

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. Штефаника в
Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка)
- Рецензенти:**
- Волков Л. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Єжова О. О. – доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор
- Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор
- Присяжнюк С. І. – доктор педагогічних наук, професор
- Сичов С. О. – доктор педагогічних наук, професор

Т 33 Теорія і методика хортингу. – 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.

ВИКЛАДАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ ХОРТИНГУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

УЛЬЯНЕНКО Володимир Іванович
ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Університет державної фіскальної служби України

Анотація. У даній науковій статті характеризувано педагогічні технології хортингу на уроках фізичної культури в системі загальної середньої освіти, надані методичні розробки для проведення уроків фізичної культури з елементами хортингу в закладі загальної середньої освіти, актуалізовані проблеми застосування прийомів хортингу в процесі навчання школярів, які навчаються у закладах освіти та дитячо-юнацьких спортивних школах. При вивченні ефективних засобів і методів хортингу, а також змісту програм підготовки спортсменів, виділено актуальну і затребувану техніку прийомів, а також оздоровчі елементи і фізичні вправи оздоровчого характеру. Розглянуто елементи практики і методи фізичної підготовки школярів, методика навчання хортингу, що необхідні для вдосконалення фізичних якостей. Виявлено умови ефективного використання техніки хортингу для навчання бойовим і спеціальним прийомам та умовам їх застосування учнями спортивних секцій і гуртків. Визначено у результаті дослідження, що молодший шкільний вік юного спортсмена є сенситивним для: формування мотивів навчання, розвитку стійких пізнавальних потреб та спортивних інтересів спортсменів; розвитку продуктивних прийомів і навичок навчальної роботи, вміння вчитися і тренуватися; розкриття індивідуальних особливостей і здібностей спортсменів; розвитку навичок самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції у навчально-виховному і тренувальному процесі; становлення адекватної самооцінки, розвитку критичності по відношенню до себе й оточуючих; засвоєння соціальних норм, морального розвитку, що відбивається на заняттях з хортингу; розвитку навичок спілкування з однолітками, одноклубниками хортингу, встановлення міцних дружніх контактів. Надано методичні рекомендації застосування методик хортингу для проведення уроків фізичної культури в школі.

Ключові слова: урок фізичної культури, хортинг, фізична культура, методика проведення уроку, елементи хортингу, загальна середня освіта.

Актуальність наукового дослідження. У психології прийнято вважати, що початок молодшого шкільного віку визначається моментом вступу дитини до школи [1–12; 19–31]. В останні роки у зв'язку з переходом до навчання з 6 років і введенням чотирирічної початкової школи нижня межа даного вікового етапу перемістилася, і багато дітей стають школярами, починаючи не з 7 років, як раніше, а в 6 років.

Відповідно, межі молодшого шкільного віку, що збігаються з періодом навчання у початковій школі, встановлюються в даний час з 6–7 років – 1–2 клас, до 8–9 (10) років – 3–4 клас.

Хортинг для дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Молодший шкільний вік спортсмена пов'язаний із переходом дитини до систематичного шкільного навчання. Початок навчання в школі веде до корінної зміни соціальної ситуації розвитку дитини. Вся система життєвих відносин юного спортсмена перебудовується і багато в чому визначається тим, наскільки успішно він справляється з новими вимогами [13].

Молодший шкільний вік юного спортсмена є сенситивним для:

формування мотивів навчання, розвитку стійких пізнавальних потреб та спортивних інтересів спортсменів;

розвитку продуктивних прийомів і навичок навчальної роботи, вміння вчитися і тренуватися;

розкриття індивідуальних особливостей і здібностей спортсменів;

розвитку навичок самоконтролю, самоорганізації та саморегуляції у навчально-виховному і тренувальному процесі;

становлення адекватної самооцінки, розвитку критичності по відношенню до себе й оточуючих;

засвоєння соціальних норм, морального розвитку, що відбивається на заняттях з хортингу;

розвитку навичок спілкування з однолітками, одноклубниками хортингу, встановлення міцних дружніх контактів.

