

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

ISSN 2410-5317

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Засновано в 2014 р.

Випуск 4

Частина 3



Київ
Видавець Паливода А. В.
2017

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

Редакційна колегія:

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

Т 33 Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – 658 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

До збірника ввійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів з хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методиці хортингу – національного виду спорту України.

**УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715**

ISBN 978-966-437-427-6

© **ІПВ НАПН України**
© **К. : Паливода А. В.**

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРТИНГУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ І СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

ЗУБАЛІЙ Микола Дмитрович

Інститут проблем виховання НАПН України

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Університет державної фіскальної служби України

Анотація. У даній науковій статті описані особливості навчання учнів молодших і середніх класів елементам хортингу, досліджуються методи впровадження хортингу у шкільній програмі з фізичної культури для учнів молодших і середніх класів, особливості фізичної підготовки школярів на основі хортингу, як один із напрямів системи фізичного виховання, яка покликана формувати прикладні знання, морально-вольові якості, рухові вміння та навички, що сприяють розвитку об'єктивної готовності учнів освітніх установ до ефективного виконання ними навчальних обов'язків в якості спортсменів та школярів. Наголошується на тому, що заняття з вивчення прийомів хортингу складаються з навчання і тренування. Навчання полягає у цілеспрямованій і послідовній передачі викладачем і засвоєнні учнями знань, умінь і навичок, необхідних для технічно правильного виконання прийомів хортингу. Тренування полягає в систематичному, багаторазовому повторенні розучених прийомів із поступовим ускладненням умов їх виконання і наростанням фізичного навантаження. Процеси навчання і тренування на уроці нерозривно пов'язані між собою і складають єдиний комплекс технічної, фізичної та морально-вольової підготовки юних спортсменів, які займаються у спортивних секціях і гуртках хортингу в закладах загальної середньої освіти. При навчанні та тренуванні викладач повинен домагатися від учнів свідомого засвоєння навчального матеріалу і розуміння ними сутності і значення прийомів хортингу для практичної діяльності. Осмислене сприйняття програмного матеріалу підвищує ефективність занять, сприяє міцності засвоєння знань, умінь і навичок.

Ключові слова: навчання учнів молодших класів, навчання учнів середніх класів, елементи хортингу, шкільна програма, хортинг, молодші школярі.

Актуальність наукового дослідження. Хортинг – це життя, а життя – це боротьба. Протягом усього життя людина включається в боротьбу за досягнення поставлених цілей. Таким чином, хортинг, з будь-якої точки зору, це шлях до подолання найважчих періодів життя [1–12; 19–31]. А як вид спорту, хортинг дозволяє і навчає вмінню захистити себе, своїх близьких, Батьківщину, загартовує не тільки фізично, а й морально.

У середніх школах із 2008 року по теперішній час працюють секції хортингу. За даний період роботи Українською федерацією хортингу та іншими федераціями з напрямів розвитку хортингу були підготовлені, а також стали в майбутньому більше 400 Майстрів спорту України з хортингу, більше 2000 школярів в Україні присвоєно звання «Кандидат у майстри спорту» і 1-го дорослого розряду з даного виду спорту.

Виклад основного матеріалу. Серед досягнень є чемпіони і призери молодіжних та юнацьких чемпіонатів Світу та Європи, переможці та призери чемпіонатів України, чемпіони та призери Київської області, м. Києва, інших областей України, а також призери різних міжнародних та всеукраїнських турнірів. Скільки учнів шкіл займалися за цей період в секціях, ніхто не рахував. За цей час секціями керували місцеві фахівці, вихованці гуртків та секцій, що самі виростили в них. Дуже велика кількість юнаків, закінчивши займатися в секціях хортингу, служили в елітних військах України – десантно-штурмових військах, підрозділах

спецпризначення та морській піхоті, Національній Гвардії України, інших підрозділах Збройних Сил України та Національній поліції України [13].

Хортинг на уроці фізичної культури в школі. У зв'язку з цим у шкільну програму була включена новація, а саме: починаючи з 1 класу, були введені навчальні години з хортингу. «Хортинг» – це назва загального розділу, в нього були включені імітаційні вправи, прийоми з ударами та кидками. Велике значення у формуванні свідомого ставлення до хортингу має слово тренера. Розмовляючи з хлопцями і дівчатами, тренери намагаються дати повне уявлення, навіщо хортинг потрібний, що він розвиває, що виховує.

У деяких школах вже навіть з'явилися спеціалізовані зали хортингу. Спеціалізований спортивний зал хортингу при школі дозволяє учням проводити заняття за програмою, яка включає в себе спеціальні вправи спортсменів: вміння правильно падати, опановувати акробатичними елементами, а також кидками і прийомами в положенні «стоячи» і «лежачи» і вміння застосовувати їх на хорті під час змагань та в екстремальних ситуаціях.

