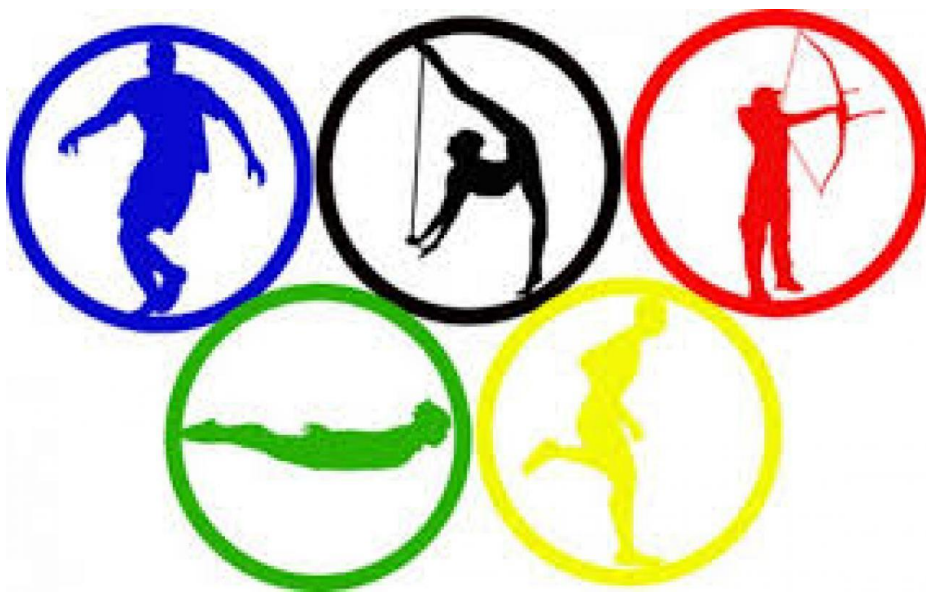


**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**



**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ**

*Схвалено до друку Вченою радою ДДІФКіС*



**Дніпропетровськ – 1999**



Збірник містить наукові роботи працівників інституту, учасників наукових конференцій, круглих столів, семінарів, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання фізичної культури та обраних видів спорту. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців фізичної культури і спорту. Збірник містить статті, присвячені актуальним питанням сучасної спортивної науки. Данні матеріали підтримують принципи вільного поширення наукової інформації та глобального обміну знаннями задля загального суспільного прогресу.

До збірника наукових статей включено роботи з проблем сучасної теорії і практики освіти, навчання та виховання. Авторами наукових праць розміщуються результати науково-дослідної діяльності в галузі педагогіки співробітництва, нових педагогічних технологій соціалізації та самореалізації особистості.

У виданні здійснюється популяризація та висвітлення сучасних психологічних досліджень, можливостей і шляхів втілення їх у практику. Друкуються статті, написані на базі проведених авторами емпіричних і теоретичних досліджень. Розглядаються проблеми особистості, когнітивної сфери, питання екологічної, педагогічної, політичної, соціальної, медичної психології, особливості поведінки.

Бібліографічний опис:

**Збірник наукових статей.** – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999.  
– 375 с.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несуть автори.

Будь-яке відтворення тексту без згоди авторів та видавництва забороняється.

© Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999

## ЗМІСТ

### **Жевага В. П., Клочко Д. С.**

Формування і вдосконалення швидкісно-силових якостей учнів спортивної секції вільної боротьби ..... 6

### **Єрмоєнко Е. А.**

Система підготовки спортсменів у бойових мистецтвах ..... 18

### **Едгар В. А., Єрмоєнко Е. А.**

Вимоги до психомоторики і психічних процесів спортсмена-єдиноборця ..... 33

### **Левченко М. В.**

Легкоатлетичні вправи у програмі фізичного виховання школярів ..... 44

### **Єрмоєнко Е. А.**

Формування бойової готовності та психологічне забезпечення успішної діяльності спортсмена-єдиноборця ... 56

