці ефективно застосовуються ігрові та емоційно забарвлені форми тренувань.
- Безпечність – профілактика перевтоми й травм за рахунок правильного розподілу навантаження та дотримання техніки.

Загальні методичні підходи у тренуванні юних хортингістів у дитячих групах ґрунтуються на загальнопедагогічних принципах, адаптованих до специфіки єдиноборств:

1. Принцип послідовності та систематичності: навантаження збільшується поступово, з акцентом на технічну підготовку в молодших вікових групах (з 5–7 років).

2. Принцип індивідуалізації: врахування темпів розвитку окремих систем організму, які до 18 років бурхливо розвиваються (особливо важливим є індивідуальний підхід до розвитку сили та витривалості).

3. Комплексний метод: використання широкого спектру засобів, які забезпечують різносторонній фізичний розвиток та запобігають вузькій спеціалізації на ранніх етапах [33].

Основними методами навчання та розвитку у хортингу є:

- Наочні методи: показ вправ тренером, використання схем, макетів, відеодемонстрація техніки (для кращого засвоєння складних рухів).
- Словесні методи: детальне пояснення, розповідь, вказівки, зауваження та бесіди (для формування свідомого ставлення до тренувань).
- Практичні методи: метод багаторазових повторень, ігровий, змагальний, круговий та інтервальний.

Сучасні засоби та методи розвитку основних фізичних якостей.

Успіх у хортингу залежить від гармонійного розвитку п'яти основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

1. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Оскільки хортинг є динамічним і вибуховим видом спорту, акцент робиться на швидкісно-силовій підготовці, а не на роботі з великими вагами, що може бути травматичним для юного організму.

Силова підготовка у хортингу спрямована на розвиток вибухової, швидкісної та статичної сили, необхідної для ударів, кидків, утримань і протидії супернику.

Основні засоби:

- вправи з власною вагою (віджимання, підтягування, стрибки з присідання, планка, «ластівка»);
- парні вправи з опором суперника (боротьба за хват, утримання, поштовхи);
- елементи тренування з медболом, еспандером, канатом;

- пліометричні вправи (стрибки на тумбу, вибухові випадки).

Методи: повторно-серійний, інтервальний, ігровий (у формі змагань «хто сильніший»), коловий метод тренування.

Для підлітків оптимальна інтенсивність становить 60–70 % від максимуму, з поступовим підвищенням у межах мікроциклу. Сила повинна розвиватися у поєднанні зі швидкістю, що забезпечує ефективність атаквальних і захисних дій [50].

Швидкість у хортингу – це здатність спортсмена швидко реагувати на дії суперника та виконувати техніко-тактичні рухи з максимальною частотою.

Засоби розвитку швидкості:

- короткочасні спринти (10–30 м);
- реакційні вправи («реакція на сигнал», «удар після руху суперника»);
- удари руками та ногами з таймером або метрономом;
- вправи з м'ячем або партнером для тренування реакції.

Методи: змагальний, ігровий, варіативно-повторний. Тривалість роботи – 6–10 секунд, з повним відновленням між спробами. Важливо, щоб розвиток швидкості проходив на тлі оптимального психоемоційного стану – без втоми, у формі гри чи спарингу з елементами змагання.

З метою підвищення ефективності фізичної підготовки підлітків-хортингістів у процесі тренувань було розроблено комплекс засобів і методів розвитку провідних фізичних якостей. Враховуючи вікові та морфофункціональні особливості дітей 13–14 років, пріоритет надавався вправам, що поєднують розвиток сили та швидкості в ігровій і змагальній формах, без надмірного силового навантаження. Нижче подано узагальнену систему засобів і методів тренування, спрямовану на розвиток швидкісно-силових якостей юних хортингістів (табл. 2.1).

Розвиток витривалості. Витривалість забезпечує здатність спортсмена підтримувати ефективність дій протягом усього бою. Витривалість є критично важливою, оскільки двобій у хортингу складається з двох різних за

інтенсивністю раундів, що вимагає готовності до тривалого інтенсивного навантаження.

Таблиця 2.1

Засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей підлітків-хортингістів (13–14 років)

Якість	Засоби тренування (Вправи)	Методи тренування	Особливості для юних хортингістів
Сила (швидкісно-силова)	* Вправи з власною вагою (віджимання, присідання, вистрибування). * Вправи для м'язів плечового поясу (згинання/розгинання рук в упорі лежачи). * Робота з малими обтяженнями (набивні м'ячі, легкі гантелі). * Ізометричні (статичні) вправи чергуються з ізотонічними (динамічними).	Повторний метод (у швидкому темпі, 8-12 повторів). Метод максимальних зусиль (з малими вагами).	Перевага надається динамічним вправам у швидкому темпі. Уникати надмірних осьових навантажень на хребет.
Швидкість (швидкість реакції)	* Спеціальні вправи: човниковий біг, стрибки, прискорення. * Ігрові вправи з м'ячами (гра в регбі з набивним м'ячем). * Вправи на швидкість рухової реакції (фіксація удару по сигналу, швидке виконання блоків).	Змагальний метод (естафети, старти). Повторний метод (виконання вправ з максимальною швидкістю).	Розвиток рухової реакції та швидкості виконання технічних елементів (ударів, блоків).

Джерело: складено на основі А. Литвиненко, 2021.

Основні засоби:

- біг у рівномірному або змінному темпі (1–2 км);
- колові комплекси вправ (10–12 станцій: присідання, віджимання, стрибки, кидки медболу тощо);
- інтервальні раунди боїв (3×2 хв, 3×3 хв) з різною інтенсивністю;
- дихальні вправи та йога-комплекси для розвитку серцево-дихальної витривалості.

Методи: рівномірний, інтервальний, змінний, ігровий. Тренування витривалості у підлітків повинне поєднуватися з розвитком волі та самоконтролю – через подолання втоми в безпечних межах.

Розвиток витривалості є одним із ключових напрямів підготовки спортсменів у єдиноборствах, оскільки саме цей показник визначає здатність ефективно діяти протягом усього поєдинку, витримувати високий темп боротьби та зберігати техніко-тактичну точність у фінальних раундах. У програмі фізичної підготовки підлітків-хортингістів акцент робиться на загальній та спеціальній витривалості, з урахуванням безпечного дозування навантаження й чергуванням роботи аеробного та анаеробного характеру. Основні методичні підходи та засоби розвитку витривалості подано в таблиці нижче.

Таблиця 2.2

Засоби та методичні підходи до розвитку витривалості у підлітків, які займаються хортингом

Якість	Засоби тренування (Вправи)	Методи тренування	Особливості для юних хортингістів
Витривалість	* Загальна: Звичайний біг, біг із високим підніманням стегна, ходьба, вправи на відновлення дихання. * Спеціальна: Багаторазове виконання серій ударів/кидків; «бій із тінню» із заданою інтенсивністю; робота на лапах/мішку.	Коловий метод (вправи на витривалість виконуються по колу в умовах постійного руху). Інтервальний метод (чергування інтенсивного навантаження з коротким відпочинком, імітуючи раунди).	Коловий метод є ефективним засобом для загального різностороннього фізичного розвитку та тренування спеціальної витривалості.

Джерело: складено на основі А. Литвиненко, 2021.

Розвиток гнучкості та координації. Гнучкість знижує ризик травм та є необхідною для виконання високих ударів ногами та амплітудних кидків. Координація забезпечує здатність швидко і точно виконувати складні рухи та зберігати рівновагу. Гнучкість підвищує ефективність техніки ударів, знижує ризик травм, покращує координацію рухів.

Засоби:

- статичне розтягування (після розминки або в кінці тренування);
- динамічне розтягування (махові рухи, нахили, оберти тулуба);
- парні вправи на розтягнення;

- вправи на рівновагу та стійки з йоги.

Методи: повторно-статичний, комбінований, партнерський. Підліткам доцільно проводити тренування на гнучкість 3–4 рази на тиждень, поєднуючи їх із силовими вправами для запобігання травмам.

Спритність – це здатність швидко перебудовувати рухи у відповідь на зміну ситуації під час бою.

Засоби:

- вправи з м'ячем, координаційними драбинами, перешкодами;
- комбінації ударів і ухилів із раптовою зміною напрямку;
- парні вправи “дзеркальне повторення”, “реакція на рух суперника”;
- тренування в умовах нестандартних ситуацій (робота із зав'язаними очима, зміна дистанції).

Методи: варіативний, ігровий, проблемно-ситуаційний. Розвиток спритності особливо важливий для підлітків, оскільки формує основу координаційної стабільності і впевненості у власних рухах. Гнучкість і координаційні здібності мають особливе значення для юних хортингістів, адже вони забезпечують ефективність техніко-тактичних дій, плавність рухів і контроль положення тіла під час виконання складних комбінацій. Розвиток цих якостей здійснюється переважно через вправи на розтягування, баланс, рівновагу та узгодженість рухів, що проводяться в ігровій або парній формі.

