

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ**



ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією
ВГО «Українська федерація хортингу»
(протокол № 19 від 26 вересня 2012 року)*



КИЇВ – 2011

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715
П 33

*Рекомендовано до друку Науково-методичною
колегією Всеукраїнської громадської організації
«Українська Федерація Хортингу»
(протокол № 19 від 26 вересня 2012 р.)*

Збірник наукових праць «Педагогіка хортингу» Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу» є науковим виданням з педагогіки, в якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук

Редакційна колегія:

- | | |
|-----------------------------|---|
| Бех І. Д. | – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор (<i>головний редактор</i>) |
| Артюшенко А. О. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Беленька Г. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Болтівець С. І. | – доктор психологічних наук, професор |
| Зубалій М. Д. | – кандидат педагогічних наук |
| Коновець С. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Круцевич Т. Ю. | – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор |
| Тимошенко О. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Федорченко Т. Є. | – 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) |
| Касташортський Юрчак Войтех | – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка) |

Рецензенти:

- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| Волков А. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Оржеховська В. М. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Присяжнюк С. І. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Сичов С. О. | – доктор педагогічних наук, професор |

П 33 Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – 293 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

До збірника увійшли 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. Збірник містить наукові роботи працівників закладів освіти, науково-педагогічних працівників і студентів, учасників конференцій, круглих столів, семінарів, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання фізичної культури та обраних видів спорту. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців фізичної культури і спорту. Збірник містить інноваційні науково-практичні матеріали досліджень, присвячені актуальним питанням сучасної спортивної науки. Данні матеріали підтримують принципи вільного поширення наукової інформації та глобального обміну знаннями задля загального суспільного прогресу. До збірника включено роботи з проблем сучасної теорії і практики освіти, навчання та виховання. Авторами наукових праць розміщуються результати науково-дослідної діяльності в галузі педагогіки співробітництва, нових педагогічних технологій соціалізації та самореалізації особистості. У виданні здійснюється популяризація та висвітлення сучасних педагогічних, психологічних, філософських досліджень, можливостей і шляхів втілення їх у практику. Друкуються наукові статті, написані на базі проведених авторами емпіричних і теоретичних досліджень. Розглядаються проблеми особистості, когнітивної сфери, питання спортивної, екологічної, педагогічної, політичної, соціальної, медичної психології, особливості поведінки.

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

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

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715

ISBN 978-966-437-427-6

© К. : Паливода А. В., 2012

ЗМІСТ

Єрмоєнко Е. А.	
Методика розвитку швидкості у спортсменів хортингу	4
Єрмоєнко Е. А.	
Методика розвитку витривалості у спортсменів хортингу	20
Єрмоєнко Е. А.	
Методика розвитку спритності у спортсменів хортингу	34
Єрмоєнко Е. А.	
Поняття базової техніки хортингу	47
Єрмоєнко Е. А.	
Арсенал техніки хортингу	62
Сокол Є. М., Єрмоєнко Е. А., Гречаний О. М.	
Вивчення стійок спортсменами хортингу	82
Кривенко В. П., Єрмоєнко Е. А., П'ятиков С. В.	
Методика вивчення пересувань спортсмена хортингу	94
Єрмоєнко Е. А.	
Ударна техніка руками в системі хортингу	110
Роханський В. М., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А.	
Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками	125
Єрмоєнко Е. А.	
Основи здорового способу життя спортсменів хортингу шкільного та студентського віку	139
Єрмоєнко Е. А.	
Застосування прямого удару рукою у двобої хортингу	155
Єрмоєнко Е. А.	
Техніка бічного удару рукою в системі хортингу	175
Єрмоєнко Е. А.	
Методичні основи викладання хортингу	188
Єрмоєнко Е. А.	
Методика національно-патріотичного виховання хортингістів	207
Полторацький С. С., Єрмоєнко Е. А., Вехтєв В. В.	
Методика військово-патріотичного виховання хортингістів	229
Єрмоєнко Е. А.	
Хортинг як засіб формування готовності до захисту України	246
Єрмоєнко Е. А.	
Хортинг – бойова культура України	264
Єрмоєнко Е. А.	
Хортинг – традиційний бойовий звичай українського народу	280

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ХОРТИНГУ

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

*засновник хортингу, президент Української федерації хортингу,
чемпіон світу і Європи з єдиноборств, майстер спорту України
міжнародного класу, Заслужений тренер України*