### **Гороход П. О.**

Завдання спортивного лікаря щодо контролю за життям і здоров'ям учасників змагань з баскетболу ..... 73

### **Хоменко К. М., Єрмоєнко Е. А.**

Виховання фізичної культури студентів засобами спортивних єдиноборств ..... 80

### **Дмитренко В. П., Кравчук С. А., Журба К. Б.**

Методика викладання спортивної гімнастики у процесі гурткової роботи в школі ..... 91

### **Єрмоєнко Е. А.**

Профілактика травмувань під час занять бойовими мистецтвами ..... 105

### **Яресько М. Т., Литвин К. С.**

Комплекс вправ загальної фізичної підготовки для дітей та юнаків ..... 119

### **Єрмоєнко Е. А.**

Фізичне виховання школярів у процесі гурткових занять бойовим мистецтвом ..... 130

### **Варламов М. В.**

Професійний спортивний рух в Україні та за кордоном ..... 140

### **Федорчук С. Я., Єрмоєнко Е. А.**

Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв ..... 150

### **Єрмоєнко Е. А.**

Бойові мистецтва як засіб всебічного виховання і розвитку особистості ..... 160

# ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ

**ФЕДОРЧУК Сергій Ярославович**  
**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотація.** В даній науковій статті описано основи фізичного самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв, обґрунтовано можливість і доцільність формування навичок фізичного самовдосконалення підлітків у ході занять бойовим мистецтвом на основі створення спортивного та освітнього середовища, виправлення змісту навчальної програми, методики навчання та творчості тренера, використання яких сприяє поліпшенню рівня фізичної придатності спортсменів бойового мистецтва середнього шкільного віку, спортивної діяльності перспективних спортсменів. Визначено форми і методи самостійних занять бойовим мистецтвом для фізичного самовдосконалення особистості підлітків, охарактеризовано зміст програм загальної і спеціальної фізичної підготовки.

**Ключові слова:** бойове мистецтво, фізичне самовдосконалення, фізична підготовка, фізичні вправи, позашкільні тренування, самоконтроль під час занять.

**Актуальність наукового дослідження.** Система самовдосконалення людини як особистості, розроблена фахівцями науково-методичної колегії Національної федерації бойового мистецтва України для вихованців секції бойового мистецтва, в якій основний акцент зроблений на розвиток локальної технології фізичного самовдосконалення особистості майбутніх перспективних спортсменів бойового мистецтва спортивних шкіл країни [1–13; 18–29]. Система включає в себе: корекцію змісту програм загальної і спеціальної фізичної підготовки у залежності від «профілю» груп та індивідуальних особливостей спортсменів; розробку змісту та системи розрахунків «паспорт особистого спортивного розвитку учня» для тренерсько-викладацького складу, в якому тричі протягом звітного року тренерами, лікарем і соціальним педагогом фіксуються показники фізичного розвитку, динаміка моторних спроможностей, швидкісні якості, рівень освіти, соціокультурні показники (соціальні, інтелектуальні та спортивні здобутки).

За порушення спортивно-тренувального режиму, завдання шкоди здоров'ю, порушення громадського порядку назначаються штрафні бали. Має місце розробка для учнів «щоденника самовдосконалення» і доступна для розуміння підлітків система набору і підрахунку балів.