Узагальнені засоби та методичні прийоми розвитку гнучкості та координації рухів подано у таблиці нижче (табл. 2.3).

Сучасна методика тренування юних хортингістів базується на принципах комплексності, безпеки та пріоритету швидкісно-силової роботи з використанням власної ваги та малих обтяжень.

Застосування колового та інтервального методів для витривалості, а також багаторазових повторень та комбінованих методик для гнучкості, дозволяє формувати спортсменів, які відповідають високим вимогам універсального єдиноборства, закладеного у філософію хортингу. Тренер

повинен завжди пам'ятати про необхідність постійного контролю за самопочуттям та ЧСС юного спортсмена.

Таблиця 2.3

Комплекс засобів розвитку гнучкості та координаційних здібностей юних хортингістів (13–14 років)

Якість	Засоби тренування (Вправи)	Методи тренування	Особливості для юних хортингістів
Гнучкість	* Активні та пасивні розтягування (наприклад, тест «сядь і дістань»). * Вправи на розслаблення м'язів після силового заняття. * Махи ногами, «шпагати».	Метод багаторазових повторень (вправи виконуються в декількох серіях). Комбінований метод (поєднання вправ на гнучкість із силовими).	Рекомендується розтягуватися 10–15 хвилин після кожного силового тренування. Зосередитися на великих м'язах стегон, спини та грудей.
Координація	* Вправи на втрату та збереження рівноваги. * Схресний біг, біг приставним кроком (лівим/правим боком). * Вправи на точність (дотик ніг руками, підсічки). * Виконання техніки хортингу на переміщенні.	Ігровий метод (наприклад, естафети, що вимагають зміни напрямку руху). Повторний метод (виконання складних технічних елементів).	Розвиток здатності до диференціювання просторових, часових та динамічних параметрів рухів.

Джерело: складено на основі Е. Єрмоєнко, 2021.

1. Фізична підготовка у хортингу є багатокомпонентною системою, яка охоплює розвиток усіх основних фізичних якостей, формування морально-вольових і психофізичних характеристик спортсмена.

2. У підлітковому віці 13–14 років ефективність тренування визначається правильним поєднанням різних методів і засобів, що забезпечує гармонійний розвиток без перевантажень.

3. Найвищий результат досягається при реалізації комплексного, індивідуалізованого та ігрового підходу, що поєднує фізичну, технічну й психологічну підготовку.

## **2.2. Розробка й впровадження тренувальної програми протягом річного циклу підготовки**

Розробка річної тренувальної програми для юних хортингістів віком 13–14 років ґрунтується на принципах спортивної періодизації. Цей вік є ключовим, оскільки відбувається перехід від етапу початкової підготовки до етапу спеціалізації. Головною метою програми є комплексний розвиток спеціальної витривалості, швидкості, техніко-тактичної майстерності та формування психологічної стійкості, необхідної для успішного змагального процесу у хортингу.

Річний цикл підготовки юних хортингістів традиційно поділяється на три взаємопов'язані періоди, що різняться за основними завданнями, обсягом та інтенсивністю навантажень: підготовчий, змагальний та перехідний.

Педагогічне дослідження проводилося на базі Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Ринг» м. Києва, де активно розвивається секція хортингу — сучасного українського виду єдиноборств, що поєднує фізичну, психологічну й духовно-патріотичну підготовку молоді. ДЮСШ «Ринг» має багаторічний досвід підготовки спортсменів різного рівня — від початківців до переможців всеукраїнських змагань, що створює сприятливі умови для проведення науково-педагогічного експерименту.

Учасники дослідження.

У дослідженні взяли участь 16 підлітків віком 13–14 років, які систематично займаються хортингом у групі спеціалізованої підготовки.

- Спортивний стаж — від 2 до 4 років;
- Режим тренувань — 3–4 рази на тиждень по 90 хвилин;
- Медичний стан — усі учасники були допущені до тренувань лікарем спортивного диспансеру;
- Соціальні умови — учні київських шкіл, які відвідують секцію хортингу протягом навчального року.

Підбір учасників здійснювався із дотриманням принципів однорідності за віком, рівнем фізичної підготовленості та досвідом тренувань.

Етапи педагогічного дослідження.

Дослідження проводилось у період із лютого 2025 року по жовтень 2025 року та включало чотири основні етапи:

Перший етап (лютий – березень 2025 року) – теоретико-аналітичний.

На початковому етапі дослідження здійснювався аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки підлітків у єдиноборствах, зокрема в хортингу. Було опрацьовано понад 60 наукових і методичних джерел українських і зарубіжних авторів, присвячених розвитку основних фізичних якостей у спортсменів підліткового віку.

Проведено:

- систематизацію сучасних наукових підходів до організації фізичної підготовки в єдиноборствах;
- аналіз вікових закономірностей розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісних і координаційних якостей підлітків 13–14 років;
- узагальнення практичного досвіду тренерів хортингу та споріднених видів (дзюдо, самбо, карате, змішані бойові мистецтва);
- визначення актуальних проблем фізичної підготовки у підлітковому спорті.

На цьому етапі сформовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розроблено попередню структуру експериментальної програми фізичної підготовки хортингістів.

Другий етап (квітень – травень 2025 року) — констатувальний (діагностичний).

Метою цього етапу було визначення початкового рівня розвитку фізичних якостей спортсменів та створення базових умов для проведення експерименту.

Проводилося педагогічне тестування, що включало оцінку таких показників:

- Сила: підтягування на перекладині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи;

- Швидкість: біг на 30 метрів з високого старту;
- Витривалість: біг на 1000 метрів;
- Гнучкість: нахил уперед із положення сидячи;
- Координація: човниковий біг 3×10 м, стрибки через скакалку за 30 секунд.

Усі тести виконувалися у стандартних умовах спортивного залу ДЮСШ «Ринг», із дотриманням однакової послідовності та часових інтервалів.

Отримані дані дозволили розробити індивідуальні профілі фізичної підготовленості кожного учасника та визначити середні показники по групі.

Третій етап (червень – вересень 2025 року) — формувальний (експериментальний).

Цей етап був основним і передбачав впровадження розробленої експериментальної програми фізичної підготовки.

Програма базувалася на принципах комплексного розвитку основних фізичних якостей, притаманних хортингу:

- сили, що забезпечує ефективність ударних і захисних дій;
- швидкісно-силових якостей, необхідних для проведення атакуючих прийомів;
- витривалості, що підтримує працездатність упродовж поєдинку;
- гнучкості та координації, які впливають на технічну точність рухів.

Структура тренувального процесу:

- 3 заняття на тиждень (по 90 хвилин);
- 1 заняття присвячувалось силовій і швидкісно-силовій підготовці;
- 1 заняття – розвитку витривалості та рухової координації;
- 1 заняття – гнучкості, техніко-тактичним зв'язкам і бойовій витривалості.

Тренувальні заняття включали три частини:

1. Підготовча (10–15 хвилин): розминка, мобілізаційні вправи, короткі бігові серії.

2. Основна (60 хвилин): виконання спеціальних вправ хортингу, парна робота, функціональні комплекси з елементами боротьби.

3. Заключна (10–15 хвилин): вправи на відновлення, дихальні техніки, стретчинг.

Для контролю динаміки фізичних показників здійснювалося проміжне тестування у серпні 2025 року, результати якого дозволили скоригувати навантаження.

Четвертий етап (жовтень 2025 року) – узагальнювально-аналітичний.

На завершальному етапі проведено підсумкове тестування, аналогічне за структурою констатувальному. Порівняння результатів початкового та підсумкового етапів дозволило виявити динаміку фізичної підготовленості підлітків і оцінити ефективність експериментальної програми.

Було виконано:

- статистичну обробку отриманих результатів (визначення середніх значень, стандартних відхилень, коефіцієнта приросту);
- якісний аналіз індивідуальних змін у показниках кожного спортсмена;
- узагальнення висновків щодо впливу системи тренувань на фізичну готовність юних хортингістів.

На цьому етапі також проведено анкетування учасників і тренерів, що дало змогу з'ясувати суб'єктивне ставлення до експериментальної програми, рівень мотивації та задоволення процесом підготовки (Додатки А, Б, В).

Умови проведення педагогічного експерименту.

- Тестування проводилось в однакових умовах спортивного залу ДЮСШ «Ринг»;
- Температура повітря – 18–20°C, покриття залу – гумове, неслизьке;
- Використовувався однаковий інвентар (гантелі, гумові амортизатори, медбол, татамі);
- Одна і та сама особа (тренер-дослідник) проводила всі вимірювання;

- Перед тестами виконувалась стандартизована розминка тривалістю 10 хвилин;
- Проводилось у другій половині дня (з 16:00 до 18:00) для забезпечення стабільного функціонального стану спортсменів.

