

**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

ПОНЯТТЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ 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 ретельно описана базова техніка хортингу як фундамент для розвитку прикладних навичок спортсмена, розкривається поняття базової техніки хортингу і методи її вдосконалення, шляхи оптимізації управління технічною підготовкою спортсменів хортингу в процесі спортивної діяльності. Визначено вимоги та педагогічні засоби оптимізації тренуванням спортсменів хортингу в процесі освоєння базової техніки, ударів, кидків, технічних елементів партеру. Зазначено, що базова техніка прийомів хортингу має тісний взаємозв'язок із тактикою, а вибір тактики залежить від уживаної спортсменом техніки. Техніка є основним засобом тактики, необхідною умовою для вирішення тактичних завдань. Системне вдосконалення та збагачення арсеналу базової та індивідуальної техніки є неодмінною умовою зростання тактичної майстерності спортсмена хортингу. Техніка як спосіб виконання окремих змагальних дій безпосередньо пов'язана зі спортивною тактикою, як загальним способом об'єднання всієї сукупності даних дій заради досягнення змагальної мети – перемоги над суперником. Відмінності між цими поняттями не абсолютні. У процесі змагання техніка практично невіддільна від тактики, що знаходить своє вираження у понятті про техніко-тактичні дії спортсмена хортингу. Важливим аспектом технічного тренування в хортингу є концентрація, тобто виконання базової техніки на граничних швидкостях із застосуванням максимально можливої потужності та з максимальним додатком сили. Це дає можливість відпрацьовувати виконання прийомів в умовах таких навчальних сутичок, які найбільше наближають тренування до змагальної ситуації. Для техніки хортингу характерна послідовність і раціональність рухів, кожна наступна дія має витікати з попередньої, тобто продовжувати рух попереднього прийому, і виконуватися з найменшими витратами енергії і терміновими показниками.

Ключові слова: поняття базової техніки, хортинг, технічна підготовка спортсменів, розвиток технічних навичок, елементи базової техніки, вивчення прийомів хортингу.

Актуальність наукового дослідження. Базова техніка хортингу є фундаментом для розвитку бойових навичок спортсмена. Техніка хортингу включає в себе сукупність прийомів атаки та захисту, які необхідно освоїти спортсмену у вигляді рухових умінь і навичок для успішного проведення сутичок і плідної участі в процесі навчання, тренування та змагання [1–11; 19–32]. Під базовою технікою слід розуміти певний набір прийомів, здатних забезпечити раціональність рухів і максимальну ефективність від виконуваних дій спортсменом хортингу у процесі сутички для успішного виконання поставленого завдання, тобто перемоги над суперником.

Відпрацювання базової техніки хортингу відбувається за основними принципами, такими як: послідовність і безперервність вивчення направленості та призначення рухів при виконанні прийомів; велика кількість повторень кожного окремого елемента.

Багаторазове виконання цих прийомів розвиває рухові навички та виробляє найбільш раціональні траєкторії рухів, а також індивідуальні амплітуди рухів, властиві кожному окремому спортсмену. Вони сприяють розвитку координації, спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей, необхідних для ефективного проведення прийомів у реальній бойовій обстановці [12].

Виклад основного матеріалу. Базова техніка хортингу – це стандартно-повторні вправи, згруповані в короткі комплекси але певним принципом, наприклад, дії руками на місці, дії руками в русі, дії ногами на місці та в русі, дії руками та кидок, кидок і перехід на прийом партеру і так далі, відповідно до прийнятої методики навчання і тренування. У цих комплексах містяться найпростіші дії, що відображають суть прийомів хортингу. Виконання цих дій

сприяє сполученню специфічних рухів у ті поєднання, які є базовими діями для формування конкретного прийому.

Крім цього, виконання базових вправ має ще й фізкультурно-спортивне та оздоровче значення. Відомо, що в процесі життєдіяльності опорно-руховий апарат піддається різним видам навантаження, які характерні для тієї чи іншої специфіки діяльності людини. В результаті цих навантажень відбувається деформування хребта, суглобів кінцівок, м'язів і зв'язок, що, у свою чергу, призводить до порушення симетрії тіла відносно умовних площин.