До завдань системи тренувань з хортингу в школі, що вирішуються в молодшому шкільному віці дитини, відносяться:

зміцнення здоров'я, поліпшення постави, профілактика плоскостопості, сприяння гармонійному фізичному розвитку, вироблення стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища;

оволодіння основами різноманітних життєво важливих рухів;

розвиток координаційних (точність відтворення і диференціювання просторових, часових і силових параметрів рухів, рівновага, ритм, швидкість і точність реагування на сигнали, узгодження рухів, орієнтування в просторі) і кондиційних (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості та гнучкості) здібностей;

формування елементарних знань про особисту гігієну, режим дня, вплив хортингу на стан здоров'я, працездатність і розвиток рухових здібностей;

вироблення уявлень про основні напрями хортингу, про застосовувані в них прийоми, обладнання й інвентар, про дотримання правил техніки безпеки під час занять;

прилучення до самостійних занять хортингом, фізичними вправами, рухливими іграми, використання їх у вільний час на основі формування інтересу до певних видів рухової активності та виявлення схильності до хортингу як виду спорту;

виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, чесності, чуйності, сміливості під час виконання прийомів хортингу; сприяння розвитку психічних процесів (уявлення, пам'яті, мислення тощо) в ході рухової діяльності.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність росту окремих розмірних ознак його різна. Так, довжина тіла збільшується в цей період у більшій мірі, ніж його маса [14–18]. Суглоби спортсменів цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість хрящової тканини. Хребетний стовп зберігає більшу рухливість до 8–9 років. Дослідження показують, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для спрямованого зростання рухливості в усіх основних суглобах.

М'язи спортсменів молодшого шкільного віку мають тонкі волокна, що містять у своєму складі лише невелику кількість білку і жиру. При цьому великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні. У розвитку м'язів чітко простежується гетерохронізм.

Наприклад, відстають у розвитку глибокі м'язи спини, потиличної області, шиї. Звідси – можливі порушення постави, що диктують необхідність стежити за нею, за позою, посадкою, носінням важкостей тощо. У зв'язку з неравномірним розвитком м'язів юні спортсмени легко опановують рухами з великою амплітудою й участю великих м'язових груп, але відчувають труднощі при виконанні елементів ударної техніки хортингу, точних і дрібних (з малою амплітудою) рухів.

Із переходом від дошкільного виховання до систематичного навчання в школі у дітей 6–7 років обсяг рухової активності скорочується на 50 %. У період навчальних занять рухова активність школярів не тільки не збільшується при переході з класу в клас, а навпаки, все більше зменшується. Тому вкрай важливо забезпечити дітям відповідний до їх віку і стану здоров'я достатній обсяг добової рухової діяльності під час гурткової та секційної роботи з хортингу. Період молодшого шкільного віку є сенситивним періодом для розвитку гнучкості, координації рухів, загальної витривалості, розвитку рухових реакцій і частоти рухів, швидкості рухових реакцій і темпу рухів [32–48]. У цьому ж віковому періоді важливо вдосконалювати міжм'язову координацію у швидкісних рухах.

Високий темп приросту абсолютної сили м'язів можливий у юних спортсменів:

приблизно в 9 років у дівчаток;

приблизно в 10 років у хлопчиків.

Для того, щоб вчасно і всебічно розвивати фізичні здібності юних спортсменів молодшого шкільного віку, необхідно долучати їх до занять хортингом якомога більше.

Враховуючи привабливість хортингу серед молодших школярів та підлітків, його доступність і значимість у формуванні всебічно розвиненої особистості громадянина і патріота, профілактики асоціальних явищ, Департаментом загальної середньої і дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України було вирішено рекомендувати хортинг як національний вид спорту України для застосування на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах (Лист МОН України № 2/2-13-1309-15 від 26.06.2015 року). З одного боку, ці заняття розвивають фізичні якості: витривалість, силу, спритність тощо, а з іншого – вплив фізичної і спортивної підготовленості розвиває і вдосконалює психологічні якості особистості.