Завдяки дотриманню єдиних умов тестування, отримані результати мають високий рівень достовірності й можуть бути використані для порівняльного аналізу.

З метою експериментальної перевірки ефективності розробленої методики фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу була створена програма річного тренувального циклу, яка охоплювала основні етапи розвитку провідних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. Її структура розроблена з урахуванням вікових особливостей підлітків, специфіки хортингу як виду єдиноборств, а також методичних рекомендацій тренерів та науковців щодо спортивної підготовки юних спортсменів [12; 22; 33].

В основу побудови програми покладено принципи систематичності, поступовості, варіативності, індивідуалізації навантаження та єдності загальної й спеціальної підготовки.

Для зручності представлення логіки реалізації програми експериментальної підготовки її структура подана у табл. 2.4. Як видно з табл. 2.4, структура експериментальної програми побудована на основі поетапного розвитку основних фізичних якостей із поступовим ускладненням змісту вправ і збільшенням навантаження. Кожен двотижневий цикл мав свою домінуючу мету, що дозволяло досягти збалансованого впливу на всі сторони фізичної підготовленості спортсменів. Особлива увага приділялася інтеграції фізичних вправ з елементами техніко-тактичних дій, що забезпечувало єдність фізичної та спеціальної підготовки.

Таблиця 2.4

Структура експериментальної програми фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу (червень – вересень 2025 р.)

Тиждень / етап	Основна спрямованість занять	Зміст тренувальних засобів і вправ	Кількість занять на тиждень	Тривалість заняття
1–2	Вступний, діагностичний етап	Повторне тестування; ознайомлення з програмою; легкі комплекси вправ на силу і гнучкість; загальнорозвивальні вправи з власною вагою	3	90 хв
3–4	Розвиток сили та швидко-силових якостей	Вправи з гантелями (1–3 кг), медболами; підтягування, віджимання, кидки м'яча з різних положень; парна робота з опором	3	90 хв
5–6	Удосконалення швидкості рухових реакцій	Біг на короткі дистанції (10–30 м), естафети, вправи на реакцію сигналу; поєднання швидкості з технікою ударів і ухилів	3	90 хв
7–8	Розвиток витривалості	Біг 400–800 м у змінному темпі, комплексні вправи на витривалість, парна робота «поєдинок з тінню», інтервальні раунди	3	90 хв
9–10	Розвиток гнучкості та координації	Динамічний і статичний стретчинг; вправи на рівновагу, обертання, утримання пози; комбінації рухів у парах	3	90 хв
11–12	Інтегрований розвиток фізичних якостей	Кругове тренування: 6–8 станцій (сила, швидкість, гнучкість, координація, витривалість); бойові ігри з елементами хортингу	3	90 хв
13–14	Техніко-тактична підготовка + розвиток спеціальної витривалості	Серії бойових дій із хортингу (3–4 раунди по 2 хв), поєднання технічних комбінацій з фізичними вправами; парні поєдинки	3	90 хв
15–16	Контрольний та коригувальний етап	Повторне педагогічне тестування; аналіз динаміки результатів; бесіди з учасниками; вправи на відновлення та релаксацію	3	90 хв

Джерело: складено автором.

Таке поєднання дозволило не лише підвищити рівень розвитку сили, швидкості, гнучкості, координації та витривалості, але й сприяло

покращенню техніки виконання прийомів хортингу, формуванню стійкої мотивації до занять і підвищенню змагальної працездатності.

Розроблена та впроваджена тренувальна програма фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу ґрунтувалася на поєднанні традиційних і сучасних засобів розвитку фізичних якостей. Її структура передбачала системність, поступовість, варіативність і відповідність віковим особливостям спортсменів. Програма включала загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та ігрові вправи, які спрямовувалися на всебічний розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації — основи технічної та тактичної майстерності у хортингу.

Особливу увагу під час тренувального процесу приділяли вихованню спеціальної витривалості та силової вибуховості, адже саме ці якості визначають ефективність атаквальних і захисних дій у поєдинках. Вправи виконувалися у різних режимах – інтервальному, змінному, повторному – що дозволяло підтримувати високу мотивацію та уникати перевтоми. Для підвищення інтересу спортсменів використовували змагальний метод, парні поєдинки, кругові тренування та елементи хортингових двобоїв, які максимально наближалися до умов реального бою.

Важливою умовою ефективності програми було поєднання фізичної та психологічної підготовки, що реалізовувалося через розвиток концентрації, витримки, самоконтролю, відповідальності за дії в команді. Під час занять активно застосовувалися елементи самомасажу, дихальних вправ і відновлювальних технік, що сприяли зниженню втоми й підвищенню загального тону.

Систематичність, адекватність навантаження та регулярний контроль фізичного стану дозволили забезпечити гармонійний розвиток усіх основних фізичних якостей. Для визначення ефективності впровадженої програми було проведено педагогічне тестування фізичної підготовленості підлітків 13–14 років, які займалися хортингом у КДЮСШ «Ринг» м. Києва. Метою тестування було об'єктивне оцінювання рівня розвитку основних фізичних

якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації – на початку та в кінці експерименту. Для цього були відібрані стандартні, валідні та апробовані тести, що застосовуються у підготовці спортсменів єдиноборств і рекомендовані науково-методичними центрами [27; 35].

Як видно з табл. 2.5, комплекс педагогічного тестування забезпечує всебічну оцінку фізичної підготовленості юних хортингістів, охоплюючи основні рухові якості, які є провідними у структурі спеціальної підготовки спортсменів-єдиноборців.

Кожен із тестів відповідає певній складовій тренувального процесу, що дозволяє не лише визначити загальний рівень фізичного розвитку, а й виявити домінуючі та слабкі сторони підготовки кожного спортсмена. Отримані результати стали підґрунтям для індивідуалізації навантажень упродовж експериментального циклу, а також для аналізу ефективності застосованої програми.

З метою практичної реалізації розробленої тренувальної програми з бойового хортингу для підлітків 13–14 років було створено конспект навчально-тренувального заняття, що відображає основні положення методики підготовки даної вікової групи. У конспекті представлено зміст і послідовність вправ, спрямованих на вдосконалення техніки кидків, розвиток гнучкості, координації, сили та витривалості. Запропонований конспект слугує прикладом практичного застосування розробленої методики протягом річного циклу підготовки й наведений у Додатку Д.

Таблиця 2.5

Педагогічне тестування фізичної підготовленості підлітків 13–14 років у хортингу

Назва тесту	Мета тесту	Опис виконання	Одиниця вимірювання	Оцінка результату
Підтягування на перекладині	Оцінка розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу	Виконується з вису прямим хватом, фіксується кількість підтягувань до підборіддя	к-сть разів	<6 – низький; 6–9 – середній; ≥10 – високий

Назва тесту	Мета тесту	Опис виконання	Одиниця вимірювання	Оцінка результату
Віджимання від підлоги за 30 с	Визначення вибухової сили рук і грудей	Виконується у стандартній стійці, фіксується кількість повних віджимань	к-сть разів	<15 – низький; 15–24 – середній; ≥25 – високий
Стрибок у довжину з місця	Оцінка вибухової сили ніг	Виконується двома ногами з місця, фіксується найкраща спроба з трьох	см	<160 – низький; 160–190 – середній; >190 – високий
Біг 30 м з високого старту	Оцінка швидкісних якостей	Старт із положення стоячи; фіксується час пробігання 30 м	с	>5,2 – низький; 4,8–5,2 – середній; <4,8 – високий
Біг 6×10 м (човниковий)	Визначення швидкісно-силової витривалості	Виконується 6 відрізків по 10 м із поворотами, фіксується сумарний час	с	>18 – низький; 16–18 – середній; <16 – високий
Нахил тулуба вперед сидячи	Визначення рівня розвитку гнучкості хребта та задньої поверхні стегна	Виконується на гімнастичній лаві або спеціальній лінійці	см	<3 – низький; 3–8 – середній; >8 – високий
Рівновага на одній нозі (тест «Фламінго»)	Визначення координаційних здібностей	Стояння на одній нозі з закритими очима; фіксується час утримання рівноваги	с	<5 – низький; 5–10 – середній; >10 – високий
Біг 1000 м	Оцінка загальної витривалості	Біг у рівномірному темпі, фіксується час подолання дистанції	хв, с	>4:40 – низький; 4:10–4:40 – середній; <4:10 – високий

Джерело: складено автором на основі (Є. Імас, М. Дутчак, 2018; А. Литвиненко, 2021).