Анотація. У даній науковій статті описана методика розвитку спритності у спортсменів хортингу, особливості розвитку координації у спортсменів хортингу шляхом ускладнення рухових завдань, характеризується методика розвитку спритності спортсменів хортингу і визначено особливості виконання вправ, подано методичку оцінки координаційної складності рухового завдання, розвитку загальної і спеціальної спритності у спортсменів хортингу, основні чинники фізичного виховання спортсменів різних вікових груп, які займаються у секціях і гуртках з хортингу закладів освіти, характер і кількість навантажень, які надаються під час тренування спортсменів для успішного виховання спритності. Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі хортингу для виховання спритності. Надані комплекси фізичних вправ, які максимально сприяють розвитку спритності. Зазначено, що для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі сутички, застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово мінливу обстановку. У навчальній сутичці партнер змінює лівобічну стійку на правобічну або, ведучи сутичку на контратаках, раптово атакує з рішучим наступом. Виконання складних реакцій при раптово мінливих ситуаціях сильно стомлює спортсмена, тому в навчально-тренувальному процесі слід передбачати відповідні перерви для відпочинку. З арсеналу загальнофізичних вправ для спортсмена хортингу найбільш придатними є спортивні та рухливі ігри: гандбол, баскетбол, теніс, естафети тощо. Спортсмену треба вміти поєднувати пересування з атакуючими та захисними діями. За відсутності точної координації він не зможе активно діяти з різних положень, орієнтуватися при постійно збивальних факторах, швидко відновлювати втрачену рівновагу. Існує безліч вправ для розвитку координації. Найбільш ефективними є вправи з партнером. Вправляючись у парах, слід вчитися діяти з усіх положень і прагнути створити під час захисту зручне вихідне положення для нанесення ударів у відповідь або проведення контркідка. Рівень координації визначається і в облудних діях, у швидких підходах до супротивника під час атак і випередження його дій своїми контратаками. Розвитку координації слід приділяти особливу увагу при початковій формі навчання: оволодінні технікою руху ударів руками та ногами, захистів, пересувань, поєднанні цих технічних дій. Збереження рівноваги для спортсмена хортингу під час сутички грає важливу роль. Спортсмен постійно пересувається по хорті: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні – невеликими кроками для кращої стійкості. Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції від суперника спортсмен не знаходився, якими б засобами не вів сутичку, він весь час намагається зберегти рівновагу, бо від неї залежить ефективність ударів, кидкової техніки і захисних дій.

Ключові слова: методика розвитку спритності, розвиток координації, розвиток спритності, хортинг, оптимальний рівень спритності, координаційна складність.

Актуальність наукового дослідження. Координація спортсмена – здатність створювати нові рухові акти, рухові навички, швидко переключатися з одного руху на інший при зміні ситуації, виконувати складнокоординаційні рухи. Спритність і координація близькі за змістом [1–11; 19–32]. Найбільш повно вони формуються до 15–17 років.

Виклад основного матеріалу. Критеріями спритності є: координаційна складність, точність рухів і швидке їх виконання, здатність до статичної та динамічної рівноваги. В основі цих здібностей для спортсмена хортингу лежать явища екстраполяції, хороша орієнтація під час проведення сутички, передбачення можливої майбутньої ситуації сутички, швидка реакція на рух суперника, високий рівень лабільності та рухливості нервових процесів, уміння легко управляти різними м'язами та їх тонусом.

Спритність спортсмена хортингу. Спритність – це здатність спортсмена хортингу вибирати та виконувати потрібні рухові дії правильно, швидко, винахідливо, вміння координувати свої рухи, точно вирішувати раптово виникаючі рухові завдання. В основі спритності лежить координація рухових навичок [12–18]. Спритний спортсмен уміло вибирає час і місце для рішучих

ударних і кидкових дій, використовує положення захисту для контратак, своєчасно уходить від ударів супротивника та залишається невразливим.

Чим більше арсенал технічних засобів у спортсмена, тим легше він опановує та застосовує в сутичці нові рухи і дії, тим вище його спритність. Для прояву спритності спортсмен хортингу повинен не тільки майстерно володіти технікою і тактикою, а й мати розвинені фізичні якостями, такі як швидкість, сила, координація, витривалість, гостро відчувати час і простір.

Методика розвитку спритності (координаційних здібностей) спортсменів хортингу. В сутичці хортингу для успішного проведення ударних та кидкових дій і протидії їм необхідно виявляти спритність, розвиваючи здатність до швидкої та своєчасної зміни дистанції між суперниками. Це допоможе ефективно проводити удари, кидки та захищатися від них, а також успішно проводити контратакувальні дії.