Вивчення елементів хортингу в рамках третього уроку фізичної культури сприяє створенню передумов, за допомогою яких найбільш успішно формуються і виховуються риси характеру і переконання: воля, патріотизм, колективізм, вимогливість до себе та інших, відповідальне ставлення до дорученої справи, навчання, роботи, колективу, сім'ї. Це пов'язано з тим, що:

1. Під час занять у секції використовується велика кількість рухливих ігор з елементами хортингу, що містить природні навички одноборства. Як відомо, молодші школярі люблять ігри, пов'язані з рухами. Ці ігри вдосконалюють координацію юних спортсменів, розвивають силу і спритність, покращують роботу внутрішніх органів (дихання, кровообігу), зміцнюють здоров'я дітей. Гра з елементами хортингу допомагає розвитку сприймань, уваги, уяви, інтересів, мислення, сприяє розвитку ініціативи, активності, викликає позитивні емоції, без яких не може бути ігрової діяльності.

2. Більшість тренувальних завдань дається в парах. У парі учневі необхідно самовизначитися щодо навчально-тренувального завдання, щодо партнера, щодо своєї та іншої точки зору тощо. Таким чином, навчально-виховна робота набуває особистісного сенсу, коли здійснюючи в парі ролі вчителя і учня, юний спортсмен починає відчувати себе більш компетентним і значущим, підвищується його самооцінка, зростає пізнавальна активність і мотивація.

3. Під час тренувальних занять з хортингу учні школи отримують можливість додатково і невимушено контактувати один з одним. Педагоги-практики та психологи підкреслюють, що у молодшому шкільному віці особливе значення

має тактильний контакт. Доброзичливий дотик у хортингу – це знак емоційної безпеки дитини.

4. Спортивний зал покритий м'яким хортом. Молодшим школярам подобається те, що в залі можна займатися босоніж, сидіти, лежати і повзати по підлозі. Це додатково викликає позитивні емоції у дітей.

Також бажано, що б у всіх дітей на занятті була спеціальна уніформа хортингу – хортовка (куртка, брюки, пояс відповідної кваліфікації). Завдяки цьому вони відчують себе на заняттях впевненіше. Носити таку ж спортивну форму, як і дорослі спортсмени, здається їм почесним.

На заняттях з хортингу необхідно приділяти більше уваги рухливим іграм з елементами одноборства, оскільки ігрова діяльність для молодших школярів є другою за значимістю після навчання. Команду юних спортсменів, що перемогла або окремих гравців-переможців слід відмічати, заохочувати в усній формі або у формі символічних нагород.

Хортинг у підлітковому віці на уроках фізичної культури. Вченими молодший підлітковий вік розглядається як самий важкий і складний з усіх дитячих вікових, що представляє собою період становлення особистості. Разом із тим – це найвідповідальніший період, оскільки тут складаються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства, до хортингу – обраного учнем виду спорту [49–62]. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії цього вікового періоду, що пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення – це самопізнання, самовираження і самоствердження.

За методикою хортингу виділяються такі вікові особливості підлітка: потреба в гідному положенні в колективі однолітків, в сім'ї; підвищена стомлюваність на тренуваннях з хортингу; прагнення обзавестися вірним другом; прагнення уникнути ізоляції, як у класі, так і в малому колективі; підвищений інтерес до питання про «співвідношенні сил» в класі та секції хортингу; прагнення відмежуватися від усього підкреслено дитячого; відсутність авторитету віку; відраза до необґрунтованих заборон; сприйнятливості до промахів тренерів з хортингу та учителів школи; переоцінка своїх спортивних можливостей, реалізація яких передбачається у віддаленому майбутньому; відсутність адаптації до невдач; відсутність адаптації до положення «гіршого»; тенденція віддаватися мріям і боязнь осквернення мрії; яскраво виражена емоційність; вимогливість до відповідності слова справі; підвищений інтерес до хортингу як спорту, що сам обрав; захоплення комп'ютером, телефоном, колекціонуванням, захоплення музикою і кіномистецтвом.

Слід додати, що підлітки, які навчились прийомам хортингу, забіякуваті, можуть проявляти елементи жорстокості і агресивності, можуть потрапити під чужий вплив, потрапити у вуличні злочинні угруповання, тобто схильні до сугестивності і відомості, про що заздалегідь треба подумати тренеру.