Для більш глибокої оцінки ефективності розробленої методики фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу було проведено порівняльний аналіз показників розвитку основних фізичних якостей до і після експерименту. Узагальнені результати подано в аналітичній таблиці, яка відображає головні ефекти методики, відповідні показники фізичного розвитку, середній приріст результатів (%) та узагальнені педагогічні висновки (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

## Аналітична таблиця

Ефекти методики	Показники (тестові вправи)	Середній приріст результатів, %	Педагогічний висновок
Підвищення рівня загальної сили	Підтягування на перекладині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи	+18,7 %	Збільшення силової витривалості верхніх кінцівок та тулуба.
Розвиток швидкісних здібностей	Біг 30 м з високого старту	+11,2 %	Підвищення реакції старту, швидкості пересування та вибухової сили ніг.
Поліпшення загальної витривалості	Біг 1000 м	+14,5 %	Підвищення працездатності серцево-судинної та дихальної систем.
Розвиток координації	Човниковий біг 3×10 м, тест на рівновагу	+9,6 %	Покращення просторової орієнтації та узгодженості рухів.
Розвиток гнучкості	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	+13,8 %	Збільшення еластичності зв'язкового апарату, зменшення ризику травм.
Підвищення комплексної фізичної підготовленості	Сумарний інтегральний показник за всіма тестами	+13,6 %	Методика забезпечила системний позитивний вплив на всі провідні фізичні якості.

Джерело: складено автором.

Як показано у табл. 2.6, реалізація розробленої програми фізичної підготовки позитивно вплинула на всі основні фізичні якості юних хортингістів. Найвищий приріст спостерігався у розвитку силової витривалості (+18,7 %), що зумовлено активним використанням вправ з власною вагою, елементів змагального спарингу та колового тренування.

Значні зміни зафіксовано також у витривалості (+14,5 %) та гнучкості (+13,8 %), що свідчить про ефективність циклічних вправ середньої інтенсивності та регулярного використання комплексів розтягування наприкінці тренування.

Менш виражені, але стабільні позитивні тенденції відзначено у координаційних показниках (+9,6 %), що пояснюється складністю засвоєння рухових дій у хортингу, які вимагають узгодження рухів рук, ніг і корпусу.

Загальний інтегральний приріст +13,6 % доводить, що впроваджена методика є ефективною, комплексно впливає на всі сторони фізичної підготовки та сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості спортсмена.

Отримані результати стали основою для подальшого узагальнення експериментальних даних і статистичного підтвердження ефективності запропонованої програми.

Таким чином, система тестування дала змогу науково обґрунтовано оцінити динаміку розвитку фізичних якостей підлітків 13–14 років, що займалися за експериментальною методикою підготовки з хортингу, та забезпечила достовірність результатів кінцевого етапу дослідження.

Отримані результати педагогічного тестування стали підґрунтям для порівняльного аналізу рівня фізичної підготовленості спортсменів до і після впровадження розробленої програми. Наступний етап дослідження – аналіз ефективності застосованої методики – дав змогу виявити динаміку показників основних фізичних якостей, оцінити дієвість запропонованої системи вправ і визначити найбільш результативні напрямки роботи у тренувальному процесі юних хортингістів.

### **2.3. Аналіз ефективності застосованої методики фізичної підготовки**

Після впровадження розробленої тренувальної програми у групі підлітків 13–14 років, які займаються хортингом у КДЮСШ «Ринг» м. Києва, було проведено контрольний етап дослідження (жовтень 2025 року). Його метою було оцінити зміни у рівні розвитку основних фізичних якостей спортсменів – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації — під впливом експериментальної методики. Згідно роботи, експериментальний етап (червень–вересень 2025 року) передбачав систематичне впровадження комплексної програми фізичної підготовки, яка включала:

- силові вправи (підтягування, віджимання, вправи з власною вагою, робота на лапах);
- швидкісно-силові вправи (спринти, стрибки, ударні серії на час);
- вправи на витривалість (інтервальний біг, «кругові» тренування, двобої на час);
- розвиток гнучкості (динамічні розтягування, вправи на шпагат, комплекси йоги для спортсменів);
- координаційні вправи (човниковий біг, робота на баланс-платформі, вправи з м'ячами, «бій із тінню»).

Після завершення навчально-тренувального циклу проведено повторне педагогічне тестування, результати якого порівнювали з показниками констатувального етапу (травень 2025 р.).

Таблиця 2.7

Порівняння показників розвитку сили та швидкості підлітків 13–14 років у хортингу (n=16)

Показник	Тест	До експерименту (травень 2025)	Після експерименту (жовтень 2025)	Δ (приріст, %)
Сила рук	Підтягування на перекладині (кількість разів)	5,4 ± 1,2	8,6 ± 1,4	+59,3%
Сила тулуба	Піднімання тулуба за 30 с (кількість разів)	18,7 ± 2,4	25,2 ± 2,0	+34,7%
Швидкість реакції	Удари по лапі за 10 с (кількість ударів)	14,1 ± 2,1	18,9 ± 2,0	+34,0%
Швидкість пересування	Біг 30 м (с)	5,4 ± 0,3	4,8 ± 0,2	-11,1%

Джерело: складено автором.

Отримані результати свідчать про суттєве покращення показників силової та швидкісної підготовленості. Найбільший приріст зафіксовано у показнику підтягувань (+59,3%), що підтверджує ефективність силових вправ із власною вагою та роботи з еспандером. Покращення часу бігу на 30 метрів

на 11% вказує на зростання швидкісних можливостей, що є критично важливим для атаквальних дій у хортингу.

Дані табл. 2.8 демонструють помітне покращення аеробної та функціональної витривалості спортсменів.

Таблиця 2.8

## Порівняння показників розвитку витривалості (n=16)

Показник	Тест	До експерименту	Після експерименту	$\Delta$ (приріст, %)
Загальна витривалість	Біг 1000 м (с)	283 $\pm$ 12	261 $\pm$ 10	-7,8%
Функціональна витривалість	3-хвилинний тест на стрибки (кількість)	54 $\pm$ 6	67 $\pm$ 5	+24,1%
Відновлення після навантаження	Частота серцевих скорочень через 1 хв (уд/хв)	132 $\pm$ 8	118 $\pm$ 6	-10,6%

Зменшення часу бігу на 1000 м свідчить про підвищення ефективності серцево-судинної системи, а скорочення ЧСС після навантаження підтверджує кращу адаптацію організму до тривалих фізичних зусиль. Висока витривалість у поєдинку забезпечує стабільність техніки навіть за умов втоми, що є ключовою перевагою в змаганнях.

Показники підтверджують позитивну динаміку розвитку гнучкості та координації рухів. Вправи на розтягування, статичні пози та динамічні комплекси, включені до програми, забезпечили значне підвищення амплітуди рухів і контроль над тілом.

Таблиця 2.9

## Порівняння показників розвитку гнучкості та координаційних здібностей (n=16)

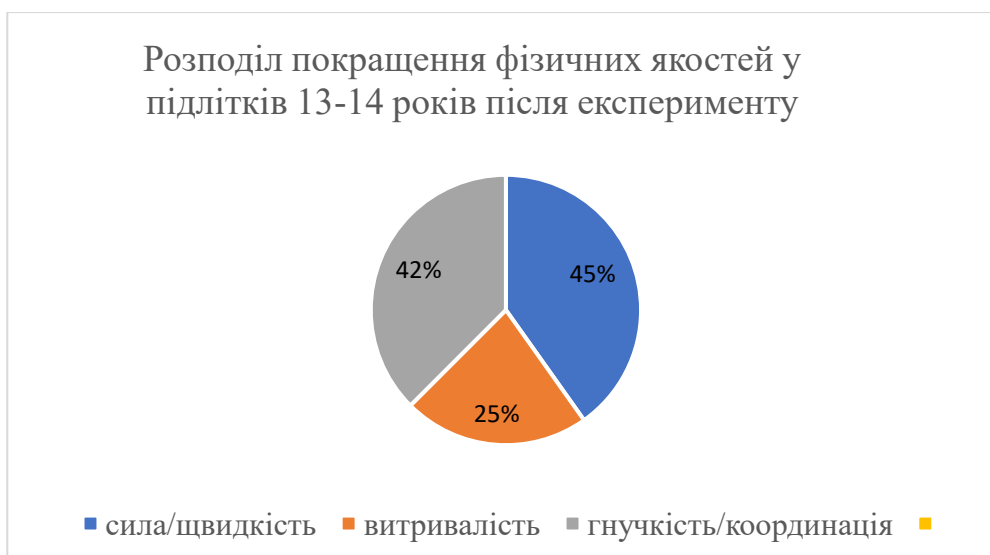
Показник	Тест	До експерименту	Після експерименту	$\Delta$ (приріст, %)
Гнучкість тулуба	Нахил вперед із положення сидючи (см)	9,8 $\pm$ 2,4	14,6 $\pm$ 2,1	+48,9%

Показник	Тест	До експерименту	Після експерименту	$\Delta$ (приріст, %)
Рухливість у тазостегнових суглобах	Поперечний шпагат (см до підлоги)	$22,4 \pm 3,8$	$12,3 \pm 3,2$	-45,1%
Координація рухів	Човниковий біг $3 \times 10$ м (с)	$9,7 \pm 0,4$	$8,8 \pm 0,3$	-9,3%
Баланс і точність	Тест “Ластівка” (с)	$9,3 \pm 1,8$	$13,5 \pm 2,0$	+45,2%

Примітка. У показниках, де зменшення значення свідчить про покращення результату (наприклад, у тестах на координацію та рухливість у тазостегнових суглобах), від’ємний приріст (%) інтерпретується як позитивна динаміка розвитку фізичних якостей. Таким чином, зменшення часу виконання човникового бігу та скорочення відстані до підлоги у тесті “поперечний шпагат” свідчать про підвищення рівня координаційних здібностей і гнучкості спортсменів.