Тренери – керівники секцій і гуртків намагаються підбирати вправи для занять з дітьми різних вікових груп так, щоб інтерес до даного виду спорту не згасав, а навпаки тільки зростав. Наприклад, у 1–4-х класах наголос робиться на ігри, в яких є елементи хортингу: «регбі на колінах», «квачі-догонялки з перевертами», «слон», та інші ігри, – які розвивають ще й силу, витривалість, гнучкість, швидкість мислення, волю, цілеспрямованість до перемоги.

У 10–11-х класах більше уваги приділяється розвитку сили, спритності, постійно збільшуючи навантаження до максимальних можливостей учнів.

При залі хортингу в школі можуть бути обладнані кімнати, де встановлені різні тренажери, серед яких є такі, що хлопці виготовляють самі, під керівництвом вчителя фізичної культури і тренера. Заняття з хортингу на уроках дозволяє дати чітке уявлення хлопцям і дівчатам, яким видом спорту їм належить займатися. Чи підійде їм хортинг? Навіть ті з них, які, не зробивши цього вибору, не займаються цим видом спорту, мають можливість на уроках фізкультури пізнавати й удосконалювати навички хортингу протягом усього навчання в школі.

Стало традицією проводити відкриту першість району з хортингу серед юнаків та дівчат, хлопчиків і дівчаток у спортивному залі звичайної середньої школи. Кожний тренер сподівається, що заняття хортингом не пройшли безслідно для вихованців [14–18]. Доказом тому є і те, що тільки за останні роки багато юнаків та дівчат поступили вчитися до закладів вищої освіти на факультети фізичного виховання і спорту, що є переконливим доказом правильно обраного шляху. Ця інновація – бойовий хортинг, дозволяє підтримувати традиції школи, певного району, ростити майбутніх захисників Батьківщини, сильних фізично і морально, впевнених у своїх силах, готових у будь-яких життєвих ситуаціях постояти за себе і свою Батьківщину. Адже хортинг – це життя, а життя – це боротьба.

Стратегія розвитку хортингу як національного виду спорту України на період до 2025 року вказує на необхідність модернізації фізичного та морального виховання, психологічного загартування школярів засобами хортингу і розвитку його як спорту та виховної системи в освітніх установах, створення умов та стимулів для розширення мережі гуртків,

секцій, дитячо-юнацьких спортивних клубів з хортингу, що функціонують на базі освітніх установ. У цьому зв'язку, одним із напрямів досліджень у галузі фізичного виховання школярів є пошук і обґрунтування технологій і методик хортингу, заснованих на спортивно-орієнтованих формах організації фізичного виховання, розширенні інтеграції засобів спортивної та фізичної культур в цілісному процесі освіти та розвитку дитини, питаннями яких займаються відомі вчені і тренери з хортингу нашої країни С. А. Бабурнич, В. В. Вехтєв, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич, Г. А. Коломоєць, С. І. Присяжнюк, М. В. Тимчик, Т. Є. Федорченко та інші.

Також існують науково-методичні розробки та рекомендації щодо включення елементів хортингу в якості третього уроку фізичної культури. У підлітковому віці особливо актуальною є проблема самоствердження, самопредставлення в певних соціальних групах. Іноді це самоствердження приймає потворні форми [32–47]. Підліткова злочинність і наркоманія – тільки частина цієї проблеми. Внутрішня потреба виділитися, привернути до себе увагу, зайняти свою соціальну нішу буває сильніше моральних норм і закону. Тим більше, що в цьому віці дуже складно бачити перспективу, наслідки актуальних особистих дій.

До того ж становлення психіки пов'язане з високою емоційністю, частою зміною і крайнощами настроїв. Філософія хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Відбувається внутрішній гарт характеру, тому людина, яка займається хортингом, навряд чи коли-небудь буде приймати наркотики або стане злочинцем.

Хортинг є включеним у шкільну програму, оскільки діючі в Україні закони дають право кожному активно захищатися від злочинних посягань. Тому кожному вкрай необхідний мінімум знань прийомів самозахисту і вміння їх застосовувати, щоб при необхідності захистити себе і своїх близьких, а так само тих, кому ця допомога може знадобитися.

Хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учать битися зі своїми недоліками, своїми внутрішніми страхами. А перемагаючи їх – дитина звільняє в собі внутрішню силу. Ця сила змітає сумніви і комплекси, і змушує цінувати людські моральні якості в інших, і в собі у першу чергу.