Все це негативно впливає як на статичні, так і на динамічні характеристики спеціальних дій. У результаті виконання базових вправ ті порушення симетрії тіла, які були придбані протягом дня або більш тривалого періоду, ліквідуються, і створюється основа для формування правильної дії.

Поняття базової техніки хортингу. Техніка хортингу є для спортсмена основною зброєю, яку він використовує для перемоги в сутичці, керуючись тактичним мисленням. Тому техніка прийомів має бути відпрацьована до автоматизму та виконуватися в максимально зручних положеннях на рефлекторному рівні.

Формування рефлексів на виконання прийомів атаки та захисту проходить у кожного спортсмена хортингу індивідуально, тому принципи поступовості і повторення, а також правило: від простого – до складного, є обов'язковими для проходження повноцінного процесу навчання і тренування в системі хортингу [13–18]. Правильне застосування добре засвоєної техніки прийомів дозволяє швидко та легко виконувати найскладніші і різноманітні дії під час ведення сутички.

Швидкий темп сутички хортингу передбачає максимальну доцільність рухів. Але технічну підготовленість спортсмена не можна розглядати ізольовано, а її слід представляти як складову єдиного цілого процесу підготовки, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними і тактичними можливостями спортсмена, а також певними конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується та чи інша рухова дія. За ступенем освоєння прийомів, атакувальних і захисних дій хортингу, технічна підготовленість характеризується трьома етапами підготовки: наявністю рухових уявлень про прийоми і технічні дії та спроб їх виконання; виникненням рухового уміння; утворенням рухової навички на рефлекторному рівні.

Технічна досконалість є фактором, що компенсує недоліки у підготовці спортсмена хортингу. Технічний спортсмен витрачає менше енергії в сутичці, тому що включає в роботу тільки ті м'язи, які в даному русі виконують необхідні функції. Він не скутий, оскільки впевнений у своїй здатності відобразити раптову атаку супротивника, він дихає вільно, і тому менше стомлюється, що дозволяє вести активну боротьбу впродовж усієї сутички, а саме ця здатність є показником високого рівня спеціальної витривалості спортсмена хортингу.

При атаці або з метою подолання опору супротивника технічний спортсмен доцільно використовує можливості м'язів, включаючи їх у роботу послідовно чи одночасно. Крім того, він активно використовує свою вагу, інерцію руху маси тіла, а нерідко зусилля й інерцію руху противника.

Гарна базова техніка дає спортсмену вигреш у швидкості. Вона ґрунтується на своєчасному включенні до роботи різних м'язів, що є однією з основ швидкості або різкості руху. Все це дозволяє спортсмену хортингу долати опір фізично сильніших суперників, тобто частково компенсувати недоліки в силовій підготовленості, а також позитивно впливає на спеціальну витривалість.

Базова техніка прийомів хортингу має тісний взаємозв'язок із тактикою, а вибір тактики залежить від уживаної спортсменом техніки. Техніка є основним засобом тактики, необхідною умовою для вирішення тактичних завдань. Системне вдосконалення та збагачення арсеналу базової та індивідуальної техніки є неодмінною умовою зростання тактичної майстерності спортсмена хортингу.

Техніка як спосіб виконання окремих змагальних дій безпосередньо пов'язана зі спортивною тактикою, як загальним способом об'єднання всієї сукупності даних дій заради досягнення змагальної мети – перемоги над суперником. Відмінності між цими поняттями не абсолютні. У процесі змагання техніка практично невіддільна від тактики, що знаходить своє вираження у понятті про техніко-тактичні дії спортсмена хортингу.

Важливим аспектом технічного тренування в хортингу є концентрація, тобто виконання базової техніки на граничних швидкостях із застосуванням максимально можливої потужності та з максимальним додатком сили [33–48]. Це дає можливість відпрацьовувати виконання прийомів в умовах таких навчальних сутичок, які найбільше наближають тренування до змагальної ситуації.