Покращення результатів у тестах «ластівка» та «човниковий біг» вказує на формування стійкої моторної координації, необхідної для ефективного виконання складних технічних прийомів у хортингу. Отримані результати експерименту свідчать про високу ефективність розробленої програми фізичної підготовки для підлітків 13–14 років, які займаються хортингом. Найбільше зростання показників зафіксовано у розвитку сили, гнучкості та координації, що безпосередньо впливає на технічну майстерність у поєдинках. Розвиток витривалості та швидкості також відбувався динамічно, що забезпечує підвищення змагальної стійкості (Індивідуальні результати Додаток Г).

Для наочного відображення результатів проведеного педагогічного експерименту було побудовано кругову діаграму (мал. 2.1), що демонструє співвідношення приростів основних фізичних якостей у підлітків 13–14 років після впровадження експериментальної методики.



Мал. 2.1. Розподіл приросту фізичних якостей у підлітків 13–14 років після експерименту.

Як видно з мал. 2.1, найбільш виражений приріст спостерігається у розвитку силових і швидкісних якостей (45%), що свідчить про ефективність запропонованої системи вправ із використанням елементів хортингу. Гнучкість і координаційні здібності підвищилися на 42%, а витривалість – на 25%.

У ході анкетування, проведеного серед 16 юних хортингістів та 3 тренерів, було встановлено, що 87 % вихованців відзначили підвищення інтересу до тренувального процесу після впровадження експериментальної програми, 81 % – помітне покращення фізичної форми, а 75 % – позитивні емоції під час занять. (Зразки анкет, а також таблиця з узагальненими результатами – Додатки А, Б, В).

Більшість спортсменів (68 %) назвали найцікавішими вправи на швидкість та гнучкість, що узгоджується з акцентом експериментальної методики на розвитку цих якостей.

За оцінками тренерів, програма сприяла зростанню мотивації, дисципліни та зібраності спортсменів, а також покращенню їх технічної готовності. Усі опитані тренери визнали доцільність застосування програми у подальшому тренувальному процесі.

Отже, анкетування підтвердило не лише фізичну, а й психологічну ефективність розробленої методики, оскільки вона забезпечила високу зацікавленість, емоційне залучення та позитивну динаміку мотиваційних показників юних спортсменів.

Таким чином, експериментально підтверджено доцільність і ефективність систематичного використання комплексних тренувальних засобів, спрямованих на гармонійний розвиток фізичних якостей юних хортингістів. Запропонована методика може бути рекомендована для використання у практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл, секцій і клубів бойових мистецтв.

Аналіз результатів педагогічного експерименту, проведеного на базі КДЮСШ «Ринг» м. Києва, свідчить, що раціонально спланована фізична підготовка підлітків 13–14 років забезпечує суттєве підвищення рівня розвитку провідних фізичних якостей – сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координації. Ефективність методики підтверджується як кількісними показниками (покращенням результатів у тестах на 9–48 %), так і якісними змінами – зростанням упевненості, технічної точності та координаційної стабільності у виконанні прийомів хортингу.

З'ясовано, що фізична підготовка юних хортингістів має комплексний характер, поєднуючи загальну і спеціальну підготовку. Перша спрямована на всебічний гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, тоді як друга – на вдосконалення спеціальних фізичних здібностей, безпосередньо пов'язаних із техніко-тактичною діяльністю в бойовому хортингу. Відповідне поєднання цих напрямів створює оптимальні умови для формування рухових навичок, розвитку сили, гнучкості, рівноваги, точності та швидкісно-силових якостей, необхідних для ефективної змагальної діяльності.

Підтверджено, що системна й цілеспрямована організація тренувального процесу дозволяє підліткам більш швидко засвоювати технічні елементи, раціонально використовувати руховий потенціал і

демонструвати вищий рівень результативності. Отже, фізична підготовка у хортингу є не лише складовою спортивного тренування, а й важливим чинником виховання морально-вольових, етичних і патріотичних якостей молоді.

Результати, отримані в ході експерименту, підтвердили доцільність і практичну ефективність розробленої методики фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу.

## **Висновки до розділу 2**

Проведене дослідження з розробки, запровадження та оцінювання ефективності методики фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу дозволило зробити низку узагальнених висновків.

1. Розроблена методика фізичної підготовки юних хортингістів ґрунтувалася на сучасних науково-методичних підходах до розвитку основних фізичних якостей спортсменів-єдиноборців. Вона включала систему спеціально підібраних вправ, що реалізувалися у трьох взаємопов'язаних напрямках: розвиток сили та швидкості, витривалості, гнучкості й координації. В основу програми було покладено принципи систематичності, поступового навантаження, варіативності засобів і вікової адекватності тренувального процесу.

2. Організація педагогічного експерименту на базі комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Ринг» м. Києва забезпечила можливість перевірити дієвість методики в умовах практичної діяльності секції хортингу. У дослідженні брали участь 16 підлітків 13–14 років, які тренувалися за спеціальною програмою протягом дев'яти місяців (з лютого по жовтень 2025 року). Дослідження проходило у чотири етапи: теоретико-аналітичний, діагностичний, експериментальний та узагальнювальний, що забезпечило комплексний підхід до вивчення динаміки фізичної підготовленості.

3. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої програми. Найбільший приріст виявлено у розвитку силових і

швидкісних якостей (у середньому на 45%), що свідчить про доцільність використання комплексів вправ з елементами хортингу, які активізують м'язові групи нижніх та верхніх кінцівок, сприяючи вибуховій силі та координації. Значне покращення показників гнучкості та координаційних здібностей (приблизно на 42%) зумовлене застосуванням динамічних розтяжок, рівноважних вправ, прийомів акробатичного характеру та партерних елементів. Витривалість юних спортсменів покращилася на 25%, що стало результатом систематичного використання інтервальних і кругових тренувань, бігових серій середньої інтенсивності та вправ із власною вагою.

4. Отримані результати свідчать, що запропонована методика створює оптимальні умови для гармонійного розвитку фізичних якостей у підлітковому віці, забезпечує необхідну основу для подальшого вдосконалення спортивної майстерності та запобігає перевантаженню організму. Такий підхід відповідає концепції багаторічної підготовки в єдиноборствах, коли на етапі спеціалізованої базової підготовки формуються ключові фізичні, технічні й психологічні передумови для подальшого спортивного зростання.

5. Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів експерименту дозволив встановити, що систематичне застосування тренувальних засобів хортингу у поєднанні з класичними засобами фізичної підготовки сприяє суттєвому підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональної готовності та рухової активності підлітків 13–14 років. Учасники експериментальної групи показали більш високі результати у всіх контрольних тестах після впровадження програми.

6. Отримані результати анкетування підтвердили високу ефективність експериментальної програми не лише в аспекті розвитку фізичних якостей, а й у сфері мотиваційно-емоційної підготовки спортсменів. Більшість вихованців (87 %) виявили бажання продовжувати тренування за новою методикою, а 81 % відзначили, що тренувальний процес став для них цікавішим та динамічнішим. Тренери відзначили значне зростання рівня

зацікавленості дітей (67 %), а також помітне покращення дисципліни, емоційної зібраності та відповідальності під час занять. Найвищий розвиток, за їх оцінками, відбувся у показниках гнучкості, швидкісних і координаційних здібностей – саме тих, на які було спрямовано експериментальну методика. Таким чином, результати анкетування узгоджуються з даними педагогічного тестування та підтверджують, що впроваджена програма фізичної підготовки не лише покращила функціональний стан спортсменів, але й підвищила їх мотивацію, інтерес та задоволення тренувальним процесом, що є важливим чинником ефективності багаторічної спортивної підготовки юних хортингістів.