У цьому віці проявляються елементи деструктивної поведінки (тяга до куріння, крадіжок, обдурення тощо). Підлітки часом не дисципліновані, енергійні, тривожні, дуже активні, особливо проявляють активність при виконанні класних, громадських доручень, при прибиранні тренувального залу, кабінету, шкільної території тощо (що говорить про високу фізіологічну енергію), правда ця активність може поступитися місцем стомлюваності.

Бажання зберегти таємниці і секрети у них сусидить з невмінням зберігати ці таємниці і секрети від оточуючих, і тому підлітки часто наговорюють один

на одного, починають давати один одному «прізвиська», що зберігаються за ними аж до закінчення школи.

У багатьох підлітків спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей («я все можу зробити сам»), егоїстичне самоствердження, при якому юний спортсмен радіє, якщо у однокласника неприємності, якщо однокласник виявився приниженим або менш успішним ніж він [63–78]. Підлітки дуже ранимі й уразливі. Вони дуже люблять хизуватися речами, предметами, нарядами, що є тільки у них, але відсутні у решти товаришів. Зараз ми спостерігаємо, як серед підлітків йде поділ у класах на дітей забезпечених батьків і на дітей із малозабезпечених сімей (це особливо яскраво проявляється у містах), на перше місце ставиться матеріальне та фінансове багатство, а не спортивні успіхи в хортингу чи знання. Досить активно у підлітковому віці йде формування «малих груп».

Не можна не згадати і питання про взаємини між підлітками та тренерами й учителями. Положення тренера або вчителя саме по собі не гарантує шанобливого ставлення з боку підлітків, і наставник повинен володіти певними якостями і вести себе певним чином, щоб заслужити таку до себе повагу. Від того, як педагог зможе проявити себе при роботі з підлітками, залежить їхнє ставлення до нього в процесі подальшого тренування в клубі хортингу чи навчання в школі. Строгість потрібна, але її слід поєднувати з наполегливістю, ввічливістю і цікавістю викладу нового матеріалу. В цьому випадку тренеру стане у нагоді гарна спортивна форма, високий рівень хортингу, адже деякі учні в цьому віці поважають саме силу.

Підлітковий вік – це період бурхливого росту і розвитку організму юного спортсмена. Невідповідність між швидким зростанням трубчастих кісток і відносно повільним розвитком м'язів ще більше посилює враження ніяковості і нескладності [79–93]. Ці особливості фізичного розвитку накладають свій відбиток на всю зовнішню поведінку і на характер рухів підлітка. Підліток може довільно управляти своїми рухами і незручність, породжена зазначеними особливостями його розвитку, коригується вихованням. Тому тренуванню в хортингу й загальному фізичному вихованню підлітка слід надавати велике значення. Відбувається і зростання м'язової сили. У молодшому шкільному віці дитина ще не здатна довго підтримувати м'язове зусилля, що проявляється в частій зміні характеру рухів, але у старшому підлітковому віці сила і витривалість м'язів спортсмена збільшуються.

З 12 років відзначається посилений ріст м'язів, який триває в наступні роки. Мускулатура підлітків (особливо хлопчиків) міцніє. Будова м'язів при цьому мало змінюється, в підлітковому віці відбувається тільки посилений ріст діаметра волокна м'язів.

Часом підліток буває здатний до великої і тривалої напруги, може проводити тривалу тренувальну роботу, яка, здавалося б, не відповідає його силам. Це відбувається в тих випадках, коли у підлітка є великий інтерес до хортингу, тоді праця над прийомами або фізична діяльність викликає у нього підйом, ентузіазм, і він не помічає ні втоми, ні часу. У цьому віці досить швидко засвоюються і вдосконалюються складнокоординаційні прийоми хортингу, ефективні ударно-кидкові комбінації, складні рухи, особливо ефективним є навчання і самонавчання специфічним спортивним рухам.