Для техніки хортингу характерна послідовність і раціональність рухів, кожна наступна дія має витікати з попередньої, тобто продовжувати рух попереднього прийому, і виконуватися з найменшими витратами енергії і терміновими показниками.

Чим більшою кількістю прийомів і технічних дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі сутички хортингу, що характеризується безперервністю в чергуванні найрізноманітніших бойових рухів. При цьому, положення тіла, визначаючи закінченість одного руху, одночасно є вихідним положенням для виконання наступного руху.

У структурі технічної підготовленості спортсменів дуже важливо виділяти базові та додаткові рухи. Базовими є технічні елементи хортингу, рухи і дії, що становлять основу технічної оснащеності цього виду єдиноборства, без яких неможливе ефективне здійснення змагальної практики з дотриманням існуючих правил або реалізації бойової ситуації у разі небезпеки. Вивчення, освоєння та вдосконалення базових рухів, тобто основної техніки хортингу, є обов'язковим для будь-якого спортсмена, навіть початківця, який став на шлях хортингу.

Додаткові рухи і дії є допоміжними діями, елементи окремих рухів, що характерні для окремого спортсмена, пов'язані з їх індивідуальними особливостями та прийнятні для його конституції тіла. Саме ці додаткові рухи та дії формують індивідуальну технічну манеру ведення сутички, індивідуальний стиль спортсмена хортингу, який побудований на його природних даних.

У моментах проведення атак окремими ударами, серіями ударів, захватами і кидками в кінці кожної атакувальної дії спортсмен приймає зручне стійке положення для виконання наступної атакувальної дії або будь-якої дії, пов'язаної із захистом. Саме ця навичка повернення в стійке положення після проведення технічної дії забезпечує контроль спортсмена над мінливими ситуаціями сутички, а також істотно впливає на підбір бойової дистанції для атаки або безпечної дистанції при виході з атаки.

На початкових етапах підготовки до змагань спортсменів невисокої кваліфікації рівень технічної майстерності та спортивний результат у цілому визначаються перш за все володінням і досконалістю базової техніки. На рівні

вищої майстерності додаткові рухи, що визначають індивідуальність конкретного спортсмена, можуть виявитися вирішальним засобом у досягненні перемоги над рівним суперником.

У сутичці хортингу основними засобами досягнення перемоги над противником служать стійки, пересування, удари, захвати, кидки, утримання, больові та задушливі прийоми. Ці елементи є найважливішим компонентом базової техніки хортингу. У виконанні цих прийомів велику роль грає раціональна координація рухів спортсмена хортингу та його тактична грамотність.

Під правильною раціональною координацією рухів розуміється оптимальне використання сили м'язів тіла, що беруть участь у роботі при виконанні даного прийому, спрямованої на вирішення конкретного рухового завдання. Основною складовою кожного прийому є рух маси тіла та його окремих частин. Для досягнення максимальної ефективності при нанесенні будь-якого удару рукою, ногою або виконанні кидка вкрай необхідно, щоб напрямок руху руки чи ноги, що б'є, і маси тіла завдавали разом імпульсного удару, а також напрямок кидка та переміщення маси тіла при виконанні кидка раціонально співпадали.

Здатність до створення виразних уявлень про рухи є важливим фактором, що обумовлює як ефективність технічного вдосконалення прийомів хортингу, так і реалізації освоєних умінь і навичок.

Осягнення до повного зрозуміння бойового призначення базової техніки хортингу – процес тривалий, по суті нескінчений, у який включено безліч методик підготовки та різних форм навчання [49–62]. Всі ці методики зводяться до постановки базової техніки на підсвідомому автоматичному рівні виконання, де технічні дії виконуються з максимальним вкладанням маси тіла і на максимальній швидкості, що дає кінетичну енергію в сильній і потужній технічній дії в ударах, кидках та інших прийомах базової техніки хортингу.