Вибір технічної дії диктує взаємне розташування суперників, довжину дистанції, що їх розділяє. Крім того, суперники часто знаходяться поза дистанцією удару, тому необхідно приділяти увагу різним способам зближення та облудним діям. Створення умов, зручних для проведення кидка, також вимагає високого рівня спритності, яка штучно забезпечує реалізацію захвата при кидкових діях.

Досвідчений суперник активно перешкоджає появі такої сприятливої ситуації, що дасть можливість виконати результативний кидок, блокувальні дії, маневрування, нав'язування свого захвата з загрозою проведення прийому, тиснення тощо. Реалізація захвата і проведення кидка ускладнюються до того ж і нанесенням ударів противником. Тому для проведення кидків необхідно здійснювати зручний захват, ефективно захищаючись від ударів противника.

Логіка динамічних ситуацій сутички виключає технічний прийом із застосовуваного технічного арсеналу, якщо він не освоєний спортсменом в єдності з іншими діями, спрямованими на подолання перешкод з боку суперника при вирішенні конкретних епізодів сутички. При цьому координація рухів і спритність сполучається з силовими якостями спортсмена [33–48]. Основний шлях у вихованні спритності – оволодіння новими різноманітними технічними і тактичними навичками та вміннями в різних ситуаціях сутички. Це призводить до збільшення запасу технічних прийомів і позитивно позначається на функціональних можливостях удосконалення спортивної майстерності спортсменів хортингу.

Для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі сутички, застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово мінливу обстановку. Наприклад, у навчальній сутичці партнер змінює лівобічну стійку на правобічну або, ведучи сутичку на контратаках, раптово атакує з рішучим наступом. Виконання складних реакцій при раптово мінливих ситуаціях сильно стомлює спортсмена, тому в навчально-тренувальному процесі слід передбачати відповідні перерви для відпочинку.

З арсеналу загальнофізичних вправ для спортсмена хортингу найбільш придатними є спортивні та рухливі ігри: гандбол, баскетбол, теніс, естафети тощо. Спортсмену треба вміти поєднувати пересування з атакувальними та захисними діями. За відсутності точної координації він не зможе активно діяти з різних положень, орієнтуватися при постійно збивальних факторах, швидко відновлювати втрачену рівновагу.

Розвиток координації. Існує безліч вправ для розвитку координації. Найбільш ефективними є вправи з партнером. Вправляючись у парах, слід вчитися діяти з усіх положень і прагнути створити під час захисту зручне

вихідне положення для нанесення ударів у відповідь або проведення контркидка. Рівень координації визначається і в облудних діях, у швидких підходах до супротивника під час атак і випередження його дій своїми контратаками [49–68]. Розвитку координації слід приділяти особливу увагу при початковій формі навчання: оволодінні технікою руху ударів руками та ногами, захистів, пересувань, поєднанні цих технічних дій.

Збереження рівноваги для спортсмена хортингу під час сутички грає важливу роль. Спортсмен постійно пересувається по хорту: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні – невеликими кроками для кращої стійкості. Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції від суперника спортсмен не знаходився, якими б засобами не вів сутичку, він весь час намагається зберегти рівновагу, бо від неї залежить ефективність ударів, кидкової техніки і захисних дій.

Кожен спортсмен хортингу завжди виробляє найбільш зручне для себе положення ніг, найбільш вигідний спосіб балансування масою тіла. Якщо у відповідальний момент сутички рівновагу порушено, то навіть при незначному поштовху спортсмен може впасти або, схибивши при поступальному русі вперед, провалитися. Чим досконаліше у спортсмена відчуття рівноваги, тим швидше вона відновлюється і тим меншою є амплітуда коливань. При навчанні і тренуванні треба систематично приділяти увагу пересуванням, діям в атаках і контратаках зі збереженням стійкої рівноваги. При виконанні вправ треба приділяти основну увагу вдосконаленню здатності відновлювати втрачену рівновагу. До таких вправ відносяться збивання з площі опори в парах, ходьба і біг по колоді тощо.

Спритність спортсмена хортингу залежить від почуття розслаблення та напруження м'язів, чергування їх під час проведення сутичок. Будь-який рух є результатом послідовного скорочення та розслаблення м'язів [69–83]. Джерелом м'язової напруги можуть бути причини емоційного характеру, якщо спортсмен не впевнений у собі, відчуває страх перед супротивником, боїться своїми діями розкритися чи недостатньо володіє технічними засобами ведення сутички на тій чи іншій дистанції.