Методика навчання елементам хортингу молодших школярів на уроках фізичної культури. Заняття з вивчення прийомів хортингу складаються з навчання і тренування. Навчання полягає у цілеспрямованій і послідовній передачі викладачем і засвоєнні учнями знань, умінь і навичок, необхідних для технічно правильного виконання прийомів хортингу. Тренування полягає в систематичному, багаторазовому повторенні розучених прийомів із поступовим ускладненням умов їх виконання і наростанням фізичного навантаження. Процеси навчання і тренування на уроці нерозривно пов'язані між собою і складають єдиний комплекс технічної, фізичної та морально-вольової підготовки спортсменів.

При навчанні та тренуванні викладач повинен домагатися від учнів свідомого засвоєння навчального матеріалу і розуміння ними сутності і значення прийомів хортингу для практичної діяльності [48–62]. Осмислене сприйняття програмного матеріалу підвищує ефективність занять, сприяє міцності засвоєння знань, навичок і вмінь.

Особистий інтерес учнів до занять, свідоме ставлення до них підвищують активність юних спортсменів. Активність на заняттях досягається цікавим проведенням уроку з використанням різноманітних засобів і методів, оцінкою і заохоченням учнів, наданням їм часу для самостійного виконання прийомів.

Завдання:

зміцнення здоров'я, фізичний та моральний розвиток дітей;

прищеплення інтересу і звички до регулярних занять хортингом, надання можливості прилучення до світу великого спорту;

соціальна адаптація учнів, вирішення проблем «важких дітей»;

сприяння патріотичному вихованню підростаючого покоління.

У програмі початкової підготовки пропонуються основи підготовки зі спортивного розділу хортингу, в доступних для вивчення і тренування вправах, що включають в себе:

вправи для розвитку і вдосконалення простих рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, естафети та рухливі ігри);

вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;

вправи для формування спеціальних рухових навичок (найпростіші елементи акробатики та спортивної гімнастики, вправи у безпечному падінні (самостраховці);

вивчення базової техніки (стійки і пересування, дистанції і основні захвати, виведення з рівноваги);

розучування 8–12 основних прийомів хортингу в стійці (кидків і їх найпростіших комбінацій) і в партері (перевертання, утримання, больові та задушливі прийоми і їх комбінації).

З метою кращого засвоєння досліджуваного матеріалу викладач повинен пропонувати юним спортсменам доступні прийоми (вправи), які відповідають їх технічній підготовці та рівню фізичного розвитку [63–78]. При вивченні прийомів хортингу необхідно дотримуватися послідовності у переході від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Навчання на заняттях з хортингу здійснюється в такій послідовності:

ознайомлення з прийомом;

розучування прийому;

тренування у виконанні прийому.

При проведенні занять із вивчення та тренуванні прийомів хортингу слід дотримуватися заходів щодо попередження травматизму.

До таких заходів належать:

висока організованість і дисципліна на заняттях;

хороша підготовка (розминка) учнів до основної частини уроку;

самостраховка – вміння падати на бік, спину, вперед на руки, збереження рівноваги, напруження м'язів, миттєва сигналізація у разі больового відчуття голосом «е-е» або оплеском долоні по партнеру або хорту;

страховка – плавне проведення прийомів, миттєве звільнення захвату за сигналом партнера, підтримання падаючого за тіло або одяг, відпускання руки партнера для самостраховки, уникнення падінь на партнера;

заборона масово займатися на одному хорті розучуванням кидків і прийомів лежачи в партері одночасно;

виконання кидків в одну сторону або від центру хорта до його країв; суворе дотримання санітарно-гігієнічних умов місць занять; не допускати до занять осіб, які мають: шкірні захворювання, брудну форму, довгі нігті, гачки, пряжки на одязі, годинник на руці тощо.

Основною формою проведення занять з хортингу є урок. Практичний урок складається з трьох частин: *підготовчої, основної та заключної*.

Перша частина уроку, підготовча (8–10 хв)

Завдання: організація уваги групи, виховання дисциплінованості і свідомості, зосередження уваги і помірне розігрівання організму, збільшення рухливості в суглобах і зміцнення зв'язкового апарату, розвиток еластичності і здатності розслабляти м'язи, вироблення правильної постави.

Засоби: шиккування, перевірка присутніх, рівномірний біг, спеціальні бігові вправи. Фізіологічне навантаження, вимірюване частотою пульсу, в кінці першої частини уроку не повинно перевищувати більш ніж на 20 % вихідного показника на початку уроку.

Починати урок потрібно з загального шиккування, вимагати чіткості виконання і повної тиші. До початку виконання вправ можна провести 1–2-хвилинну бесіду виховного характеру.

Вправи у вступній частині уроку з хортингу не повинні викликати сильного збудження або стомлення, тому в цій частині уроку не слід давати ні тривалого бігу, ні ігор, що порушували б увагу і дисципліну групи [79–93]. Рухи в цій частині уроку потрібно підбирати різноманітні. Під час виконання рухів слід підказувати спортсменам, коли робити вдих, коли видих.