Зокрема, підліток, окрім хортингу, легко опановує додатковими видами спорту: їздою на велосипеді, лижах, ковзанах, швидко засвоює складні стрибки, елементи танцю, координацію рухів при плаванні. Слід врахувати, що якщо в цьому віці не буде звернено спеціальної уваги на розвиток

спритності, пластичності і правильності прийомів, то в наступний період зазвичай важче опанувати ними, а незручність і незграбність рухів, притаманна підлітку, може зберегтись на все життя.

Значним фактором фізичного розвитку підлітка є те, що відбувається в цьому віці статеве дозрівання, початок функціонування статевих залоз, яке впливає на роботу внутрішніх органів, на діяльність мозку, серця, викликає і зовнішні зміни у вигляді вторинних статевих ознак.

Відповідно до соціально-економічних потреб сучасного суспільства у його подальшому розвитку і виходячи із сутності загальної середньої освіти метою впровадження хортингу в школі є сприяння всебічному розвитку особистості. Установка на всебічний розвиток особистості засобами хортингу передбачає оволодіння школярами основами фізичної культури і спеціальними вправами хортингу, додатками яких є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички в спортивній галузі хортингу, фізичної культури, мотиви і способи (уміння) здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність.

Досягнення цієї мети забезпечується вирішенням наступних основних завдань:

- зміцнення здоров'я та сприяння нормальному фізичному розвитку;
- навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;
- розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей до виконання спеціальних вправ хортингу;
- придбання, окрім хортингу, необхідних знань у галузі загальної фізичної культури і спорту;
- виховання потреби й уміння самостійно займатися хортингом, фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою активного відпочинку, тренування і підвищення працездатності;
- отримання навичок самооборони;
- виховання моральних і волевих якостей, нормалізація психічних процесів і властивостей юного спортсмена.

Методична розробка з ведення уроку хортингу в 5–9-х класах

Вправи розминки на місці. Перекид вперед без згинання ніг. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки. Больовий прийом: важіль ліктя через стегно. Бесіда на тему «Методи розвитку сили». Виведення з рівноваги ривком із захопленням руки і шиї. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1. Вправи розминки на місці зазвичай виконуються після вправ у русі. Коли група учнів, що займаються хортингом, а приміщення для занять недостатньо просторе, виконуються тільки вправи на місці.

Приклади вправ:

- 1) ходьба на місці з високим підніманням стегна;
- 2) біг на місці з прискоренням (за сигналом вчителя);
- 3) біг з діставанням п'ятами сідниць;
- 4) стрибки з поворотом на 180° (360°) на двох ногах і на одній нозі;
- 5) махи ногою вперед, назад, в сторони (з максимальною амплітудою);
- 6) присідання з партнером на плечах;
- 7) нахили вперед без згинання ніг, руками торкатися хорґа (майданчика, підлоги);
- 8) з положення стоячи на колінах сідати на сідниці зліва і справа;
- 9) з положення стоячи на колінах прогнутися, дістаючи потилицею хорґ;

10) з положення лежачи на спині, піднімаючи ноги, дістати носками хорт за головою вперед, назад, в сторони.

2. Окрім наведених вправ на уроці хортингу вивчають перекид вперед з прямих ніг. Учням дається завдання виконати звичайний перекид вперед, але без згинання ніг. Можна також запропонувати учням спочатку зробити перекид без згинання ніг із положення –ноги нарізно (ширше плечей), потім виконати перекид вперед із положення ноги разом. Після перекату по спині ноги слід зігнути, щоб встати у стійку.

3. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки.

Послідовність вправ:

1) В упорі лежачи згинання та розгинання рук.

2) В упорі лежачи на пальцях згинання та розгинання рук.

3) З положення на колінах, руки назад – падіння вперед, прогнувшись з опорою на руки.

4) З положення стоячи, ноги розставлені широко – падіння вперед з опорою на руки. При падінні учні не повинні торкатися грудьми хорта, при цьому необхідно згинати руки, амортизуючи удар. Падіння на випрямлені руки забороняється. Тулуб слід тримати прямо.