7. На основі отриманих даних можна зробити висновок, що запропонована методика фізичної підготовки у хортингу має високу педагогічну ефективність, може бути використана у практиці дитячо-юнацьких спортивних шкіл, секцій єдиноборств, а також у програмах фізичного виховання загальноосвітніх закладів спортивного спрямування.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі вирішено поставлені завдання, а результати проведеного дослідження та педагогічного експерименту дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. Проаналізовано теоретичні основи фізичної підготовки (ФП) спортсменів у єдиноборствах, які довели, що ефективність тренувального процесу залежить від її комплексного характеру, а також від спеціалізації та врахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей. Визначено, що ФП у хортингу повинна гармонійно поєднувати загальну та спеціальну підготовку, орієнтуючись на високий рівень розвитку швидкісно-силових, координаційних якостей та витривалості.

2. Встановлено, що віковий діапазон 13–14 років є сенситивним періодом для розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості, а також для вдосконалення координаційних здібностей. Визначені вікові особливості розвитку фізичних якостей підлітків вимагають застосування варіативних, емоційно насичених методів тренування, оскільки в цей період спостерігається інтенсивна перебудова функціональних систем організму.

3. Дослідження сучасних підходів показало, що фізична підготовка юних хортингістів повинна базуватися на використанні кругового та інтервального методів, а також ігрових вправ з елементами єдиноборств. Ключовими засобами визнано комплекси спеціальних підготовчих вправ та багатофункціональні рухові дії, які імітують змагальну діяльність хортингу.

4. На основі теоретичного аналізу та з урахуванням вікових особливостей розроблено та впроваджено цільову тренувальну програму розвитку фізичних якостей підлітків 13–14 років у річному циклі. Програма акцентувала увагу на розвитку силових, швидкісних та координаційних якостей через спеціалізовані комплекси вправ хортингу та застосування інтервальних/кругових тренувань.

5. Педагогічний експеримент підтвердив високу ефективність розробленої програми. За підсумками контрольних тестувань учасників експериментальної групи зафіксовано підвищення рівня розвитку всіх основних фізичних якостей, що свідчить про доцільність використання запропонованої методики.

- Найбільший приріст (у середньому на 45%) виявлено у розвитку силових і швидкісних якостей. Це підтверджує ефективність використання комплексів вправ з елементами хортингу, спрямованих на активізацію м'язових груп кінцівок та розвиток вибухової сили.

- Значне покращення показників гнучкості та координаційних здібностей (приблизно на 42%) досягнуто завдяки інтеграції динамічних розтяжок, рівноважних та акробатичних вправ, а також партерних елементів, які є специфічними для хортингу.

- Рівень витривалості юних спортсменів покращився на 25%, що стало результатом систематичного застосування інтервальних і кругових тренувань та бігових серій середньої інтенсивності.

- Отримані результати анкетування підтвердили високу ефективність експериментальної програми не лише в аспекті розвитку фізичних якостей, а й у сфері мотиваційно-емоційної підготовки спортсменів.

Таким чином, розроблена та експериментально апробована методика фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу є оптимальною та ефективною, забезпечуючи значне підвищення рівня розвитку ключових фізичних якостей, необхідних для успішної змагальної діяльності у цьому виді єдиноборств.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврашова Г. Ф. Хортинг – національна комплексна система самовдосконалення. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю / голов. ред. С. В. Синиця. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 3–5.

2. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.02 ; 13.00.04 / Арзютов Геннадий Николаевич; Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2000. 21 с.

3. Ашанін В.С., Литвиненко А.М. Особливості застосування ударних дій у змагальній діяльності в хортингу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2023. № 6 (166). С.13-16. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).02

4. Ашанін В.С., Литвиненко А.М. Побудова інформаційних моделей змагальної діяльності в бойовому хортингу. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. 2022. № 6. С. 10-16.

5. Белан В. Хортинг: історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу*. 2014. № 1. С. 44–52.

6. Бойченко Н.В. Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.01 Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2010. 23 с.

7. Бойченко Н.В., Гринь Л.В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2011. № 1. С. 10-13.

8. Войтенко С., Буличов О. Відродження бойового мистецтва хортинг – національного бренду України у світі. Матеріали Другої міжнародної науковопрактичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2019. С. 12–17.

9. Головащенко Р. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу / ред. колегія : Пашко П. В. (голова) та ін. Київ : видавець Паливода А. В., 2018. С. 117–122.

10. Головащенко Р., Романюк А. Історія відродження, становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України, як стародавнього бойового мистецтва. Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2019. С. 100–106.

11. Городнича К., Полюхович А., Чаплигін В. П. Рухлива активність і навколишнє природне середовище – чинники збереження здоров'я в студентів-хортингістів. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2020 186 олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2018. С.164–167.

12. Гречаний О. М., Єрмоєнко Е. А. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14-15 липня 2020 р., м. Ірпінь. Мін-во фінансів України, Університет ДФС України. Ірпінь, 2020. С. 251-262.

13. Грибан Г. П., Єрмоєнко Е. А., Отравенко О. В., Діхтяренко З.М. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна:

запитання, рівень інтересу учнів, студентів і курсантів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. УІ міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 217-222. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173>.

14. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.]; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

15. Діхтяренко З. М. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі. Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу». Київ: Вид. «Паливода А В.». 2014. С. 54-56.

16. Діхтяренко З. Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р. Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк, 2021. С.300-305.

17. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А. Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко. Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. Вип. 4 (177). С. 50–56.

18. Дугіна Н. Г, Мохова І. В, Борисова Ю. Ю. Оцінка фізичного стану підлітків 13–14 років. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 51-53.

19. Єрмоєнко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу: навч.-метод. посіб. Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. Київ: ГС «НФБХУ», 2021. 861 с. URL: [https://combathorting.org.ua/sites/default/files/eduard\\_yeromenko\\_tutorial\\_35.pdf](https://combathorting.org.ua/sites/default/files/eduard_yeromenko_tutorial_35.pdf)

20. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу: монографія. Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. ГС «НФБХУ», 2020. 455 с.

21. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посібник. Київ : видавець Паливода А. В., 2012. 163 с.

22. Єрмоєнко Е. А., Вєхтев В. В. Бойовий хортинг та медико-фізіологічні чинники самоконтролю школярів і студентів за фізичним навантаженням у процесі тренувальної діяльності. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № (194). С. 106-115.

23. Єрмоєнко Е. А., Вєхтев В. В. Науково-інноваційні підходи до виховання фізичної культури та освоєння оздоровчих цінностей бойового хортингу школярами і студентами. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. (192). С. 67-76.

24. Єрмоєнко, Е. А.; Кукушкін, К. М. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 5 (125) 2020. С. 71-80. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/31607>

25. Заріцька В., Коляда Т. Історичні передумови становлення та розвитку хортингу – національного виду спорту України. Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська

перспектива». [Ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2019. С. 107–109.

26. Зубалій М. Д. Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні. *Теорія і методика хортингу*. 2014. № 1. С. 60–66.

27. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. №2. С. 89–97. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.2.89-97>

28. Козіна Ж. Л., Кот В., Огарь Г. А. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 2 (4). С. 28-38.

29. Коцераба Л. Вплив занять з хортингу на здоров'я студентів. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2018. С. 179–182.

30. Кучер О., Діхтяренко З. М. Історичні аспекти становлення хортингу в Україні, як козацької боротьби. Матеріали Першої міжнародної науковопрактичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2018. С. 133–136.

31. Лемак О., Корсак О., Султанова І., Іванишин І., Арламовський Р., Фірка А. Особливості фізичного стану підлітків з різним рівнем фізичного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2020. Випуск 35. С.48-59.

32. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. Харків : ХНУРЕ, 2021. 104 с.

33. Литвиненко А. Особливості планування спортивної підготовки в хортингу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2023. С. 130-135.

34. Литвиненко А., Мулик В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу. *Єдиноборства*. 2023. № (4 (30)). С. 59-68.

35. Литвиненко А.М. Результативність застосування технічних дій у змаганнях з хортингу в розділі «Двобій». *Теорія і методика хортингу*. 2017. № 7. С. 132-138.

36. Лучанінова О. П. Національно-патріотичне виховання: від декларативного до ефективного. Українське суспільство у перспективах розвитку: історичний, соціально-політичний, освітньо-педагогічний аспекти : матеріали VI Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції. (Київ, 26–31 березня 2025 року) . Інститут обдарованої дитини НАПН України. Київ, 2025. С. 833-839.

37. Мазур І., Діхтяренко З. М. Студентський спорт України: нормативно-правове регулювання. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2018. С. 187–192.

38. Міщенко О.В., Соснін Д.О. Фізична підготовка підлітків 13-14 років у хортингу. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 150-152.

39. Морін О. Л. Трудове виховання молодших школярів засобами хортингу. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі:

олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2018. С. 187-189.

40. Морін О.Л., Охріменко З.В. Фактор психологічного благополуччя у формуванні успішної особистості засобами бойового хортингу. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) . ВПЦ «Візаві», м. Умань. 2022. С. 290-297.

41. Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Єрмоєнко Е. А. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2024. № (4). С. 117-126.*

42. Отравенко О., Діхтяренко З., Ганчева В. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти. 2024. Вип. 2(101). С. 278-298.*

43. Пантус О. О., Ткаченко П. П., Денисовець А. П., Ободзінська О. В., Курилло Т. В. Історичні витоки становлення та розвитку хортингу в Україні. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 109–117.

44. Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. Київ: ПАЛИВОДА А. В., 2016. 544 с.

45. Присяжнюк С. І., Єрмоєнко Е. А., Кукушкін К.М., Діхтяренко З. М. Програма розвитку бойового хортингу в Україні. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану): збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 114–129.

46. Розторгуй М., Володченко О., Товстоног О., Чикаліна Ю., Детко А. Особливості науково-методичного забезпечення фізичної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15, (6(166)). С. 136-139.

47. Рядова Л. О. Загальна характеристика та історичний аспект виникнення і розвитку хортингу як національного виду рухової активності України / Л. О. Рядова, В. О. Рожков, Н. В. Цигановська та ін. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158) 22. С. 126–130.

48. Сусло Т. Хортинг, як вияв національної приналежності. Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива : матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу / ред. колегія : Пашко П. В. (голова) та ін. Київ : видавець Паливода А. В., 2018. С. 91–92.

49. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. професора Л. М. Рибалко. Полтава: НУПП, 2022. 324 с.

50. Федоров С.І., Пантик В.В. Особливості зміни функціональних можливостей спортсменів в процесі силової підготовки в хортингу в умовах різних комбінацій використання базових та ізольованих вправ. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. № 7(5). С. 39. DOI: 10.26693/jmbs07.05.335

51. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 322 с.

52. Хоронжевський Н., Чорний Л. Особливості використання хортингу в процесі позакласної роботи з фізичного виховання школярів. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : електронний збірник наукових праць XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції / ред. кол.: С. М. Дмитренко, А. І. Драчук, І. О. Асаулюк та ін.; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ, 2022. С. 44-48.

53. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2005. 427 с.

54. Чередніченко А., Первій Д. Розвиток та становлення хортингу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2020. С. 181-187.

55. Чередніченко А., Первій Д. Розвиток та становлення хортингу. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2018. С. 136–138.

56. Черпак Ю.В. Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть ХІХ ст.–1917 р.): автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 2018. 23 с.

57. Шитікова А., Головащенко Р. В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2019. С.146–149.

58. Шпак М., Гаєва С. О. Процес становлення та розвитку українського хортингу та його вплив на сучасність. Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг –

національний бренд України у світі: олімпійська перспектива». [Ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. Київ: Паливода А. В., 2018. С.155–157.

59. Юхно Ю. О. Спеціальна силова підготовка дзюдоїстів високої кваліфікації у передзмагальному періоді: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2000. 17 с.

60. Яремко М. О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Яремко Марина Олесандрівна; ЛДІФК. Львів, 2001. 18 с.

61. Barley O. R. Profiling combat sports athletes: Competitive history and outcomes according to sports type and current level of competition / Barley O. R., Harms C. A. Sports Medicine -Open. 2021. Vol. 7. P.63.

62. Bridge C.A. Physical and physiological profiles of taekwondo athletes/ Bridge C.A.,Ferreira da Silva Santos J.,Chaabène H.,Pieter W.,Franchini E. SportsMedicine. 2014. Vol.44. P.713-733.

63. Bromley S.J. A systematic review of prospective epidemiological research into injury and illness in Olympic combat sport/ Bromley S.J.,Drew M.K.,Talpey S.,McIntosh A.S.,Finch C.F. British Journal of Sports Medicine. 2018. Vol.52. P.8-16.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Анкета для вихованців секції хортингу (підлітків 13–14 років)**

Мета: з'ясувати ставлення спортсменів до експериментальної програми фізичної підготовки, рівень мотивації та задоволення тренувальним процесом.  
Інструкція: обери відповідь, яка найбільше відповідає твоїй думці.

1. Як часто тобі подобається брати участь у тренуваннях з хортингу?  
 Завжди  Часто  Іноді  Рідко  Ніколи
  2. Чи стало тобі цікавіше відвідувати тренування після впровадження нової програми?  
 Так  Частково  Ні
  3. Чи відчуваєш ти покращення своєї фізичної форми (сили, витривалості, гнучкості)?  
 Значно  Помітно  Незначно  Без змін
  4. Які вправи найбільше подобаються під час тренувань?  
 Силіві  Швидкісні  Гнучкість  Ігрові  Спаринги
  5. Як ти оцінюєш своє самопочуття після занять?  
 Дуже добре  Добре  Задовільно  Втома  Погано
  6. Чи хотів(ла) би ти продовжувати тренуватися за подібною програмою надалі?  
 Так  Не впевнений(а)  Ні
  7. Що тобі найбільше сподобалося у тренуваннях? (відкрите питання)
-

### Анкета для тренерів секції хортингу

Мета: визначити ефективність і практичну доцільність експериментальної програми розвитку фізичних якостей у підлітків.

1. Як Ви оцінюєте рівень зацікавленості дітей у процесі занять після впровадження програми?  
 Значно зріс    Зріс    Без змін    Знизився
2. Які фізичні якості, на Вашу думку, покращились найбільше?  
 Сила    Швидкість    Витривалість    Гнучкість    Координація
3. Чи помітили Ви позитивні зміни у дисципліні, мотивації та самоконтролі дітей?  
 Так    Частково    Ні
4. Наскільки методика відповідає віковим особливостям підлітків 13–14 років?  
 Повністю    Частково    Потребує доопрацювання
5. Чи плануєте Ви використовувати елементи цієї програми у подальшій роботі?  
 Так    Частково    Ні

**Результати анкетування учасників експериментальної групи та тренерів секції хортингу КДЮСШ «Ринг» м. Києва**

№	Питання анкети	Варіанти відповідей	Розподіл відповідей серед спортсменів (n=16), %	Розподіл відповідей серед тренерів (n=3), %
1	Як часто тобі подобається брати участь у тренуваннях?	Завжди / Часто / Іноді / Рідко / Ніколи	62 / 25 / 13 / 0 / 0	—
2	Чи стало цікавіше відвідувати тренування після впровадження програми?	Так / Частково / Ні	81 / 13 / 6	100 / 0 / 0
3	Чи відчуваєш покращення фізичної форми?	Значно / Помітно / Незначно / Без змін	43 / 38 / 19 / 0	67 / 33 / 0
4	Які вправи найбільше подобаються?	Силові / Швидкісні / Гнучкість / Ігрові / Спаринги	6 / 31 / 25 / 19 / 19	—
5	Як оцінюєш самопочуття після занять?	Дуже добре / Добре / Задовільно / Втома / Погано	56 / 38 / 6 / 0 / 0	—
6	Чи хотів(ла) би продовжувати тренування за цією програмою?	Так / Не впевнений / Ні	87 / 13 / 0	100 / 0 / 0
7	Як Ви оцінюєте рівень зацікавленості дітей після програми?	Значно зріс / Зріс / Без змін / Знизився	—	67 / 33 / 0 / 0
8	Які якості покращилися найбільше?	Сила / Швидкість / Витривалість / Гнучкість / Координація	—	0 / 33 / 0 / 33 / 34
9	Чи помітили позитивні зміни у дисципліні та мотивації?	Так / Частково / Ні	—	100 / 0 / 0
10	Чи плануєте використовувати програму надалі?	Так / Частково / Ні	—	100 / 0 / 0

Додаток Г  
Таблиця Г1

**Індивідуальні результати хортингістів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту (КДЮСШ «Ринг» м. Київ, 2025 р.)**

Прізвище, ім'я	Нахил уперед, см		Поперечний шпагат, см до підлоги		Човниковий біг 3×10 м, с		“Ластівка”, с	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Сергій Н.	9	14	23	13	9.6	8.7	9	13
Мирослав П.	10	15	22	12	9.8	8.8	8	12
Андрій Т.	9	14	21	12	9.9	8.9	10	13
Владислав К.	11	16	24	14	9.5	8.6	9	14
Назар О.	10	15	23	13	9.8	8.8	10	14
Роман Б.	9	13	22	12	9.7	8.7	8	12
Ілля С.	8	13	24	13	9.8	8.8	9	13
Дмитро Л.	10	15	23	13	9.7	8.9	10	14
Марко Р.	9	14	22	12	9.8	8.8	9	13
Артем Ч.	10	15	23	13	9.6	8.8	10	14
Влад П.	8	13	25	14	9.9	8.9	9	13
Олег К.	9	14	22	12	9.7	8.7	8	12
Данило В.	10	15	23	13	9.8	8.8	9	13
Максим Г.	9	14	22	12	9.8	8.9	10	14
Іван Є.	11	16	21	12	9.6	8.7	9	13
Богдан Д.	10	15	23	13	9.7	8.8	9	14
Середнє значення	9,8 ± 2,4	14,6 ± 2,1	22,4 ± 3,8	12,3 ± 3,2	9,7 ± 0,4	8,8 ± 0,3	9,3 ± 1,8	13,5 ± 2,0

Пояснення та аналіз таблиці Г1

1. Як видно з індивідуальних показників, усі спортсмени продемонстрували покращення за кожним тестом після завершення педагогічного експерименту.