Друга частина уроку, основна (20–25 хв)

Завдання: виховання та закріплення фізичних, моральних і вольових якостей і навичок; навчання техніці хортингу і застосування цієї техніки в різноманітних ускладнених умовах.

Засоби: прийоми страховки і самостраховки, утримання, больові прийоми, прийоми двобою в партері, прийоми сутички в стійці. Короткі зауваження щодо технічних помилок і поведінки учнів.

Фізіологічне навантаження в кінці цієї частини уроку досягає найбільшої величини. Частота пульсу підвищується, як правило, до 70–100 % порівняно з вихідним показником на початку уроку.

Техніку хортингу і самозахисту потрібно вивчати в основній частині кожного уроку в наступному порядку:

- вивчення падінь і кидків;
- вивчення ударної техніки руками та ногами;
- вивчення прийомів у партері;
- вивчення прийомів у стійці.

Падіння без перешкод потрібно вивчати всією групою учнів, розташованою на хорті в розімкнутому строю, і проводити їх так, щоб уникнути ударів один об одного, обов'язково в одному напрямку.

До вивчення ударів руками та ногами слід приступати після гарної розминки і розтяжки.

До вивчення будь-якого кидка можна приступати тільки після вивчення (або повторення) відповідного падіння.

Перед тим як приступити до розучування з групою якогось прийому, його треба показати так, якби він проводився у вільній сутичці, тобто, технічно

правильно, швидко і чітко. Потім дається обґрунтування прийому в цілому з точки зору техніки і тактики. Після цього спільно з поясненням і обґрунтуванням показуються його характерні деталі. На закінчення знову демонструється прийом у цілому вигляді, зліто.

Якщо прийом дуже складний або група недостатньо підготовлена, рекомендується після пояснення прийому в цілому розділити прийом і розучувати його за частинами, поступово об'єднуючи їх.

Коли завдання дано і пари починають розучувати прийом або частину його, потрібно обійти групу і перевірити правильність виконання прийому, роблячи відповідні вказівки кожному спортсмену.

Особливу увагу потрібно звернути на те, щоб при розучуванні прийомів партнери абсолютно не чинили опору один одному, а при розучуванні кидків не падали раніше проведення кидка. При розучуванні прийому та вдосконаленні його виконання кожен з учнів по черзі проробляє прийом підряд три рази. Така зміна може відбуватися кілька разів протягом часу, відведеного на вивчення прийому.

Треба привчати спортсменів до того, щоб до виконання прийому вони собі його добре представили, а після виконання кожного прийому аналізували свої рухи, тобто свідомо, а не механічно розучували й освоювали прийом.

Третя частина уроку, заключна (5–10 хв)

Завдання: заспокоєння діяльності органів дихання і кровообігу, підведення підсумків уроку, виховання і вирішення організаційних питань.

Засоби: повільна ходьба, вправи на розслаблення, ігри з елементами хортингу.

В кінці заняття можна проводити ігри з елементами хортингу, для того, щоб підвищувати інтерес школярів до занять, а також в ігровій формі розвивати фізичні якості, необхідні для хортингу.

Методика навчання елементів хортингу молодших підлітків на уроках фізичної культури

Мета занять хортингом:

оптимізація фізичного розвитку спортсменів;

всебічне вдосконалення фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість;

підготовка кожного члена суспільства до плідної трудової та інших видів діяльності.

Завдання вивчення хортингу:

I. За оптимізацією фізичного розвитку людини:

оптимальний розвиток фізичних якостей, притаманних спортсмену;

зміцнення і збереження здоров'я, а також загартовування організму;

удосконалення статури і гармонійний розвиток фізіологічних функцій;

багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності;

постановка індивідуалізованих рухових завдань, що передбачають виконання рухів у рамках чітко визначених параметрів (просторових, тимчасових, силових).

II. Освітні завдання:

формування різних життєво важливих рухових умінь і навичок;

придбання базових знань теоретичного та практичного характеру.

III. Загальнопедагогічні завдання:
формування особистості спортсмена;
розвиток морально-вольових якостей;
розвиток інтелекту і психомоторної функції;
формування етичних та естетичних якостей особистості.

При вирішенні в єдності ці завдання стають гарантами всебічного гармонійного розвитку юного спортсмена.

При постановці завдань і визначенні термінів для їх вирішення враховуються закономірності вікового розвитку організму людини, а також закономірності змінюваності вікових періодів і тих природних змін, які в них відбуваються [94–99]. Так, наприклад, при вихованні фізичних якостей необхідно враховувати сенситивні (чутливі) зони, коли природне дозрівання форм і функцій організму учня створює сприятливі передумови для спрямованого впливу на дані якості.