4. Прийоми боротьби у партері (лежачи): важіль ліктя через стегно. Сприятливі умови: прийом проводиться після виконання утримання збоку (учень знаходиться збоку). Проведення прийому: захопити атаковане передпліччя і віджати його до стегна ноги, що лежить на хорті так, щоб плече лягало на стегно, передпліччя опускалося до хорта між ногами. Плавню розгинати руку до подачі сигналу (голос, хлопки по хорту іншою рукою), якщо спортсмену не вистачає сили однієї руки для віджимання руки противника, слід допомогти стегном, посилити тиск на передпліччя руки, що розгинає.

5. Бесіда на тему: «Методи розвитку сили».

Під силою ми розуміємо здатність за допомогою напруги м'язів проводити рухи, долати будь-які силові дії або протистояти їм. Існує два основні методи розвитку сили:

за допомогою динамічних вправ;

за допомогою статичних вправ.

Динамічні вправи виконуються, долаючи силу тяжіння, опір партнера тощо. Характеризуються вони порівняно невеликими навантаженнями (виконуються до появи втоми, «до відмови», великими навантаженнями виконуються 1–3 рази також до появи втоми; після невеликого відпочинку, 2–3 хв, вправи повторюються), змінними навантаженнями. Спочатку виконуються вправи з невеликим навантаженням, потім із середнім і граничним. Може бути й інша послідовність. Наприклад, виконують вправи з максимальним навантаженням (1–2 рази), потім з меншим, але з великою кількістю повторень.

Статичні вправи полягають у протидії будь-яким силам протягом певного часу. Спортсмен приймає якусь позу (кут, вис, упор тощо) і утримує її певний час або прагне підняти вагу вище своїх можливостей. Позиція спортсмена і обтяження повинні викликати скорочення певних м'язів.

До основних засобів розвитку сили відносяться вправи з тренажерами (штанга, гири, гантелі тощо) і обтяженням (власною вагою або вагою партнера).

6. Прийоми хортингу в стійці: виведення з рівноваги ривком із захопленням руки та шиї. Сприятливі умови: противник неправильно переміщує ноги або стає в низьку стійку (схрещує ноги, далеко відставляє одну ногу, дуже широко

розставляє ноги, сильно розгортає плечі відносно площини тазу, переносить вагу тіла на одну ногу, спирається руками на атакуючого).

Проведення прийому: атакуючий спортсмен ривком за руку переносить вагу противника на одну ногу. Повертаючись у напрямку ривка, атакуючий поштовхом плеча в шийну супротивника змушує його падати разом із собою (скручуючи навколо поздовжньої осі).

7. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1) Від захоплення однією рукою за зап'ястя різнойменної руки. Звільнення виконується ривком усередину великого пальця руки атакуючого. Попередньо слід обертати руку таким чином, щоб променева кістка виявилася в проміжку між великим та іншими пальцями руки супротивника.

2) Від захоплення однією рукою за зап'ястя однойменної руки. Виконується ривком назовні у бік великого пальця у те місце, де він з'єднується з іншими пальцями. Принцип звільнення той же, що і в першому випадку, змінюється тільки напрямком ривка і обертання руки.

Методична розробка для проведення уроку хортингу в 5 класі

Вправи розминки в русі.

Акробатичні вправи-перекиди вперед.

Самостраховка при падінні на бік.

Кидок задньою підніжкою.

Переворот із захватом рук.

Вправи для розвитку сили з партнером.

Вправи розминки в русі дозволяють вдосконалюватися в способах пересування по хорту й одночасно підготувати організм до навантаження.

Приклад вправ:

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у напівприсіді, в повному присіді.

2. Біг спиною вперед, боком вперед (приставними кроками, зі схрещуванням ніг), навпочіпки.

3. Стрибки на двох ногах, на одній нозі, з поворотом у повітрі на 180° і на 360°.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ходьба з поворотами тулуба.

6. Чергування стрибків і бігу.

Акробатичні вправи – перекиди вперед. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, сильно зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорту та, відштовхнувшись носками, зробити перекид вперед по спині, не випростуючись. Під час перекиду по спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сидниць.