В Україні відносини між наставниками і учнями, збережені в сільській місцевості, є соціальним явищем [14–17]. Передача досвіду старшого покоління до підростаючого покоління – це процес цілеспрямованого наслідування практичного досвіду наставника. Передача досвіду суспільного життя є визначним процесом, що стимулює саморозвиток особистості молодших учасників процесу спільної діяльності в секції бойового мистецтва, створює атмосферу

взаємної відповідальності та взаємної підтримки. Це визначає керуваність, ефективність усієї системи етнопедагогічного впливу на школярів підліткового віку.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз регіональних наукових досліджень дає можливість підкреслити наявність етнічних специфічних особливостей оригінальної системи взаємовідносин між тренером і спортсменом, що збігається з основними параметрами традицій бойового мистецтва України. Його характерні риси є ієрархічними і глибинними у стосунках між наставником і учнями, коли тренер з бойового мистецтва несе відповідальність не тільки за спортивні досягнення, а й за життєві кар'єри його вихованців; система спільної творчості та саморозвиток включає в себе персональний та соціальний досвід тренера,

У сучасних соціокультурних умовах України бойове мистецтво є універсальною цінністю, значною бойовою культурою, показником розвитку фізичної культури молодих людей. З появою перших чемпіонів України, Європи, світу, бойове мистецтво перетворився на потужний соціокультурний засіб, який є одним з найважливіших закладів сучасного життя в спортивному середовищі клубів і спортивних секцій.

Початкова мотивація до занять бойовим мистецтвом у підлітків часто слабо пов'язана з соціальною значимістю цієї діяльності. Мотивація до цього вибору часто або безпосередньо визначає асоціальні мотиви (збільшення авторитету серед підлітків за рахунок підвищеної фізичної міцності), або зовнішні атрибути (красива фігура, яскрава спортивна форма, престиж бойового мистецтва як виду спорту тощо) [30–48]. Від кваліфікацій і педагогічної майстерності тренерів-практиків залежить те, як ці початкові мотиви згодом стають більш значущими і суспільно значимими, переміщені в свідомість учнів, осмислені з прагненнями до гармонійної досконалості, виражені в єдності тіла, духу і розуму, тобто здатні виховувати людину як активного учасника в соціальному прогресі.

Заняття бойовим мистецтвом надають величезні можливості для самовдосконалення, самовираження і самоствердження підлітків, вони цінні в тому, що навчають долати труднощі. Вплив занять бойовим мистецтвом є настільки яскравим і значним, що багато спортивних експертів рекомендують використовувати його не тільки як спорт, а ще й як виховну систему особистості. Основою для її впровадження в навчальний план закладів загальної середньої освіти в Україні стали яскраво виражені виховні та освітні функції бойового мистецтва.

Заняття бойовим мистецтвом за своєю природою також тісно пов'язані з етикою і мораллю. Бойове мистецтво є сферою людської діяльності, заснованої на моральній поведінці [49–64]. Мораль і пов'язаний з нею певний «дух лідерства», спосіб мислення і почуття,

який користується універсальною повагою, властиві бойовому мистецтву, не як зовнішній атрибут, а як ефективні та необхідні передумови.

Затверджені правила і регламенти спортивної діяльності нав'язують своїм учасникам певні моральні вимоги, які повинні відповідати принципу справедливої спортивної боротьби. Спортивна етика бойового мистецтва як квінтесенція основних моральних положень позначає пріоритет добросовісної конкуренції за встановленими правилами, підвищену стурбованість з питань субкультури про зовнішність, що виступає в якості основного фактора атрибуції, культурної ідентичності та ідентифікації (фізичний вигляд, поведінка, одяг, тип фізичної дії тощо) [65–90]. Перевірена система освіти та фізичного самовдосконалення підлітків засобами бойового мистецтва ґрунтується на практичному досвіді відомих тренерів з бойового мистецтва з урахуванням принципів: спортивної орієнтації; розумного самоконтролю; потреби у фізичній освіті; індивідуальних особливостях у спорті та фізичному розвитку; систематичності та міждисциплінарності; безперервності формування належних навичок і навичок фізичного самовдосконалення; єдності спортивних та освітніх вимог у навчанні та соціально значущих заходах.

Потреба фізичного самовдосконалення сформувалася в таких основних сферах: створення спортивно-освітнього середовища; корекція змісту навчального матеріалу; методи, навчання та діяльність; творчий потенціал тренера (табл. 1).