Одне з найголовніших умов вивчення техніки хортингу – регулярність занять. На навчально-тренувальних заняттях спортсмени набувають нові навички та вдосконалюють раніше вироблені.

Повторення руху або дії вже є процесом тренування. Поступове і все більш широке засвоєння базової техніки закріплюється у формах (імітаційних комплексах) і навчальному спарингу. Учень, який прагне до високих досягнень в хортингу, повинен поступово підвищувати свою майстерність, засвоювати, закріплювати й удосконалювати не тільки нові технічні навички, але й вміння їх застосовувати в різних умовах спортивної сутички.

Учитель, плануючи загальний курс навчання учня, послідовно вводить у заняття нові вправи і дії, строго враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу, щоб забезпечити наступність у навчанні.

Тренувальне заняття. Під час тренувальних занять спортсмен удосконалює фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, при підготовці до змагань, учень головним чином прагне удосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з партнерами різного стилю і манери ведення сутички, за допомогою вправ на снарядах зберігає високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

В основному, навчально-тренувальні заняття проводяться в групі. Цю форму занять можна застосовувати для учнів різної кваліфікації – як для новачків, так і для майстрів. Група повинна бути приблизно однієї кваліфікації, бо вчитель дає всім одне завдання у вивченні та вдосконаленні технічних і тактичних дій.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття підрозділяються на три частини: *підготовчу, основну і заключну.*

Підготовча частина заняття ділиться на фізіологічну розминку і освітню частину.

Фізіологічна розминка передбачає:

підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання;

підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових напруг.

В освітній частині учні виконують спеціалізовані вправи для спортсмена, підготовчі до вирішення основних завдань заняття.

Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку учнів, періоду підготовки і спрямованості заняття.

У *підготовчій частині*, як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності. Ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання більш складних вправ із великою інтенсивністю. Якщо ж навантаження під час підготовчої частини підвищене або недостатнє, рухливість нервових процесів (рівень сенсомоторних реакцій) збільшується незначно у порівнянні з вихідними даними спокою.

Слід також враховувати індивідуальні особливості учня. У підготовчій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

Загальнорозвивальні вправи здійснюють всебічний вплив на організм людини. Можливість великого вибору загальнорозвивальних вправ дозволяє учневі поліпшити роботу рухового апарату, навчитися більш точно диференціювати рухи.

Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати завданням тренування. Якщо в основній частині тренування ставиться завдання розвитку рухливості і ведення сутички на дальній дистанції, то для підготовчої частини повинні бути підібрані відповідні вправи у пересуваннях, завданні прямих ударів, ухилах тулубом і інші, з тим щоб цим сприяти якнайшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування в парах.

Починають заняття з медитації. За нею йде легкий біг, підскоки, махові рухи руками і ногами, прискорений біг, випадки, присіди, блоки тощо. Далі йдуть спеціально-підготовчі вправи.

В *основній частині заняття* вирішуються головні завдання:

оволодіння технічними і тактичними навичками, їх вдосконалення;

психологічна підготовка, відпрацювання здатності до високих психічних напружень;

розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

Навантаження повинно наростати за обсягом і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів у парах за завданням вчителя (спочатку повільно, поступово збільшуючи швидкість їх виконання) переходять до закріплення й удосконалення прийомів в умовному або довільному навчальному двобої. Довільний спаринг із партнером вимагає великих напруг, тому до умовного або вільного двобою переходять після вивчення прийомів двобою, перед роботою на снарядах. Вправи на мішках і лапах знижують нервові напруження після спарингу, тому ці вправи виконують у кінці основної частини заняття.

У *заключній частині* організм спортсменів треба привести у відносно спокійний стан. На початку заключної частини учні іноді виконують вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили і гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокійливі вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами і розслабленням м'язів кінцівок. Даються вправи відволікальні (на увагу, рухливі ігри тощо).

У початковій стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки руху ударів і захистів включають в основну частину заняття.

У міру оволодіння складними діями вправи і механіку рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають вже вправами підготовчими.

Типову структуру заняття можна змінювати залежно від конкретних умов.

Навчально-тренувальний процес школярів з хортингу включає в себе наступні основні етапи.

1. Формування у юних спортсменів мотивів до навчально-тренувальних занять. Вихованці повинні відчувати потребу в знаннях, уміннях, навичках і тренуватися з інтересом. У них необхідно сформувати наступні мотиви, на систему яких важливо спиратися у навчально-тренувальному процесі, і які найбільшою мірою сприяють розвитку особистості, пробуджують інтерес до спортивного і морального зростання:

безпосередньо спонукальні (цікаве викладання, симпатія до тренера, застосування наочних і технічних засобів, небажання бути об'єктом обговорення в колективі тощо);

перспективно-спонукальні, пов'язані з майбутньою спортивною діяльністю (продовження занять хортингом у групах більш високої кваліфікації, вступ до фізкультурного навчального закладу тощо);

інтелектуальні, що виникають у процесі пізнавальної діяльності (почуття задоволення самим процесом фізичної праці, постановкою і рішенням навчальних проблем).