Вивчення самостраховки при падінні на бік починається з освоєння учнями кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні кидка. Коли угруповання вивчене, необхідно навчитися швидко приходити в положення угруповання з положення лежачи [94–99]. Спортсмени роблять оплеск однією рукою по хорту і підтягують ноги до грудей. При цьому ногу, однойменну руці, що робить оплеск, слід, зігнувши, покласти біля руки. Іншу ногу поставити приблизно на рівні середини гомілки лежачої ноги.

Задня підніжка під виставлену ногу.

Сприятливі умови:

1. Противник виставляє вперед ногу і тягне атакуючого.

2. Противник стоїть на атакуємій нозі.

Підготовка. Різким ривком змусити противника перенести вагу на атакуєму ногу; для збереження рівноваги він нахилиється назад і зменшує стійкість у напрямку кидка.

Проведення прийому. Атакуючий ставить ступню ззаду, між ногами противника, впираючись у його підколінний згин своїм підколінним згином. Випрямляючи ногу і відштовхуючись нею від хорта, атакуючий спортсмен згинає ближню ногу супротивника і захоплює його на себе вперед і убік. При падінні супротивника на спину необхідно зробити крок уперед іншою ногою, підтримати його і пом'якшити падіння.

Переворот захватом рук.

Сприятливі умови: противник стоїть навпочіпки, розставивши руки нешироко.

Проведення прийому. Встати збоку від партнера на одне коліно (ближнє до його ніг), захопити його дальнє плече двома руками. Підтягуючи руки до себе і натискаючи плечем у бік суперника, перевернути його на спину.

Вправи для розвитку сили з партнером.

1. Кут в упорі (прямі ноги підняті над поверхнею хорту під кутом 30°).
2. Утримання і перенесення партнера на руках.
3. Перенесення партнера на стегні (на одному потім на іншому).
4. Повороти тулуба в нахилі з партнером, лежачим на плечах.
5. Присідання з партнером, що сидить (стоїть) на плечах.
6. Згинання і розгинання рук стоячи перед партнером (в обопільному захваті-упорі долонями).

План проведення позакласного заходу з хортингу серед учнів 5-9, 10-11 класів

1. Клас ділиться на дві рівні за силою команди.
2. Кожна команда має свою назву і гасло.
3. Суддівство здійснює вчитель і його помічник.
4. Кожен етап змагання має свою назву.
5. За кожну перемогу на етапі нараховується 3 бали, за нічию – 2 бали, за поразку – 1 бал.

Етапи:

1. «Знання» – командам одночасно задаються питання з історії, методики, спортивної практики хортингу (історія виникнення, що виховує хортинг, етикет, правила змагань, надання першої медичної допомоги, травми, гігієна тощо). Протягом 3 хвилин команди повинні дати вірну відповідь на кожне питання. Перемагає команда, яка відповіла на більшу кількість запитань.

2. «Сила» – кожен учасник команди в упорі лежачи згинає і розгинає руки максимальну кількість разів, результат підсумовується. Перемагає команда, що зробила найбільшу кількість повторень.

3. «Швидкість» – кожен учасник команди бере участь в естафеті з включенням акробатичних елементів хортингу (перекиди вперед, назад, переворот боком тощо). Перемагає команда, що показала найменший час.

4. «Гнучкість» – команди приймають положення сидячи з упором на ліктях обличчям один до одного, ноги піднімають над хортом під кутом 30°. Перемагає команда, учасник якої останнім залишиться тримати ноги.

5. «Регбі на колінах» – від кожної команди участь у грі беруть 5 чоловік. Пересуваючись по хорту на колінах і передаючи один одному м'яч, спортсмени намагаються занести його в «дім» суперника. Перемагає команда, що зробить найбільшу кількість «заносів».

6. «Кидок» – участь бере вся команда. Учасники розбиваються парами. За відведений час потрібно виконати найбільшу кількість кидків із положення «стоячи». Перемагає команда, що виконала найбільшу кількість кидків.

7. «Лава на лаву» – бере участь вся команда. Проводиться жеребкування. Учасник кожної команди бореться в положенні «стоячи» з учасником іншої команди до першого кидка. Виграє команда, що перемогла в більшій кількості сутичок.