Чим більше маса тіла використовується при виконанні техніки, і чим більше швидкість руху даної маси в потрібному напрямку, тим більше буде сила технічної дії. Доступний для початківців рівень вивчення базової техніки пов'язаний з її прямим призначенням у якості захисних і атакувальних дій. За необхідності зміни положень тіла та пересування при виконанні техніки знаходять опору в базових стійках, а також основних ударах, блоках, захватах і звільненнях від них, дисциплінуючих тіло і свідомість. Тренування спортсменів-початківців вже включає стандартні базові форми комбінування атак, захистів і контратак у пересуванні.

Підготовчі комбінації та імітаційні формальні комплекси призначені для відпрацювання окремих рухів і розвитку навичок, що складають базу техніку – техніку школи хортингу, основні рухи, що демонструють головні принципи бойового мистецтва, включені в атестаційну програму. Однак тренувальний процес переслідує розвиток і вдосконалення самого широкого арсеналу прийомів, які тільки може застосувати спортсмен.

Більшість рухів, що увійшли до програми атестації з хортингу, мають кілька методів відпрацювання та можуть виконуватися практично з будь-яких положень. Крім того, в тренувальному процесі існують різні варіанти виконання самої базової техніки.

На початковому етапі підготовки спортсмени застосовують підготовчі вправи та комплекси, що можуть включати вивчення стійок і пересувань, способів самостраховки та відходів, піднурень, ухилень від ударів, основних

варіантів виведення суперника з рівноваги та звільнень від його захватів, відпрацювання простих малоамплітудних прийомів.

На етапі вдосконалення рухових навичок у процес тренування можуть включатися складніші технічні елементи і комбінації, такі як акробатичні вправи, елементи спеціальної фізичної підготовки, відпрацювання основних ударів і блоків, відпрацювання кидкової техніки і контрприйомів, початкова техніка партеру із застосуванням утримань, больових і задушливих прийомів.

На етапі виведення техніки на автоматичний підсвідомий рівень виконання та вдосконалення техніко-тактичних прийомів ведення сутички в тренувальний процес можуть бути включені прийоми складної кидкової техніки і переходи на больові та задушливі прийоми, відпрацювання кидків на час і швидкість, ударно-кидкові та кидково-ударні комбінації, навчальні сутички різної техніко-тактичної спрямованості, робота зі зброєю, психофізичні випробування хортингу, робота над індивідуальною технікою.

Поняття індивідуальної техніки спортсмена хортингу. Чим ширший запас технічних засобів і тактичних дій, якими володіє спортсмен, тим більш різноманітною та гнучкою буде його тактика. В арсеналі тактики кожного спортсмена хортингу завжди присутня домінуюча сторона підготовки над іншими. У зв'язку з цим один спортсмен вважає за краще наступати, інший – контратакувати, в основі тактичного плану третього лежить розрахунок на витривалість, четвертий – віддає перевагу використанню швидкості. Тому в ході сутички кожному спортсмену притаманний свій індивідуальний стиль ведення сутички, характерний тільки для нього.

Фахівцями навчально-спортивної колегії Української федерації хортингу розкрита ефективність індивідуальної підготовки спортсменів хортингу високої кваліфікації. Вивчення системи індивідуального стилю діяльності відноситься до числа фундаментальних проблем у хортингу і має виключне значення для подальшого розвитку та вдосконалення як загальнотеоретичних, так і практичних позицій. Особливе значення процес індивідуалізації в хортингу має під час змагань, де дії протікають, часом, у ситуаціях високої нервово-психічної напруги, тобто – в екстремальних умовах, пов'язаних з жорсткою конкуренцією спортсменів. У зв'язку з цим, природні типологічні особливості спортсменів хортингу виявляються найбільш виразно.