2. Постановка перед спортсменами та усвідомлення ними конкретних проблем, завдань, питань. Ефективне керівництво навчально-тренувальним процесом з хортингу передбачає вміння так поставити завдання, проблему, щоб вона стала особистим завданням, проблемою для юних спортсменів.

А для цього необхідно, щоб підлітки усвідомили протиріччя між новими спортивними завданнями і рівнем знань, навичок і вмінь, щоб у них виникло прагнення до нових знань, яке є основою розвитку інтелектуальних мотивів навчання.

3. Організація пізнавальної діяльності спортсменів, сприйняття ними нового матеріалу. Вводити юних спортсменів у новий матеріал можна різними способами:

тренер сам пояснює новий матеріал і розкриває перед вихованцями способи і шляхи оволодіння новими прийомами, технічними діями, вправами, комбінаціями;

тренер за допомогою постановки питань, проблем привертає увагу спортсменів до вирішення пізнавальних, спортивних і творчих завдань;

тренер організовує самостійну пізнавальну діяльність учнів.

4. Завершення пізнання і закріплення знань. Первинне закріплення передбачає вирішення проблем або завдань у тому ж логічному плані, в якому відбувалося сприйняття нового матеріалу. У процесі подальшого закріплення необхідно включати нові знання у нові зв'язки, переносити їх у нову ситуацію. Нові знання можуть закріплюватися у процесі виконання вправ і повторень.

5. Застосування знань, навичок і вмінь. Цей етап характеризується найбільшою самостійністю діяльності юних спортсменів. Основні форми: тренування, двосторонні ігри, змагання.

Особливо важливо застосовувати отримані знання, вміння, навички не тільки на тренуваннях, але й на змаганнях.

6. Перевірка результатів діяльності юних спортсменів, вироблення у них здатності до самоперевірки, самоконтролю. Процес контролю та перевірки – це процес зворотного зв'язку, без якого неможливе управління будь-яким процесом, у тому числі і навчально-тренувальним. Ефективність його визначається багато в чому педагогічним тактом і чуттям тренера.

Завдання тренера полягає не тільки у виявленні результатів навчання, але і в контролі за самим процесом, що особливо складно, оскільки оволодіти знаннями, навичками і вміннями неможливо без елементів самоконтролю і самоперевірки з боку спортсменів, без вироблення в них уміння критично підходити до результатів своєї праці на тренуваннях і змаганнях.

Висновок. Отримані результати показують, що в методиках розвитку хортингу в школі успішно досліджуються методи впровадження хортингу у шкільній програмі з фізичної культури для учнів молодших і середніх класів, особливості фізичної підготовки школярів на основі хортингу, як один із напрямів системи фізичного виховання, яка покликана формувати прикладні знання, морально-вольові якості, рухові вміння та навички, що сприяють розвитку об'єктивної готовності учнів освітніх установ до ефективного виконання ними навчальних обов'язків в якості спортсменів та школярів.

Аспекти модернізації програми можуть застосовуватися не тільки в процесі навчання школярів, а й при підвищенні кваліфікації учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