Коли дії спортсмена не досконалі, не автоматизовані, а він фізично не підготовлений до тривалого ведення сутички, то швидкість чергування розслаблення та напруження м'язів недостатня, внаслідок чого м'яз не встигає розслаблятися. Все це однозначно призводить до зниження спритності та погіршення рівня координаційних здібностей.

Чим більше глибина розслаблення, тим краще м'яз відпочиває. Автоматизм у чергуванні напруг і розслаблень при швидко змінюваних діях є основним для підвищення швидкості в нанесенні ударів, застосуванні кидкових атакуювальних дій і захистів, збільшенні спеціальної витривалості, поліпшенні точності рухів, а, отже, й оволодінні навичками більш складних технічних дій.

Тренер має з'ясувати причину скутості дій спортсмена хортингу і не зводити її тільки до технічних недоліків, шукати їх у психологічній підготовці і рівні тренуваності, щоб знайти відповідні засоби та методичні прийоми для навчання розслабляти м'язи у процесі рухових дій. Разом з розслабленням слід домагатися свободи рухів, при яких спритні технічні дії спортсмена хортингу забезпечать успішне проведення сутички.

Розвиток спритності. При підготовці спортсменів хортингу необхідно розвивати спритність з самого початку спортивних занять, що дозволяє успішно освоїти надалі і вдосконалювати техніку виконання прийомів ударної та кидкової техніки.

Під спритністю розуміється здатність спортсмена швидко опановувати руховими навичками, вдосконалювати і доцільно застосовувати їх відповідно з необхідністю.

Найбільш сприятливі умови для розвитку спритності є в дітей у підлітковому віці, оскільки організм у цей час дуже пластичний. Тому можна закласти основу для швидкого освоєння в більш старшому віці нових складних рухових навичок. Методикою хортингу запропоновано враховувати кілька критеріїв спритності, що дають можливість кількісно визначати здатність до розвитку такої важливої фізичної якості, як спритність.

Характеристика координаційної складності рухового завдання. Рухове завдання, наприклад, кидок через спину та кидок через груди, може являти собою різну складність. Якщо при виконанні кидка через спину потрібен прояв хорошої координації щодо підвороту на кидок з розворотом спиною до суперника, то при виконанні кидка через груди переважне значення має просторова координація при прогині у спині та розвороті тулуба у кінцевій фазі кидка при опусканні суперника на хорт. Отже, в цьому критерії важливі координаційно-моторні вимоги.

Точність виконання рухової дії. Рух буде точним, якщо його просторові, часові та силові характеристики відповідають поставленому руховому завданню [84–93]. У спортивній практиці хортингу тренери часто враховують лише факт виконання технічної дії (кидок виконано, не виконано; больовий прийом зроблено, не зроблено).

У дійсності ж виконання рухів важливо розглядати з точки зору необхідної доцільності та економічності. Високкокваліфікованих спортсменів хортингу відрізняє висока економічність виконання прийомів, що, безумовно, можна розглядати як критерій спритності.

Час освоєння рухової дії. Для оволодіння необхідною точністю руху та для виправлення помилок потрібен певний час. Особливо наочно це проявляється у підлітків, які тільки приступають до вивчення техніки прийомів хортингу. Якщо підліток може виконати нову вправу зразу, то його слід вважати більш спритним, ніж його однолітків, які витрачають на це більше часу.

Юні спортсмени хортингу повинні постійно опановувати новими навичками. Якщо цього не робити, то не буде поповнюватися запас рухів (арсенал прийомів), і тоді здатність до виконання різних технік під час сутички не буде вдосконалюватися. Нерідко юні спортсмени, освоївши базову техніку хортингу і доводячи її виконання до автоматизму, не вдосконалюють свої навички в індивідуальному плані, в досить складних у технічному відношенні комбінаціях ударно-кидкової техніки, що в кінцевому рахунку значно знижує можливість ефективно розвивати спритність.

Для розвитку спритності корисні рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, різного роду стрибки, підйом штанги із затримкою в окремих позах, перенесення партнера різними способами тощо. Вправи для розвитку спритності краще виконувати на початку основної частини тренувального заняття, а рухливі та спортивні ігри слід проводити наприкінці заняття. Обсяг вправ для розвитку спритності в рамках одного тренування має бути незначний, але виконувати їх потрібно частіше.

Спритність – координаційні здібності людини. Серед рухових здібностей одне з центральних місць займає спритність, розвитку якої приділено велику увагу в нових програмах фізичного виховання учнів хортингу.