Технологія, випробувана з етнорегіональними умовами, показала, що рівень фізичної придатності підлітків до бойового мистецтва зріс на 15–19 %, і кількість спортсменів з низькою моторною культурою зменшилася в 4 рази, а також збільшилися спортивні показники перспективних спортсменів у 1,5 рази, їхні навички самостійного контролю збільшилися на 1,5–2 рази і забезпечили високий рівень фізичної підготовленості, кількість спортсменів бойового мистецтва підліткового віку з середньою підготовленістю зросла на 19 %. У таблиці 2 даються анкети з засвоєння прикладних знань і навичок щодо фізичного самовдосконалення спортсменів бойового мистецтва підліткового віку.

Таким чином, ефективність процесу фізичного самовдосконалення особистості полягає в досягненні відповідності між її цілями і результатами, і залежить від врахування властивостей суб'єктів освіти, пріоритетом яких є: характеристика залученості, у зв'язку з віком і особливостями спортсменів бойового мистецтва; характеристика персонального потенціалу та діяльності тренерського персоналу; особливості відношення складових компонентів процесу фізичного самовдосконалення особистості, такі як фізичне оздоровлення, повна реалізація в моторних діях власних фізичних здібностей, здатність ефективно витратити свій спортивний потенціал в системі бойового мистецтва [91–99].

**Способи формування потреби підлітка  
для фізичного самовдосконалення в бойовому мистецтві**

№	Напрямок	Зміст
1	Зміст навчального матеріалу	Зміна підходу до аналізу досліджуваного матеріалу, явищ та впровадження теоретичного розділу з бойового мистецтва до програми навчання; об'єктивна оцінка явищ, що вивчаються
2	Методи навчальні методики та заходи	Різноманітні форми і методи навчання: уроки різних орієнтацій, науково-практичні, позашкільні заняття з тематики бойового мистецтва; індивідуалізація навчання з урахуванням виявлених інтересів і здібностей учнів; здійснення в кожній педагогічній дії співучасті учнів, батьків у навчальному процесі, заснованому на гармонії людини з природою і культурою, з людьми і з самим собою
3	Творчість тренера, вчителя фізичної культури	Зміна ставлення учнів до покращення фізичного розвитку під час занять бойовим мистецтвом і присутності батьків на тренуваннях, як засобу забезпечення успішної соціалізації в людському співтоваристві, збереження і зміцнення здоров'я, формування навичок самоконтролю і саморозвиток; зацікавленість у додатковому навчанні, самонавчанні; розширення програмного забезпечення і бажання тренуватися за межами школи <b>Шкільний час:</b> Самостійні заняття фізкультурою; освоєння на високому рівні додаткових спортивних засобів тренування; розширення теоретичних знань на обрану спортивну спеціалізацію з бойового мистецтва, фізичні та рекреаційні засоби поліпшення здоров'я; покращення організаційних навичок підлітків у спорті та житті; поліпшення фізичного кондиціонування і поліпшення рухливих дій – тимчасові та силові параметри.

**Матеріали анкет щодо засвоєння прикладних знань і навичок  
з фізичного самовдосконалення спортсменів бойового мистецтва  
підліткового віку**

№ п/п	Види знань і навичок	Так, я міг, і я зробив це сам		Я міг зробити це за допомогою зовнішньої допомоги		Ні, я не міг це зробити	
1	Здійснення самоконтролю під час систематичної незалежної фізичної підготовки спортсмена бойового мистецтва	85 %	25	15	50 %	-	25



2	Розробити і підтримувати оптимальний режим руху для конкретного спортсмена підліткового віку	78 %	33 %	21	36 %	1	31
3	Визначте індивідуальну раціональну фізичну активність в бойовому мистецтві	95 %	45 %	5	35 %	-	20
4	Вивчайте раціональні способи навантаження в бойовому мистецтві	67 %	33 %	33 %	57 %	-	10
5	Сформувати необхідність свідомого занепокоєння з приводу досконалості свого тіла, його фізичного, соціального та психологічного здоров'я	67 %	25	22	33 %	11	42 %