У змаганнях перемагає команда, що набрала на всіх етапах найбільшу кількість балів.

Дана гра з елементами хортингу підвищує інтерес до тренувань підготовлених спортсменів, а також дозволяє залучати до занять хортингом початківців.

Висновок. На закінчення вищевикладеного можна стверджувати, що хортинг – це ефективний засіб психологічної та фізичної підготовки, що володіє практично необмеженими можливостями для вдосконалення навичок застосування в умовах реальної протидії під впливом великого нервово-емоційного і фізичного напруження. Унікальність хортингу як ефективного засобу психологічної і професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників поліції ще бачиться в тому, що в процесі занять відбувається моделювання навчальної та контрольної рукопашної сутички не в теорії, а в реальному контактному протистоянні з боку супротивника.

У ході рукопашної сутички співробітнику поліції необхідно вміти використовувати практичні бойові навички (удари, захисти, пересування, кидки, утримання, больові та задушливі прийоми, звальювання, виведення з рівноваги тощо) зі свого рухового арсеналу, адекватно ситуації, що склалася. Іншими словами, треба вміти провести пошук необхідних елементів, сформулювати їх у реальну рухову дію і практично реалізувати. В цьому аспекті особлива роль відводиться психічній діяльності співробітника, яка в стресовій ситуації може дати збій, ввести співробітника поліції в ступор або ж навпаки викликати невиправдану агресію, чого чинний співробітник поліції собі дозволити не може, оскільки службовими обов'язками йому призначено захищати життя і здоров'я всіх громадян України.

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. Єрьоменко Е. А. Застосування бойових прийомів хортингу співробітниками правоохоронних органів для затримання злочинців / Е. А. Єрьоменко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2013. – С. 196–214.
24. Єрьоменко Е. А. Захист Батьківщини як виховна мета українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // 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. Зубалій М. Д. Особливості викладання елементів хортингу на уроці фізичної культури для учнів молодших і середніх класів / М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 4. – Ч. 3. – С. 163–177.
68. 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.
69. 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.
70. 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.
71. 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.
72. 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.
73. Кривенко В. П. Методика вивчення пересувань спортсмена хортингу / В. П. Кривенко, Е. А. Єрмоєнко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 94–109.
74. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.

75. 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.
76. 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.
77. 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.
78. 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.
79. 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.
80. 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.
81. 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.
82. 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.
83. 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.
84. 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.
85. 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.
86. 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.
87. 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.
88. 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.
89. 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.
90. 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.
91. 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.
92. 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.
93. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, 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. 149–169.
94. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрьоменко, 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.

Ulyanenko V. V., Yeromenko E. A.

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

Teaching the national sport of horting at physical education lessons at school

Abstract. *This scientific article characterizes pedagogical technologies of horting in physical education lessons in the system of general secondary education, provides methodological developments for physical education lessons with elements of horting in general secondary education, actualizes the problems of horting techniques in the education of students studying in educational institutions. and children's and youth sports schools. In the study of effective means and methods of horting, as well as the content of training programs for athletes, the current and popular techniques of techniques, as well as health-improving elements and physical exercises of a health-improving nature. The elements of practice and methods of physical training of schoolchildren, methods of teaching horting, which are necessary for the improvement of physical qualities, are considered. The conditions of effective use of horting techniques for training in combat and special techniques and the conditions of their use by students of sports sections and clubs are revealed. It was determined as a result of the study that the young school age of a young athlete is sensitive to: the formation of learning motives, the development of sustainable cognitive needs and sports interests of athletes; development of productive techniques and skills of educational work, ability to study and train; disclosure of individual features and abilities of athletes; development of skills of self-control, self-organization and self-regulation in the educational and training process; formation of adequate self-esteem, development of critical attitude towards oneself and others; assimilation of social norms, moral development, which is reflected in horting classes; development of communication skills with peers, Horting teammates, establishing strong friendly contacts. Methodical recommendations of application of horting techniques for carrying out lessons of physical culture at school are given.*

Key words: *physical education lesson, horting, physical culture, lesson methods, elements of horting, general secondary education.*