Вона має різні зв'язки з іншими фізичними якостями, тісно пов'язана з руховими навичками, і тому має найбільш комплексний характер. Для того, щоб

бути спритним у рухах, вміти швидко і правильно вирішувати рухові завдання, треба бути сильним, швидким, витривалим, мати гарну рухливість у суглобах, володіти високими волевовими якостями.

Чим складніше рухи або дії, чим швидше треба проявляти спритність, тим досконаліше вона має бути. Основними параметрами для вимірювання спритності служить координаційна складність рухів або рухових дій і точність руху.

Спритність – складний психофізичний комплекс, що включає в себе уміння розподіляти і концентрувати увагу, здатність швидко орієнтуватися, оперативно мислити, направляти волевові зусилля на управління емоціями і виконувати складнокоординаційні дії.

Замість існуючого основного терміну «спритність», яке є дуже багатозначним, нечітким і «життєвим», ввели в теорію і практику термін координаційні здібності (КС), стали говорити про систему таких здібностей і необхідності диференційованого підходу до їх розвитку.

Численні дослідження останніх десятиліть показали, що різні види координаційних проявів людини у фізичному вихованні, спорті, трудовій та військовій діяльності, побуті є досить специфічними.

В сучасних умовах зростає значення таких якостей людини, як здатність швидко орієнтуватися в просторі, тонко диференціювати свої м'язові відчуття і регулювати ступінь напруження м'язів; швидко реагувати на сигнали зовнішнього середовища; вестибулярна стійкість.

Координаційні здібності включають у себе також такі поняття, як почуття ритму, здатність повільно розслабляти м'язи, вміння швидко і доцільно діяти у мінливих умовах, здатність зберігати рівновагу тощо. При здійсненні гімнастичних, металевих рухів, спортивно-ігрових рухових дій виконавці відрізняються різними координаційними можливостями як в кількісному, так і в якісному відношенні [94–99]. Тому в найзагальнішому вигляді під координаційними здібностями розуміють можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління руховими діями і регулювання їх.

Головними критеріями оцінки координаційних здібностей вважають наступні чотири основні ознаки: правильність, швидкість, раціональність і винахідливість, які мають якісні та кількісні характеристики.

Орієнтовний комплекс вправ для розвитку спритності

Переكاتи. Використовують як підготовчі вправи під час навчання; вони також виконують роль сполучного елемента між різними вправами. Виконують їх уперед, назад, вліво, вправо. Послідовність навчання.

1. З положення сидючи, лягти на спину та зробити переكات назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, потім зворотним рухом повернутися у вихідне положення. Повторити 5–6 разів підряд.

2. З упору присівши сісти в угрупованні та, послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною до лопаток, зробити переكات назад до торкання лопаток і, не затримуючись, зробити переكات вперед у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині зробити переكات вліво (вправо) до положення лежачи на животі, і навпаки.

4. З упору стоячи на колінах легким поштовхом лівої руки та ноги додати тілу рух вправо, м'яко виконати переكات через спину на ліву сторону в угрупованні і, не затримуючись, повернутися у вихідне положення (те ж у інший бік).

5. Зі стійки на колінах прогнутися якомога більше, подаючи таз вперед, додати тілу рух уперед. Послідовно торкаючись хорта стегнами, животом,

спертися руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхнутися руками. Повернутися у вихідне положення. Те ж без допомоги рук.

Перекиди. Перекид вперед з упору присівши. Спираючись виставленими вперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносючи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись на лопатки, захопити гомілки, згрупуватися і виконати перекид.

Колесо з поворотом (переворот боком). Роблячи колесо з правої руки, ліву руку поставити вправо від прямої лінії ноги, піднятися вгору, ноги з'єднати разом, різко повернути тулуб вправо животом і руками, відштовхнутися руками і зістрибнути на обидві ноги якомога ближче до рук.

Стійка на лопатках. В. П.: лежачи на спині, руки вниз, долоні повернути до підлоги. Підняти ноги до тазу вгору. З розгинанням ніг вгору зробити упор руками під попереком.

Стійка на голові з опорою на руки. В. П.: упор присівши. Одну ногу відставити назад, головою впертися в підлогу попереду рук так, щоб між руками та головою утворився рівносторонній трикутник. Махом однієї ноги і поштовхом іншої вийти в стійку. Основна вага тіла має падати на руки.

Оптимальними слід вважати такі обсяги рухових навантажень, неоднозначних у різні вікові періоди (а в межах одного і того ж віку індивідуально неоднакових), які послідовно підвищують не лише рівень спритності, а тим самим повноцінний ріст і фізичний розвиток, але й розумову працездатність, швидкість мислення, уважність, загальний контроль дій.