**Висновок.** Таким чином, у статті обґрунтована можливість і доцільність формування навичок фізичного самовдосконалення підлітків у ході занять бойовим мистецтвом на основі створення спортивного та освітнього середовища, виправлення змісту навчальної програми, методики навчання та творчості тренера, використання яких сприяє поліпшенню рівня фізичної придатності спортсменів бойового мистецтва середнього шкільного віку, спортивної діяльності перспективних спортсменів. У результаті наукового дослідження нами визначено форми і методи самостійних занять бойовим мистецтвом для фізичного самовдосконалення особистості підлітків, охарактеризовано зміст програм загальної і спеціальної фізичної підготовки, що відкриває шлях до подальших розробок у цьому напрямі.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абраменко М. В. Формування морально-етичних цінностей у процесі занять єдиноборствами / М. В. Абраменко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 18–21.
2. Астахов С. П. Морально-етичне виховання спортсмена-єдиноборця / С. П. Астахов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 60–71.
3. Бражник П. О. Основні завдання психолого-педагогічного супроводу спортсмена-єдиноборця / П. О. Бражник, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 41–44.
4. Бровченко Б. Д. Свідома дисципліна учня бойового мистецтва / Б. Д. Бровченко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 26–29.
5. Бутенко М. О. Спеціальна акробатика і самостраховки у бойових мистецтвах / М. О. Бутенко, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 165–177.
6. Вакулич І. Д. Виховання учнів у бойових мистецтвах / І. Д. Вакулич, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 133–152.



7. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
8. Голубов С. М. Оптимізація фізичного стану і розвитку людини засобами бойового мистецтва / С. М. Голубов, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 46–49.
9. Грищенко А. А. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у бойовому мистецтві / А. А. Грищенко, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 33–36.
10. Дородний А. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / А. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
11. Еременко Э. А. Его величество солдат / Э. А. Еременко. – Мн.: Харвест, 1990. – 42 с.
12. Еременко Э. А. Мы вернулись со страшной войны / Э. А. Еременко. – Днепропетровск : ДМетИ, 1989. – 24 с.
13. Еременко Э. А. Подготовка к спортивной схватке / Э. А. Еременко. – Днепродзержинск : Изд-во ім. Воровского, 1986. – 26 с.
14. Еременко Э. А. Преподавание боевых приемов самозащиты / Э. А. Еременко // Физическая культура и спорт. – Симферополь : Таврида, 1993. – С. 17–28.
15. Еременко Э. А. Применение приемов в рукопашной схватке / Э. А. Еременко. – Мн.: Харвест, 1991. – 37 с.
16. Еременко Э. А. Психология победителя / Э. А. Еременко. – К.: «Здоров'я», 1990. – 32 с.
17. Еременко Э. А. Рукопашная подготовка воина спецназа / Э. А. Еременко. – М. : ФиС, 1990. – 58 с.
18. Еременко Э. А. С неба на землю – в бой / Э. А. Еременко // Физическая культура и спорт. – М. : Воениздат, 1989. – С. 81–90.
19. Еременко Э. А. Техника приёмов борьбы / Э. А. Еременко. – Днепродзержинск : Изд-во ім. Воровского, 1986. – 54 с.
20. Еременко Э. А. Тренировка в единоборстве / Э. А. Еременко. – Кировоград : КИСМ, 1992. – 54 с.
21. Еременко Э. А. Тренировка советского десантника / Э. А. Еременко // Физическая культура и спорт. – М. : Воениздат, 1989. – С. 34–46.
22. Ерёмченко Э. А. Боевое искусство как философская категория и воспитательная система / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 45–51.
23. Ерёмченко Э. А. Методика развития физических качеств спортсмена-единоборца / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 16–28.
24. Ерёмченко Э. А. Путь воина в боевом искусстве / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 77–85.
25. Ерёмченко Э. А. Суть преподавания боевого искусства / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 14–20.
26. Ерёмченко Э. А. Философия боевого искусства / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1989. – С. 44–53.
27. Ерёмченко Э. А. Философия воина и взгляд на смысл жизни / Э. А. Ерёмченко // Сборник научных статей. – Днепропетровск : ДГИФКИС, 1990. – С. 78–88.
28. Єрьоменко Е. А. Арсенал бойових прийомів та універсальність єдиноборця / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1992. – С. 45–52.
29. Єрьоменко Е. А. Бойова підготовка розвідника / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання і спорт. – К. : Вища школа, 1992. – С. 32–41.
30. Єрьоменко Е. А. Бойове мистецтво – школа виховання сильної особистості / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 12–34.