У теорії і методиці хортингу індивідуальний підхід визначають як метод поліпшення спортивного результату за рахунок організації та планування тренувального навантаження [63–78]. Індивідуальну навчально-тренувальну підготовку пов'язують з різними типологічними властивостями нервової системи, а під індивідуальним підходом у хортингу розуміють таку побудову навчально-тренувальної підготовки і таке використання його приватних засобів, методів і форм занять, при яких створюються сприятливі умови для найбільшого розвитку усіх фізичних якостей і тактичних здібностей спортсменів. Кожен спортсмен хортингу у процесі ведення сутички максимально підключає свої найбільш яскраво виражені сторони. За рахунок їх, як провідних індивідуальних особливостей, відбувається загальне вирівнювання всіх інших сторін підготовки. В одних спортсменів це генетичні задатки, в інших – рухова координація, у третіх – функціональні здібності, сила чи раціональне аналітичне мислення, багате м'язове почуття тощо. При нестачі одних здібностей чи якостей відбувається компенсація слабких сторін сильними, і забезпечується формування найбільш відсутніх здібностей та якостей за рахунок дифузії сильно виражених сторін підготовки спортсменів хортингу.

Часто вживані в тренувальних і змагальних умовах технічні дії та способи підготовки, їх виконання в кінцевому рахунку приводять до утворення специфічної, характерної тільки для даного спортсмена індивідуальної манери ведення сутички.

Індивідуальний технічний стиль діяльності спортсмена хортингу починає формуватися після завершення етапу базової підготовки, в умовах якої відбувається вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, яка складається з варіативних дій, що утворюють атаки, захисти та контратаки в різних поєднаннях. Надалі, після декількох років поглибленого вдосконалення, стиль випрацьовується і набуває досконалості. Як правило, індивідуальний стиль діяльності реалізується спортсменом хортингу через усі основні аспекти його базової технічної підготовки та персональних властивостей особистості, які відіграють істотну роль у результативності змагань. При формуванні індивідуального стилю діяльності спортсмена хортингу необхідно зосереджуватися на тих компонентах, які відіграють істотну роль у результативності змагань: мотивація, коронні атакувальні дії і всі різновиди тактики. У навчально-тренувальній практиці роботи з висококваліфікованими спортсменами хортингу широко застосовується індивідуальний метод навчання та вдосконалення прийому за допомогою роботи з тренером на лапах, подушках, з борцівським манекеном або в спеціальних захисних жилетах.

Обумовлено це тим, що методи групового навчання при виконанні техніки в шеренговому строю, незважаючи на ряд достоїнств, коли відбуваються найбільш сприятливі умови для навчання типової техніки та рівномірного контролювання тренером всіх, хто займається, мають і недоліки. Основний з них полягає в тому, що тренер недостатньо допомагає спортсменові індивідуально оволодівати технікою прийому [79–88]. Цей недолік є і в методі самостійного вивчення прийому спортсменами хортингу в парах, оскільки тренер не завжди може звертати увагу на кожного учня.

Ніхто інший, крім тренера, в безпосередній роботі зі спортсменом не може зробити найбільш правильні зауваження про недоліки в оволодінні конкретною навичкою, ґрунтуючись на безпосередніх відчуттях при виконанні прийому.

Найбільш цінне, коли тренер безпосередньо навчає спортсмена і на лапах, і в жилетах, особливо якщо тренер припинив свої виступи нещодавно. Така обстановка створює більш специфічні умови для оволодіння прийомом. Однак у більшості випадків у цьому методі все ж є ряд умовностей, а саме: розмір і пружність лап, вік тренера, який виключає інтенсивні дії спортсмена тощо, і тому оволодіння прийомом відбувається у відносно неспецифічних умовах.

Основними при вивченні та вдосконаленні прийому хортингу є методи, в яких освоєння навички відбувається у специфічній обстановці безпосередньої взаємодії з партнером-суперником. Тому робота з тренером, зазвичай, використовується або на початковому етапі навчання, коли імітаційні дії тренера створюють у спортсмена найбільш чітке і правильне уявлення про техніку прийому згідно з його індивідуальними особливостями або коли спортсмена необхідно виправити в техніці вже освоєного прийому.

Отже, індивідуалізована технічна підготовка в хортингу – це формування навичок виконання технічних дій у різних умовах спортивної діяльності відповідно до особливостей кожного спортсмена.