На закінчення необхідно відзначити, що ця ефективна система хортингу створювалася засновником школи та вітчизняними фахівцями у зв'язку з життєвою необхідністю вдосконалення фізичної підготовки школярів України, – «заточувалася» під вітчизняні реалії та рекомендована для вивчення співробітниками поліції та інших правоохоронних органів як засіб повноцінної підготовки їх до майбутньої складної оперативно-службової діяльності.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота в напрямі дослідження методів впровадження хортингу у шкільній програмі з фізичної культури для учнів молодших і середніх класів, визначення умов збільшення функціональних резервів організму школярів у процесі занять хортингом, потенціалу хортингу щодо забезпечення рухової активності дошкільнят і молодших школярів, методів організації тренувань спортсменів хортингу в оздоровчому режимі, застосування вправ для розвитку правильного дихання у юних спортсменів хортингу, вивчення оздоровчого ефекту фізичних вправ хортингу, особливостей хортингу як середовища морально-вольової підготовки та загартування особистості, методів виховання учнів спортивних секцій, формування у них відчуття волі до перемоги, лідерського світогляду планується з метою поліпшення культури спортивної діяльності за підтримки сім'ї, укріплення здоров'я, стабільних навичок самоконтролю та психічної саморегуляції юних спортсменів хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук Д. С. Параметри індивідуальних функціональних можливостей хортингістів / Д. С. Андрійчук, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 146–162.
2. Бабурнич С. А. Рекомендації для батьків щодо виховання юного спортсмена хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 120–138.
3. Близнюк О. В. Дослідження сенсорно-рухових реакцій організму юних хортингістів на навчальні навантаження / О. В. Близнюк, Е. А. Єрьоменко, І. М. Самоха // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 3. – Ч. 2. – С. 116–132.
4. Вехтев В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
5. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДФКіС, 1996. – С. 57–72.
6. Волинець Н. М. Педагогічні умови військово-патріотичного виховання старшокласників засобами хортингу / Н. М. Волинець, Е. А. Єрьоменко, Д. М. Самоха // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 328–342.
7. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 171–183.
8. Гречаний О. М. Хортинг у забезпеченні соціокультурних можливостей людини / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 38–58.
9. Демчук С. Р. Хортинг як рекреаційний засіб оздоровлення людини / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 89–107.
10. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДФКіС, 1996. – С. 178–185.
11. Дорошенко М. М. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів у системі хортингу / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 84–97.
12. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 151–162.
13. Ерєменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерєменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
14. Євтух Г. М. Патріотична складова занять бойовими мистецтвами / Г. М. Євтух, Е. А. Єрьоменко, В. Д. Каленок // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 77–87.
15. Єрьоменко Е. А. Адаптаційні здібності спортсмена хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 141–153.
16. Єрьоменко Е. А. Батьківщина в серці учня українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 278–292.
17. Єрьоменко Е. А. Вивчення школярами способів безпечного падіння і самостраховок хортингу на уроці фізичної культури / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 267–283.
18. Єрьоменко Е. А. Виховання відданих захисників України у системі хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 21–35.
19. Єрьоменко Е. А. Виховання сили у хортингістів / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 238–253.
20. Єрьоменко Е. А. Дихальні вправи у системі хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 170–185.
21. Єрьоменко Е. А. Діяльність тренера з хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 38–52.
22. Єрьоменко Е. А. Загальна і спеціальна психологічна підготовка співробітників правоохоронних органів за прикладними методиками хортингу / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 271–289.

23. Єрмоєнко Е. А. Застосування бойових прийомів хортингу співробітниками правоохоронних органів для затримання злочинців / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 196–214.
24. Єрмоєнко Е. А. Захист Батьківщини як виховна мета українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 21–35.
25. Єрмоєнко Е. А. Здоров'я людини як виховний орієнтир хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 70–88.
26. Єрмоєнко Е. А. Зміст навчальних завдань для проведення теоретичних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 158–173.
27. Єрмоєнко Е. А. Ідея відданого служіння українському народові за філософією хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 4–20.
28. Єрмоєнко Е. А. Історико-філософські пріоритети українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 36–52.
29. Єрмоєнко Е. А. Критерії високої професійної готовності співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 34–46.
30. Єрмоєнко Е. А. Медитація в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 89–107.
31. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 302–324.
32. Єрмоєнко Е. А. Національні бойові традиції українського народу в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 4–20.
33. Єрмоєнко Е. А. Основи викладання елементів хортингу для школярів на уроці фізичної культури / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 236–250.
34. Єрмоєнко Е. А. Основи тренування в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 290–308.
35. Єрмоєнко Е. А. Поняття спортивної дисципліни та етикету хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 114–132.
36. Єрмоєнко Е. А. Програмний матеріал для занять хортингом дітей 10–11 років / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 272–289.
37. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми розвитку українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 4–21.
38. Єрмоєнко Е. А. Розвиток фізичних якостей хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 203–223.
39. Єрмоєнко Е. А. Руховий режим спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 26–46.
40. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 230–244.
41. Єрмоєнко Е. А. Спортивна складова хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 170–185.
42. Єрмоєнко Е. А. Спортивна термінологія в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 174–189.
43. Єрмоєнко Е. А. Традиції українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 186–202.
44. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг у генетичному коді народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 262–277.
45. Єрмоєнко Е. А. Український хортинг як виховна система особистості / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 53–69.
46. Єрмоєнко Е. А. Умови підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів хортингу різних вікових груп / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 218–235.
47. Єрмоєнко Е. А. Фізична культура та здоровий спосіб життя студентів у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 22–37.
48. Єрмоєнко Е. А. Фізична підготовка хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 208–229.