31. Єрмоєнко Е. А. Викладання бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Либідь, 1994. – 94 с.
32. Єрмоєнко Е. А. Використання дистанції для перемоги над суперником у рукопашній сутичці бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1991. – С. 150–164.
33. Єрмоєнко Е. А. Виховна стратегія бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1995. – С. 20–38.
34. Єрмоєнко Е. А. Військова справа бойового офіцера / Е. А. Єрмоєнко. – К. : АТ «Інтеграл», 1998. – 126 с.
35. Єрмоєнко Е. А. Воля до перемоги як результат формування морально-вольових якостей спортсменів бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1992. – С. 126–137.
36. Єрмоєнко Е. А. Загальна фізична підготовка військовослужбовця / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Вид-во «Дніпро», 1997. – 154 с.
37. Єрмоєнко Е. А. Заняття бойовими мистецтвами для сили і здоров'я / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКІС, 1996. – С. 98–112.
38. Єрмоєнко Е. А. Здорова дитина – могутня країна / Е. А. Єрмоєнко // Спорт для всіх. – К. : Просвіта, 1993. – С. 21–29.
39. Єрмоєнко Е. А. Індивідуальна техніка та коронні прийоми спортсмена в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1991. – С. 12–20.
40. Єрмоєнко Е. А. Козацькі бойові традиції у школах єдиноборств України / Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1993. – Ч. 2. – С. 58–61.
41. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення розминки у системі єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1991. – С. 49–58.
42. Єрмоєнко Е. А. Мотивація спортсмена-єдиноборця для перемоги на змаганнях / Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практи. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКІС, 1994. – Ч. 1. – С. 53–56.
43. Єрмоєнко Е. А. На шляху бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Наук. думка, 1991. – 42 с.
44. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1998. – С. 182–193.
45. Єрмоєнко Е. А. Планування двоюбою в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1992. – С. 11–18.
46. Єрмоєнко Е. А. Початкова військова підготовка / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Вид-во «Дніпро», 1997. – 168 с.
47. Єрмоєнко Е. А. Прадавні бойові мистецтва та єдиноборства українців / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1997. – С. 123–137.
48. Єрмоєнко Е. А. Психологічна підготовка в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1992. – С. 110–117.
49. Єрмоєнко Е. А. Рукопашний бій у десантних військах / Е. А. Єрмоєнко. – К. : АТ «Інтеграл», 1994. – 75 с.
50. Єрмоєнко Е. А. Сила українського бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко. – Хмельницький : Поділля, 1995. – 37 с.
51. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання особистості в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1998. – С. 96–116.
52. Єрмоєнко Е. А. Спеціальна методика розтяжки для кваліфікованих спортсменів-єдиноборців / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКІС, 1991. – С. 85–98.