Спеціальна технічна підготовка безпосередньо пов'язана з пропорціями тіла і його соматичними особливостями, з функціональними особливостями спортсмена хортингу, що значно впливають на його індивідуальну техніку.

На відміну від загальної технічної підготовки, спеціальна підготовка важче піддається плануванню. Обрання основної техніки для кожного спортсмена хортингу іноді відбувається випадково в ході тривалої навчально-тренувальної роботи. Тренери віддають перевагу прийомам ударної чи кидкової техніки, прийомам партеру, які даним спортсменом легше інших виконуються та комбінуються з іншими прийомами.

Систематичне використання певних прийомів сприяє збагаченню рухових навичок спортсмена хортингу. Умови тренування поступово ускладнюються до близьких за психологічним впливом до змагальних. Ефективність застосування обраної і відпрацьованої індивідуальної техніки цілком залежить від здатності спортсмена хортингу до оволодіння комбінаціями прийомів. Використання окремих прийомів у сутичці хортингу, як правило, не дає ефекту, оскільки час, необхідний атакуючому спортсмену для проведення удару або кидка, дозволяє суперникові вжити відповідних захисних заходів.

Вивчення своїх суперників призводить до того, що їх індивідуальна техніка і тактика вже не становлять секрету для спортсмена [89–94]. Стають відомими не тільки особливості проведення самих прийомів індивідуальної техніки, але й їх підготовка, ведення сутички в цілому. *Техніка виконання коронних прийомів* передбачає високий рівень розвитку груп м'язів, що беруть участь у цьому. Розвитком певних груп м'язів тренер сприяє вдосконаленню обраної спортсменом індивідуальної техніки. В той же час вправи у виконанні певної техніки сприяють спрямованому фізичному розвитку. У цьому полягає взаємозв'язок техніки прийомів з фізичними якостями спортсменів хортингу. Різноманітний характер рухів при виконанні індивідуальних і відпрацьованих прийомів сутички, великий комплекс захисних дій, що викликає напругу найрізноманітніших груп м'язів, сприяють різнобічному фізичному розвитку та вдосконаленню індивідуальної техніки спортсмена.

Мотивація при цьому створює стійкий стан на основі усвідомлення спортсменом хортингу можливості через змагальний результат реалізувати свою технічну перевагу над суперником. На етапі поглибленого вдосконалення спортсмени намагаються довести конкретні атакувальні прийоми до досконалості, щоб вони під час проведення сутички з будь-якими суперниками забезпечували чисту перемогу або приносили переможні бали.

Ці прийоми в застосуванні техніки хортингу називають коронними [95–99]. З допомогою коронних прийомів спортсмен хортингу добивається високого тренувального ефекту та результативного виступу на змаганнях.

Удосконалення коронних прийомів забезпечується трансформацією тактико-технічної підготовленості шляхом розширення арсеналу індивідуальної техніки, підключення нових тактичних операцій, варіантів реалізації прийомів, способів ведення сутички, напрацювання та ускладнення комбінаційних зв'язок і серій ударів та кидків, за рахунок освоєння нових прийомів, зв'язок, комбінацій, серій.

У практиці проведення змагальних сутичок спортсменами хортингу найбільш часто й активно застосовуються такі *стилі ведення сутички*: комбінаційний; темповий; силовий; динамічний та інші. У ході сутички їх вибір виправданий особливостями індивідуального володіння технічним арсеналом та достатнім рівнем розвитку фізичних якостей. Основу індивідуального стилю спортсмена хортингу становлять коронні атакувальні прийоми. Техніка атакувальних прийомів представлена засобами технічної підготовки, що створюють сприятливі ситуації для конкретної атакувальної дії.

В основі вдосконалення техніки коронних прийомів лежать ситуації, пов'язані зі збільшенням потенціалу тактичних операцій.