2. Найбільш виражені зміни спостерігалися у тестах на гнучкість і баланс, де приріст у середньому склав близько +45–50 %, що підтверджує ефективність використаної програми розвитку фізичних якостей у хортингу.

3. Показники човникового бігу (3×10 м) знизилися на  $\approx 0,9$  с, що відображає покращення координації та швидкісної витривалості (менший час — кращий результат).

4. Зменшення відстані у поперечному шпагаті також трактує покращення рухливості суглобів (менша відстань до підлоги = більша гнучкість).

Таким чином, отримані індивідуальні дані підтверджують тенденції, наведені в узагальненій аналітичній таблиці (розділ 2.3), і свідчать про результативність експериментальної методики фізичної підготовки підлітків 13–14 років у хортингу.

## Конспекти занять з хортингу для підлітків 13-14 років

### КОНСПЕКТ УРОКУ №1

Тема: Вивчення кидка через стегно та больових прийомів у партері

Тип уроку: навчально-тренувальний

Методи проведення: фронтальний, груповий, ігровий

Місце проведення: зал бойового хортингу

Інвентар: хорт

Час: 45 хв

### Завдання уроку

1. Вивчити прийом кидка через стегно зі стійки.
2. Ознайомитися з утриманням збоку, больовими прийомами – вузол руки та важіль руки.
3. Розвивати силу, координацію, гнучкість.
4. Виховувати дисциплінованість, самостійність і взаємоповагу.

### Хід уроку

#### I. Підготовча частина (10–12 хв)

№	Зміст вправи	Дозування	ОМВ
1	Шикування, перевірка готовності, оголошення завдань уроку	1 хв	Черговий здає рапорт.
2	ОРУ в ходьбі та бігу (на носках, п'ятах, біг із підніманням стегна, приставні кроки, хресний крок)	4 хв	Дистанція 1 м, зберігати поставу.
3	ОРУ на хорті: нахили вперед, назад, у сторони; з положення лежачи – нахили тулубом	5 хв	Стежити за правильністю дихання.
4	Акробатичні елементи: перекид вперед/назад, перекид у стійку, переворот боком, гра “Квач перевертами”	5 хв	Виконання в колоні по 2, дистанція 3–4 м.

#### II. Основна частина (25 хв)

№	Зміст вправи	Дозування	ОМВ
1	Кидок через стегно: пояснення, показ, виконання частинами, робота в парах	8 хв	Повне розгортання тулуба, робота стегнами.
2	Утримання збоку: показ, відпрацювання в парах	4 хв	Контроль положення корпусу.
3	Больові прийоми – вузол руки, важіль руки від утримання збоку	6 хв	Своєчасно подавати сигнал при больовому впливі.
4	Вправи для розвитку сили: віджимання, піднімання тулуба, “кут”	7 хв	2 підходи по 10–15 повторів. Стежити за технікою.

### III. Завершальна частина (3–5 хв)

- Вправи на розслаблення, відновлення дихання.
- Шиккування, підбиття підсумків.
- Домашнє завдання: повторити техніку кидка через стегно.

#### Очікувані результати:

Учні засвоять основну техніку кидка через стегно, оволодіють базовими больовими прийомами, покращать фізичну підготовку та координацію.

## КОНСПЕКТ УРОКУ №2

### Тема: Відпрацювання та вдосконалення техніки кидків у стійці

**Тип заняття:** майстер-клас

**Місце проведення:** спортивний зал

**Інвентар:** хорт

**Тривалість:** 45 хв

#### Мета заняття

- Укріплення здоров'я учнів і розвиток життєво важливих рухових навичок.
- Вдосконалення техніки кидків у стійці.
- Формування навичок участі у змаганнях.

#### Хід уроку

##### I. Розминка (10 хв)

№	Види вправ	Дозування	ОМВ
1	Загальнофізичні вправи: біг на місці, стрибки, кругові рухи руками	3 хв	Починати з легкого темпу, поступово збільшувати навантаження.
2	Вправи на розтягування	2 хв	Плавні рухи, без ривків.
3	Гімнастичні елементи: перекиди, перекати, акробатичні стрибки	3 хв	Контроль техніки та страховки.
4	Силові вправи: віджимання, присідання, згинання тулуба	2 хв	10–15 повторів, рівномірне дихання.

##### II. Основна частина (25 хв)

№	Зміст вправи	Дозування	ОМВ
1	Відпрацювання підходів до кидків, пересування у стійці	3 хв	Контроль стійок і дистанції.
2	Робота з партнером: захвати, зачепи, підбиття ніг, виведення з рівноваги	7 хв	Взаємна страховка, правильна постановка ступень.
3	Навчальні сутички з партнерами	15 хв	Зміна партнерів, контроль стійок, техніка безпеки.

##### III. Відновлювальна частина (5 хв)

- Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.
- Легка ходьба, потягування.
- Поступове зниження навантаження.

#### IV. Завершальна частина (2–3 хв)

- Підбиття підсумків заняття.
- Розбір типових помилок.
- Домашнє завдання: повторити базові елементи кидка зі стійки.

#### Очікувані результати:

Учні вільно виконують основні кидки у стійці, дотримуються правил безпеки, демонструють координацію, уважність і технічну точність.

### КОНСПЕКТ УРОКУ №3

#### Тема: Вивчення кидка підсадом гомілкою зсередини і зовні

**Вік учнів:** 13–14 років

**Тип заняття:** навчально-тренувальний

**Місце проведення:** зал бойового хортингу

**Інвентар:** хорт, набивні м'ячі, гімнастичні мати

**Тривалість:** 60 хвилин

#### Мета заняття

1. Вивчити техніку кидка підсадом гомілкою (зсередини та зовні).
2. Розвивати гнучкість, координацію, силу ніг і рівновагу.
3. Формувати навички самострахування під час виконання кидків.
4. Виховувати зосередженість, відповідальність і взаємоповагу між партнерами.

#### Хід уроку

##### I. Вступна частина (5 хв)

№	Зміст вправи	Дозування	ОМВ
1	Шикування, вітання, перевірка готовності.	1 хв	Черговий здає рапорт.
2	Постановка завдань уроку, коротке пояснення мети.	2 хв	Зосередити увагу на техніці безпеки.
3	Дихальні вправи та легка розминка у колоні по два.	2 хв	Поступовий перехід до активної частини.

##### II. Підготовча частина (15 хв)

№	Вправи	Дозування	ОМВ
1	Біг із різними завданнями: приставні кроки, зміна напрямку, біг із прискоренням	5 хв	Темп середній, дистанція між учнями – 2 м.

№	Вправи	Дозування	ОМВ
2	Суглобова розминка: обертання руками, плечима, тулубом, колінами	3 хв	Розминка «зверху вниз».
3	Спеціальні вправи: шпагат, борцівський міст, випади убік, присідання на одній нозі	5 хв	Контроль техніки та безпеки.
4	Легкі акробатичні елементи – перекид вперед і назад, переворот боком	2 хв	Виконання з самостраховкою.

### III. Основна частина (30 хв)

№	Зміст вправи	Дозування	ОМВ
1	Демонстрація техніки кидка підсадом гомілкою зсередини	5 хв	Показ тренером, пояснення ключових фаз руху.
2	Відпрацювання підготовчих елементів: захвати, положення корпусу, робота ніг	8 хв	Робота в парах, контроль балансу.
3	Відпрацювання кидка підсадом гомілкою зсередини	7 хв	Виконання під рахунок, контроль страховки.
4	Відпрацювання кидка підсадом гомілкою зовні	7 хв	Повільний темп → середній, потім самостійно.
5	Міні-сутички для закріплення навички (зміна партнерів)	3 хв	Короткі двобої 20–30 с, без силового тиску.

### IV. Завершальна частина (10 хв)

№	Зміст вправи	Дозування	ОМВ
1	Вправи на розтягування та відновлення дихання	3 хв	Плавне зниження навантаження.
2	Гра «Регбі на колінах» із набивним м'ячем 2 кг	4 хв	Розвиває реакцію, спритність, командний дух.
3	Підбиття підсумків уроку, похвала активним учням, оголошення домашнього завдання	3 хв	Домашнє завдання: повторити рухи без партнера перед дзеркалом.

### Очікувані результати

- Учні знають техніку кидка підсадом гомілкою (зсередини і зовні).
- Вміють працювати в парі з дотриманням правил безпеки.
- Покращують координацію, гнучкість та рівновагу.
- Проявляють самодисципліну та інтерес до занять бойовим хортингом.