53. Єрмоєнко Е. А. Стратегія спортсмена-єдиноборця високої кваліфікації / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1992. – С. 78–85.
54. Єрмоєнко Е. А. Тактика проведення рукопашного двобою з супротивником в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1991. – С. 123–135.
55. Єрмоєнко Е. А. Українському воїну-спортсмену / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання і спорт. – Львів, 1995. – С. 16–22.
56. Єрмоєнко Е. А. Управління навчально-тренувальним процесом у спортивних єдиноборствах / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 123–132.
57. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання школяра / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Вид-во «Дніпро», 1996. – 112 с.
58. Єрмоєнко Е. А. Фізичний розвиток студента / Е. А. Єрмоєнко. – К. : МАУП, 1996. – 84 с.
59. Жданов В. А. Мотивація учнівської молоді для занять бойовими мистецтвами / В. А. Жданов, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 30–33.
60. Здібний В. М. Освоєння прийомів самозахисту у процесі занять бойовими мистецтвами / В. М. Здібний, Е. А. Єрмоєнко, Д. С. Коротчук // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 26–38.
61. Зурабов І. Ш. Спрямованість рухових завдань спортсмена-єдиноборця / І. Ш. Зурабов, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 165–181.
62. Іващенко В. П. Філософське ставлення до самовиховання людини в бойовому мистецтві / В. П. Іващенко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 78–81.
63. Кацнельсон І. Є. Проведення туристичного походу як засобу військово-спортивної підготовки єдиноборців / І. Є. Кацнельсон, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 43–52.
64. Кононко В. Р. Здоровий спосіб життя спортсменів у бойовому мистецтві / В. Р. Кононко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 10–13.
65. Лисенко І. П. Формування вольових рис характеру юного спортсмена засобами бойового мистецтва / І. П. Лисенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практик. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 45–48.
66. Листопад В. С. Військово-патріотичне виховання у спортивних єдиноборствах / В. С. Листопад, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 53–70.
67. Лохманов С. С. Захвати в єдиноборствах / С. С. Лохманов, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 60–77.
68. Мартиненко М. Д. Психологічні настанови спеціалізації бойового мистецтва / М. Д. Мартиненко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 70–73.
69. Мастерук Д. А. Поняття базової техніки бойового мистецтва / Д. А. Мастерук, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практик.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 62–65.

70. Нетребко О. В. Режим раціонального харчування спортсмена-єдиноборця / О. В. Нетребко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 38–41.
71. Одарич П. А. Залучення школярів до здорового способу життя засобами бойового мистецтва / П. А. Одарич, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 50–53.
72. Ойслендер В. А. Підвищення функціональних можливостей спортсмена в бойових мистецтвах / В. А. Ойслендер, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 37–49.
73. Плиска В. І. Фізичні навантаження в системі бойових мистецтв / В. І. Плиска, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 39–51.
74. Рачко В. І. Бойові мистецтва як засіб підготовки до військової служби / В. І. Рачко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 95–110.
75. Столітник Г. В. Дидактичні принципи навчання і тренування в бойовому мистецтві / Г. В. Столітник, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 61–64.
76. Телли С. П. Популяризація бойових мистецтв / С. П. Телли, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 177–190.
77. Терен А. А. Методика вивчення і застосування ефективної техніки боротьби / А. А. Терен, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 96–110.
78. Трошин І. А. Військово-спортивна підготовка школярів, які займаються бойовими мистецтвами / І. А. Трошин, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 138–154.
79. Удовенко В. Р. Організація діяльності дітей у спортивній секції з бойового мистецтва / В. Р. Удовенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 5–8.
80. Цимбал В. О. Бойове мистецтво українців як продукт історичних умов розвитку суспільства / В. О. Цимбал, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 13–16.
81. Черненко В. С. Витоки і подальший розвиток бойового мистецтва в Україні / В. С. Черненко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 21–24.
82. Шеремет С. В. Фізичне виховання особистості у системі спортивних єдиноборств / С. В. Шеремет, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 54–57.
83. Юрченко С. Д. Форми і види занять фізичною культурою / С. Д. Юрченко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 22–25.
84. Яровий Д. І. Бойове мистецтво як засіб фізкультурного виховання юного спортсмена / Д. І. Яровий, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези

доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 34–37.