При створенні індивідуальних моделей технічних дій спортсмена хортингу необхідно керуватися:

усвідомленням власної технічної оснащеності, достоїнств і недоліків підготовки;

розумінням взаємозв'язку між підготовчими діями та основними засобами ведення змагальної боротьби;

усвідомленням необхідності витримки та розумного ризику, знанням варіантів поведінки в різні моменти сутички, умінням проводити розминку і регулювати психічний стан;

здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам;

розумінням психологічної і тактичної специфіки змагальної боротьби;

чітким уявленням про цілі підготовки та участі в змаганнях, в окремій сутичці, про можливість і реальність досягнення поставленої мети.

Таким чином, в основу індивідуального стилю ведення сутички спортсменом хортингу закладені улюблені технічні і тактичні прийоми, використовувані спортсменом хортингу в індивідуальних варіативних комбінаційних поєднаннях, що створюють йому високий фон надійності при їх реалізації в умовах різних ситуацій сутички.

Розділи базової техніки хортингу

Повний арсенал базової спортивної та прикладної техніки хортингу включає у себе 28 розділів:

1. Стійки.
2. Пересування.
3. Самостраховки.
4. Ударні частини.
5. Захватні частини.
6. Техніка рук.
7. Техніка ніг.
8. Робота тазом.
9. Робота тулубом.
10. Робота головою.
11. Захвати та звільнення.
12. Контролі.
13. Кидкова техніка.
14. Техніка боротьби в партері.
15. Утримання.
16. Больові прийоми.
17. Задушливі прийоми.
18. Комбінування прийомів.
19. Захисні технічні дії.
20. Навчальні сутички.
21. Навчальні імітаційні форми хортингу (формальні комплекси).
22. Прийоми самооборони та прикладна техніка.

23. Робота зі зброєю.
24. Розбивання твердих предметів.
25. Спеціальна фізична підготовка.
26. Спеціальна акробатика.
27. Виявлення та відпрацювання індивідуальної техніки.
28. Психофізичні випробування.

Кожен розділ базової техніки складається з певного набору технічних елементів, які обов'язкові для вивчення та застосовуються у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів хортингу.

Висновки. Таким чином, у даному науковому дослідженні розкривається поняття базової техніки хортингу і методи її вдосконалення, шляхи оптимізації управління технічною підготовкою спортсменів хортингу в процесі спортивної діяльності. Визначено вимоги та педагогічні засоби оптимізації тренуванням спортсменів хортингу в процесі освоєння базової техніки, ударів, кидків, технічних елементів партеру. Зазначено, що базова техніка прийомів хортингу має тісний взаємозв'язок із тактикою, а вибір тактики залежить від уживаної спортсменом техніки.

Техніка є основним засобом тактики, необхідною умовою для вирішення тактичних завдань. Системне вдосконалення та збагачення арсеналу базової та індивідуальної техніки є неодмінною умовою зростання тактичної майстерності спортсмена хортингу.

Техніка як спосіб виконання окремих змагальних дій безпосередньо пов'язана зі спортивною тактикою, як загальним способом об'єднання всієї сукупності даних дій заради досягнення змагальної мети – перемоги над суперником. Відмінності між цими поняттями не абсолютні. У процесі змагання техніка практично невіддільна від тактики, що знаходить своє вираження у понятті про техніко-тактичні дії спортсмена хортингу.

Для оптимізації управління технічною підготовкою спортсменів хортингу у процесі спортивної діяльності, потрібно дотримуватися таких вимог: зміст, структура і логіка функціонування процесу тренування забезпечують максимально ефективно вирішення освітніх, виховних, розвиваючих запитів спортсменів; максимально враховуються індивідуальні техніко-тактичні можливості спортсменів хортингу; поставлена мета спортивного удосконалення досягається без збільшення часу у тренувальному та загальному режимі дня; відповідність спортивної діяльності конкретним матеріально-технічним і методичним умовам.

Основними педагогічними засобами досягнення оптимізації технічної підготовки спортсменів хортингу виступають: мотивація до удосконалення фізичних якостей; формуванням у спортсменів хортингу, які займаються вивченням базової техніки хортингу, пізнавальних інтересів, обов'язків і відповідальності; виховання у спортсменів хортингу вольових якостей, наполегливості, цілеспрямованості та підвищення інформативності; поступове збільшення інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень в процесі спортивної діяльності; застосування сучасних методів і форм тренування з використанням новітніх технічних засобів та навчально-методичних матеріалів Української федерації хортингу щодо освоєння елементів базової техніки спортсменами у процесі занять.