Висновок. Національним видом спорту України є хортинг. Завданням спортивної сутички хортингу є не тільки демонстрація кидкової техніки боротьби або техніки больових прийомів, у сутичці хортингу важлива саме ефективність технічних дій щодо усунення фізичної агресії, контратакувальні дії, вміння маневрувати і наносити відповідні удари, проводити кидки у необхідний момент, продовжувати боротьбу лежачи та застосовувати утримання, больові і задушливі прийоми.

Хортинг складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією, отже, хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця. Хортинг за характером наша система, а за корінням – наш національний вид спорту. Результатом спортивної сутички хортингу практично є добровільне визнання себе переможеним одного з учасників, або через його явну нездатність продовжувати двобій. Саме тому в хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду прикладної контактної бойової дії.

Таким чином, у даному науковому дослідженні охарактеризовано методіку розвитку спритності спортсменів хортингу і визначено особливості виконання вправ, подано методіку оцінки координаційної складності рухового завдання, розвитку загальної і спеціальної спритності у спортсменів хортингу, основні чинники фізичного виховання спортсменів різних вікових груп, які займаються у секціях і гуртках з хортингу закладів освіти, характер і кількість навантажень, які надаються під час тренування спортсменів для успішного виховання спритності.

Методичні принципи – основні методичні закономірності педагогічного процесу, які виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу в системі хортингу для виховання спритності.

Надані комплекси фізичних вправ, які максимально сприяють розвитку спритності. Зазначено, що для виховання спритності, як здатності швидко і доцільно перебудовуватися в процесі сутички, застосовуються вправи, що вимагають миттєвої реакції на раптово мінливу обстановку. У навчальній сутичці партнер змінює лівобічну стійку на правобічну або, ведучи сутичку на контратаках, раптово атакує з рішучим наступом.

Виконання складних реакцій при раптово мінливих ситуаціях сильно стомлює спортсмена, тому в навчально-тренувальному процесі слід передбачати відповідні перерви для відпочинку. З арсеналу загальнофізичних вправ для спортсмена хортингу найбільш придатними є спортивні та рухливі ігри: гандбол, баскетбол, теніс, естафети тощо. Спортсмену треба вміти поєднувати пересування з атакувальними та захисними діями. За відсутності точної координації він не зможе активно діяти з різних положень, орієнтуватися при постійно збивальних факторах, швидко відновлювати втрачену рівновагу. Існує безліч вправ для розвитку координації.

Найбільш ефективними є вправи з партнером. Вправляючись у парах, слід вчитися діяти з усіх положень і прагнути створити під час захисту зручне вихідне положення для нанесення ударів у відповідь або проведення контркидка. Рівень координації визначається і в облудних діях, у швидких підходах до супротивника під час атак і випередження його дій своїми контратаками. Розвитку координації слід приділяти особливу увагу при початковій формі навчання: оволодінні технікою руху ударів руками та ногами, захистів, пересувань, поєднанні цих технічних дій. Збереження рівноваги для спортсмена хортингу під час сутички грає важливу роль.

Спортсмен постійно пересувається по хорту: на дальній дистанції більш енергійно, при зближенні – невеликими кроками для кращої стійкості. Пересування пов'язане з перенесенням маси тіла з ноги на ногу, з переміщенням центру ваги. На якій би дистанції від суперника спортсмен не знаходився, якими б засобами не вів сутичку, він весь час намагається зберегти рівновагу, бо від неї залежить ефективність ударів, кидкової техніки і захисних дій.

Визначено, що здатність виконувати рухи і дії швидко – одна з найважливіших якостей спортсмена хортингу. Всі його дії є комплексом рефлекторних реакцій, що чергуються одна за одною. Спортсмен отримує через зоровий аналізатор інформацію, в корі головного мозку виникає рішення нанести зустрічний прямий удар лівою рукою у відкрите місце, команду приймає руховий нерв, і кістково-м'язовий апарат виробляє дію, контрольовану центральною нервовою системою. Чим швидше відбувається замикання цієї рефлекторної дуги, тим швидше виконується дія – випередження ударом.

Спритність спортсмена хортингу розглядають завжди стосовно до виконання ним раціональних прийомів і дій. Поспішні та уривчасті рухи, виконувані нерационально, ні в якій мірі не сприяють розвитку спритності спортсмена в сутичці.