85. Dorodny, L. M., Yeromenko, E. A. (1996). Ovolodinnia tekhnikoyu boksu dlia uspishnoi trenuvalnoi diyalnosti u sportyvnykh yedynoborstvakh [Mastering the technique of boxing for successful training activities in martial arts]. Collection of scientific articles. P. 178–185. Dnipro: DDIFKiS.

86. Telly S. P., Yeromenko, E. A. (1995). Populiaryzatsia boyovykh mystetstv [Popularization of martial arts]. Collection of scientific articles. P. 177–190. Dnipropetrovsk: DDIFKiS.

87. Vyshnytsky, I. O., Yeromenko, E. A. (1996). Zastosuvannia pryomiv borotby u riznykh vydakh yedynoborstv [Application of wrestling techniques in different types of martial arts]. Collection of scientific articles. P. 57–72. Dnipro: DDIFKiS.

88. Yeromenko, E. A. (1992). Boyova pidgotovka rozvidnyka [Combat training of secret service man]. Physical Education and Sports. P. 32–41. High school.

89. Yeromenko, E. A. (1989). My vernulis so strashnoi voyny [We returned from the terrible war]. Dnepropetrovsk. 24 p. DMetI.

90. Yeromenko, E. A. (1991). Na shliakhu boyovoho mystetstva [On the way to martial arts]. K: Nauk. dumka. 42 p.

91. Yeromenko, E. A. (1986). Podgotovka k sportivnoi skhvatke [Preparation for a sports fight]. Dneprodzerzhinsk. 26 p. Vorovsky.

92. Yeromenko, E. A. (1991). Primeneniye priyomov v rukopashnoi skhvatke [Application of techniques in hand-to-hand combat]. 37 p. Mn: Kharvest.

93. Yeromenko, E. A. (1990). Psikhologia pobeditelia [Psychology of the winner]. Kyiv. 32 p. Health.

94. Yeromenko, E. A. (1990). Rukopashnaya podgotovka voina spetsnaza [Hand-to-hand training of a special forces soldier]. M. 58 p. FIS.

95. Yeromenko, E. A. (1989). S neba na zemliu – v boi [From heaven to earth – in battle]. Physical culture and sports. P. 81–90. Voenizdat.

96. Yeromenko, E. A. (1986). Tekhnika priyomov borby [Technique of wrestling techniques]. Dneprodzerzhinsk. 54 p. Vorovsky.

97. Yeromenko, E. A. (1989). Trenirovka sovetskogo desantnika [Training of a Soviet paratrooper]. Physical culture and sports. P. 34–46. Voenizdat.

98. Yeromenko, E. A. (1990). Yego velichestvo soldat [His majesty a soldier]. Mn: Kharvest. 42 p.

99. Yurchenko, S. D., Yeromenko, E. A. (1993). Formy i vydy zaniat fizychnoyu kulturoyu [Forms and types of physical culture]. Physical culture and sports in modern society. Part 2. P. 22–25. DDIFKiS.

## **Fedorchuk S. Ya., Yeromenko E. A.**

### **Physical self-improvement of students by means of martial arts**

***Abstract.** This scientific article describes the basics of physical self-improvement of students by means of martial arts, substantiates the possibility and feasibility of forming skills of physical self-improvement of adolescents during martial arts classes based on sports and educational environment, correction of curriculum, teaching methods and creativity. the level of physical fitness of middle school-age martial arts athletes, sports activities of promising athletes. Forms and methods of independent martial arts classes for physical self-improvement of adolescents' personality are determined, the content of general and special physical training programs is characterized.*

***Key words:** martial arts, physical self-improvement, physical training, physical exercises, out-of-school trainings, self-control during classes.*