49. Єрмоєнко Е. А. Фізичне виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 224–237.
50. Єрмоєнко Е. А. Фізичне навантаження юних спортсменів хортингу старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 203–217.
51. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойовий звичай України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 190–207.
52. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
53. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна гордість України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 168–183.
54. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – спортивна честь українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 184–195.
55. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і біологічний потенціал спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 68–88.
56. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і здоровий спосіб життя / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 5–25.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг на уроці фізичної культури в школі / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 251–266.
58. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у забезпеченні здорового життя людини / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 70–87.
59. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі національно-патріотичного виховання юного українця / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 293–310.
60. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у системі професійно-прикладної підготовки офіцерського складу правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 133–149.
61. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у стратегії оздоровлення української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 53–69.
62. Єрмоєнко Е. А. Хортинг у формуванні позитивних моральних якостей співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 215–239.
63. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб професійно-психологічної самосвідомості співробітників правоохоронних органів України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 150–167.
64. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як оборонний звичай української нації / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 257–270.
65. Єрмоєнко Е. А. Цільова спрямованість педагогічних програм українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 53–69.
66. Жадан О. М. Параметри рухової діяльності старших дошкільнят та школярів молодших класів за програмою хортингу / О. М. Жадан // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 132–145.
67. Іванченко А. А. Основи всебічної підготовки хортингіста до змагальної діяльності / А. А. Іванченко, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 64–77.
68. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
69. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
70. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.
71. Колонтай В. Є. Психодіагностика в системі хортингу / В. Є. Колонтай, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 240–256.
72. Кривенко В. П. Методика вивчення пересувань спортсмена хортингу / В. П. Кривенко, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятиков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 94–109.

73. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
74. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидко-силових здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.
75. Мірчев Д. В. Реалізація навчальних завдань спортсменів хортингу / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.
76. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.
77. Пальоха О. І. Всебічне виховання школярів засобами хортингу / О. І. Пальоха, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 286–300.
78. Пащенко П. Л. Система підготовки курсантів до служби в силових структурах держави / П. Л. Пащенко, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 19–33.
79. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.
80. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
81. Поливняний С. А. Основні параметри самоконтролю у процесі фізичних тренувань в системі хортингу / С. А. Поливняний, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 47–63.
82. Полторацький С. С. Методика військово-патріотичного виховання хортингістів / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 229–245.
83. П'ятіков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятіков, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.
84. Роханський В. М. Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками / В. М. Роханський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 125–138.
85. Самоха Д. М. Зміст програми самостійних тренувань з хортингу / Д. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 70–83.
86. Самоха І. М. Етапи підготовки учнів у системі хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 69–84.
87. Саченко М. В. Хортинг як чинник виховання основних вольових якостей спортсменів / М. В. Саченко, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 166–185.
88. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
89. Сокол Є. М. Вивчення стійок спортсменами хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 82–93.
90. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
91. Тодорук С. І. Виховна система хортингу на захисті інтересів України / С. І. Тодорук, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 5–18.
92. Удовиський О. І. Хортинг як засіб фізичної підготовки школярів старших класів до військової служби / О. І. Удовиський, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – Ч. 2. – С. 6–20.

93. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 149–169.
94. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.
95. Шишко А. П. Формування інтересу учнів до занять хортингом / А. П. Шишко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 144–157.
96. Шукалюк Ю. С. Зміст програми занять з хортингу для підлітків 12–13 років / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 290–309.
97. Шульга А. В. Програма занять з хортингу для юних спортсменів 8–9 років / А. В. Шульга, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 254–271.
98. Щербаков В. С. Патріотичне виховання спортсмена-єдиноборця / В. С. Щербаков, Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 36–47.
99. Щербина В. В. Впровадження комплексів фізичних вправ хортингу в навчально-тренувальний процес учнів / В. В. Щербина, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 98–113.

Zubaliy M. D., Yeromenko E. A.

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Peculiarities of teaching horting elements in a physical education lesson for junior and middle school students

Abstract. *This scientific article describes the features of teaching junior and middle school students the elements of horting, explores methods of implementing horting in the school curriculum for physical education for junior and middle school students, features of physical training of students based on horting, as one of the areas of physical education. to form applied knowledge, moral and volitional qualities, motor skills and abilities that contribute to the development of objective readiness of students of educational institutions to effectively perform their educational duties as athletes and students. It is emphasized that classes in the study of horting techniques consist of teaching and training. Training consists in purposeful and consistent transfer by the teacher and mastering by pupils of the knowledge, abilities and skills necessary for technically correct performance of techniques of horting. Training consists in systematic, repeated repetition of the learned receptions with gradual complication of conditions of their performance and increase in physical activity. The processes of learning and training in the classroom are inextricably linked and form a single set of technical, physical and moral training of young athletes involved in sports sections and horting clubs in general secondary education. In teaching and coaching, the teacher must require students to consciously learn the material and their understanding of the essence and importance of horting techniques for practical activities. Meaningful perception of the program material increases the effectiveness of classes, contributes to the strength of the acquisition of knowledge, skills and abilities.*

Key words: *training of junior students, training of middle school students, elements of horting, school program, horting, junior students.*