Тому, розглядаючи це у віковому аспекті, можна відмітити, що фізичні вправи для розвитку спритності в молодшому віці займають одне з головних місць під час проведення тренувальних занять, які є для спортсменів хортингу основою дотримання здорового способу життя під час навчання в загальноосвітній школі.

Перспективи подальшого дослідження. Перспективним напрямом у подальшому буде дослідження особливостей формування в спортсменів хортингу координаційних здібностей щодо дотримання здорового способу життя та оптимізації тренувальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абраменко М. В. Формування морально-етичних цінностей у процесі занять єдиноборствами / М. В. Абраменко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 18–21.
2. Астахов С. П. Морально-етичне виховання спортсмена-єдиноборця / С. П. Астахов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 60–71.
3. 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.
4. Бражник П. О. Основні завдання психолого-педагогічного супроводу спортсмена-однборця / П. О. Бражник, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 41–44.
5. Бутенко М. О. Спеціальна акробатика і самостраховки у бойових мистецтвах / М. О. Бутенко, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 165–177.
6. Вакулич І. Д. Виховання учнів у бойових мистецтвах / І. Д. Вакулич, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 133–152.
7. Вехтєв В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтєв, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
8. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
9. Голубов С. М. Оптимізація фізичного стану і розвитку людини засобами бойового мистецтва / С. М. Голубов, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 46–49.
10. 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.
11. 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.
12. Грищенко А. А. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у бойовому мистецтві / А. А. Грищенко, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 33–36.
13. 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.
14. Дородний А. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / А. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
15. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 151–162.
16. Едгар В. А. Вимоги до психомоторики і психічних процесів спортсмена-єдиноборця / В. А. Едгар, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 33–43.
17. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

18. Євтух Г. М. Патріотична складова занять бойовими мистецтвами / Г. М. Євтух, Е. А. Єрмоєнко, В. Д. Каленок // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 77–87.
19. Єрмоєнко Е. А. Вивчення школярами способів безпечного падіння і самостраховок хортингу 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. 267–283.
20. Єрмоєнко Е. А. Визначальна функція українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 159–170.
21. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
22. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 206–220.
23. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.
24. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
25. Єрмоєнко Е. А. Дихальні вправи у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 170–185.
26. Єрмоєнко Е. А. Етикет хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 221–236.
27. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікація спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 194–205.
28. 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.
29. 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.
30. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
31. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
32. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
33. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.
35. 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.
36. Єрмоєнко Е. А. Особливості викладання хортингу для дітей 5 років / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 259–273.
37. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
38. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.
39. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

40. 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.
41. Єрмоєнко Е. А. Символіка хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 237–246.
42. Єрмоєнко Е. А. Спортивний напрям українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 184–193.
43. Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
44. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
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. 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.
48. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
49. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
50. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
51. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для оздоровлення людей / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 5–18.
53. 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.
54. 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.
55. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і мотивація учнів до спортивних занять / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 59–74.
56. 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.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг та оцінка перспективності спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 75–101.
58. Єрмоєнко Е. А. Цінності спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 19–37.
59. Жданов В. А. Мотивація учнівської молоді для занять бойовими мистецтвами / В. А. Жданов, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. /

- Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 30–33.
60. Здібний В. М. Освоєння прийомів самозахисту у процесі занять бойовими мистецтвами / В. М. Здібний, Е. А. Єрьоменко, Д. С. Коротчук // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 26–38.
61. Зурабов І. Ш. Спрямованість рухових завдань спортсмена-єдиноборця / І. Ш. Зурабов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 165–181.
62. Івашковський В. В. Хортинг як навчально-наукова дисципліна / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 154–169.
63. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
64. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
65. Кацнельсон І. Є. Проведення туристичного походу як засобу військово-спортивної підготовки єдиноборців / І. Є. Кацнельсон, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 43–52.
66. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.
67. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.
68. 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.
69. Лисенко І. П. Формування вольових рис характеру юного спортсмена засобами бойового мистецтва / І. П. Лисенко, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 45–48.
70. Листопад В. С. Військово-патріотичне виховання у спортивних єдиноборствах / В. С. Листопад, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 53–70.
71. Лохманов С. С. Захвати в єдиноборствах / С. С. Лохманов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 60–77.
72. Мартиненко М. Д. Психологічні настанови спеціалізації бойового мистецтва / М. Д. Мартиненко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 70–73.
73. Мастерук Д. А. Поняття базової техніки бойового мистецтва / Д. А. Мастерук, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 62–65.
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. Вехтєв // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.
76. Нетребко О. В. Режим раціонального харчування спортсмена-єдиноборця / О. В. Нетребко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 38–41.