Реалізація подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку тренувальних програм для вивчення елементів базової техніки, підвищення рівня технічної підготовки спортсменів хортингу.

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-єдиноборця / П. О. Бражник, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 41–44.
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 Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. 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. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 33–43.
17. Ерєменко Э. А. Хортинг – філософія українського єдиноборця / 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. Беха, 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. практич.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 30–33.
60. Здібний В. М. Освоєння прийомів самозахисту у процесі занять бойовими мистецтвами / В. М. Здібний, Е. А. Єрмоєнко, Д. С. Коротчук // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 26–38.
61. Зурабов І. Ш. Спрямованість рухових завдань спортсмена-єдиноборця / І. Ш. Зурабов, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 165–181.
62. Івашковський В. В. Хортинг як навчально-наукова дисципліна / В. В. Івашковський, Е. А. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 43–52.
66. 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.
67. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, 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. 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.
69. Лисенко І. П. Формування вольових рис характеру юного спортсмена засобами бойового мистецтва / І. П. Лисенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практич. 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. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 53–70.
71. Лохманов С. С. Захвати в єдиноборствах / С. С. Лохманов, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 60–77.
72. Мартиненко М. Д. Психологічні настанови спеціалізації бойового мистецтва / М. Д. Мартиненко, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практич.-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. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практич.-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. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко, 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. практ.-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. 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. – Ч. 2. – С. 50–53.
78. 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.
79. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.
80. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
81. Плиска В. І. Фізичні навантаження в системі бойових мистецтв / В. І. Плиска, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 39–51.
82. 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.
83. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, 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. 47–67.
84. Семигал О. М. Оцінка фізичного стану та нормування навантаження спортсменів хортингу / О. М. Семигал, Е. А. Єрьоменко, 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. 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.
86. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко // 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. 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. 5–8.
89. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко // 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. 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. 13–16.
92. Черненко В. С. Витоки і подальший розвиток бойового мистецтва в Україні / В. С. Черненко, 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. 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.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 149–169.

94. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. 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. 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. 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. Щербаков В. С. Патріотичне виховання спортсмена-єдиноборця / В. С. Щербаков, 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. практик.-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.

The concept of basic horting techniques

Abstract. *This scientific article carefully describes the basic technique of horting as a foundation for the development of applied skills of the athlete, reveals the concept of basic technique of horting and methods of its improvement, ways to optimize the management of technical training of horting athletes in sports. The requirements and pedagogical means of optimization by training of horting athletes in the process of mastering the basic equipment, punches, throws, technical elements of the ground floor are determined. It is noted that the basic technique of horting techniques has a close relationship with tactics, and the choice of tactics depends on the technique used by the athlete. Technology is the main means of tactics, a necessary condition for solving tactical tasks. Systematic improvement and enrichment of the arsenal of basic and individual equipment is a prerequisite for the growth of tactical skills of the horting athlete. Technique as a way to perform individual competitive actions is directly related to sports tactics, as a general way to combine the whole set of these actions in order to achieve a competitive goal – victory over the opponent. The differences between these concepts are not absolute. In the process of competition, technique is almost inseparable from tactics, which finds its expression in the concept of technical and tactical actions of the Horting athlete. An important aspect of technical training in horting is concentration, ie the performance of basic techniques at maximum speeds with the use of the maximum possible power and with the maximum application of force. This makes it possible to practice the techniques in such training skirmishes, which are closest to training in a competitive situation. The technique of horting is characterized by a sequence and rationality of movements, each subsequent action must follow from the previous one, ie continue the movement of the previous reception, and be performed with the least energy consumption and urgent indicators.*

Key words: *concept of basic equipment, horting, technical training of athletes, development of technical skills, elements of basic equipment, study of horting techniques.*

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