77. Одарич П. А. Залучення школярів до здорового способу життя засобами бойового мистецтва / П. А. Одарич, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 50–53.
78. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.
79. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко, 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. Плиска В. І. Фізичні навантаження в системі бойових мистецтв / В. І. Плиска, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 39–51.
82. П'ятиков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятиков, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.
83. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 47–67.
84. Семигал О. М. Оцінка фізичного стану та нормування навантаження спортсменів хортингу / О. М. Семигал, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 186–202.
85. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
86. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
87. Трошин І. Л. Військово-спортивна підготовка школярів, які займаються бойовими мистецтвами / І. Л. Трошин, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 138–154.
88. Удовенко В. Р. Організація діяльності дітей у спортивній секції з бойового мистецтва / В. Р. Удовенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 5–8.
89. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 150–159.
90. Хоменко К. М. Виховання фізичної культури студентів засобами спортивних єдиноборств / К. М. Хоменко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 80–90.
91. Цимбал В. О. Бойове мистецтво українців як продукт історичних умов розвитку суспільства / В. О. Цимбал, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 13–16.
92. Черненко В. С. Витоки і подальший розвиток бойового мистецтва в Україні / В. С. Черненко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 21–24.

93. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бєх 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. Вехтєв // 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. Карасєвич // 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. Вехтєв // 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. Щєрбаков В. С. Патріотичне виховання спортсмена-єдиноборця / В. С. Щєрбаков, Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 36–47.

99. Юрченко С. Д. Форми і види занять фізичною культурою / С. Д. Юрченко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 22–25.

Yeromenko E. A.

Methods of dexterity development in horting athletes

Abstract. *This scientific article describes the method of dexterity development in horting athletes, features of coordination in horting athletes by complicating motor tasks, characterizes the method of dexterity development of horting athletes and identifies the features of exercises, provides a method for assessing the coordination complexity of motor tasks, development of general and special dexterity in athletes. horting, the main factors of physical education of athletes of different ages, engaged in sections and clubs of horting educational institutions, the nature and number of loads that are provided during the training of athletes for the successful development of dexterity. Methodical principles – the basic methodical laws of pedagogical process which express the basic requirements to construction, the maintenance and the organization of educational and training process in system of horting for education of dexterity. Complexes of physical exercises are provided, which maximally promote the development of dexterity. It is noted that for the education of dexterity, as the ability to quickly and expediently rebuild in the process of struggle, exercises are used that require an immediate response to a suddenly changing situation. In a training skirmish, the partner changes the left post to the right or, leading a counterattack, suddenly attacks with a decisive attack. Performing complex reactions in suddenly changing situations is very tiring for the athlete, so in the training process should provide appropriate breaks for rest. From the arsenal of general physical exercises for a horting athlete, the most suitable are sports and moving games: handball, basketball, tennis, relay races, etc. The athlete must be able to combine movement with offensive and defensive actions. In the absence of precise coordination, he will not be able to actively act from different positions, navigate with constantly confusing factors, quickly restore the lost balance. There are many exercises to develop coordination. Exercises with a partner are the most effective. When practicing in pairs, you should learn to act from all positions and try to create a comfortable starting position during the defense to strike back or counter-throw. The level of coordination is determined in deceptive actions, in quick approaches to the enemy during attacks and anticipation of his actions by their counterattacks. The development of coordination should be given special attention in the initial form of training: mastering the technique of movement of punches and kicks, defenses, movements, a combination of these technical actions. Maintaining balance for the horting athlete during the fight plays an important role. The athlete is constantly moving on the greyhound: at a long distance more vigorously, when approaching – in small steps for better stability. Movement is associated with the transfer of body weight from foot to foot, with the movement of the center of gravity. No matter how far the athlete is from the opponent, no matter what means he uses to fight, he always tries to keep his balance, because the effectiveness of shots, throwing equipment and defensive actions depends on it.*

Key words: *methods of dexterity development, coordination development, dexterity development, horting, optimal level of dexterity, coordination complexity.*

Наукове видання

ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2009 р.

*Літературний редактор Ю. Г. Морозов
Англомовний редактор О. О. Бережний
Технічний редактор Ю. С. Стіпон
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук*

*Відповідальний секретар збірника,
науковий редактор
і комп'ютерна верстка О. М. Гречаний*

Підписано до друку 11.12.2012 р.
Формат 84x108/16
Умов. друк. арк. 30,77

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0172
Наклад 300 пр.

Видавець – Паливода Алла Володимирівна
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90