

**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

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

# ВИВЧЕННЯ СТІЙОК СПОРТСМЕНАМИ ХОРТИНГУ

**СОКОЛ Євгеній Михайлович**  
**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**  
**ГРЕЧАНІЙ Олександр Миколайович**  
Українська федерація хортингу

**Анотація.** У даній науковій статті описано особливості вивчення стійок спортсменами хортингу, застосування арсеналу основних стійок спортсмена хортингу у змагальній сутичці, характеризувано і теоретично обґрунтовано принципи виконання і методика вивчення основних стійок спортсмена хортингу, модель організації занять учнів хортингу для підвищення технічної підготовленості, освоєння бойових стійок спортсмена у процесі ведення змагальної сутички, засади формування технічної підготовленості засобами хортингу, а також концепції і підходи до класифікації фізичних вправ та оздоровчих елементів хортингу, критерії діагностування рівня сформованості техніко-тактичних здібностей, дослідження педагогічних умов формування технічних здібностей учнівської та студентської молоді засобами хортингу. Зазначено, що методика хортингу передбачає вивчення стійок як дисциплінарного, так і спортивного характеру. Стійки етикету використовуються для підтримки необхідної дисципліни під час заняття. Стійки етикету, що використовуються у навчально-тренувальному процесі з хортингу: стійка етикету (верхня позиція етикету стоячи); середня позиція етикету (стійка на коліні); нижня позиція етикету, яка у свою чергу буває двох різновидів: сід на гомілках; сід піджавши ноги. Після вивчення стійок етикету новачки переходять до тренування, починають вивчати чотири різновиди стійок, що застосовуються під час проведення сутичок, а саме: однобічна бойова стійка (лівобічна, правобічна); фронтальна бойова стійка; перехідна позиція; низька атакувальна стійка. Застосування та швидка зміна цих чотирьох стійок складає пересування та маневрування під час роботи з суперником. Для того, щоб впевнено застосовувати елементи пересувань і підтримувати необхідну стійкість, на тренуваннях відпрацьовуються варіанти даних стійок: широка та вузька стійка, висока та низька стійка. При виконанні базових стійок дуже важливо розуміти правильність: положення тіла й кінцівок; застосування однобічної бойової стійки, фронтальної стійки, перехідної позиції та низької атакувальної стійки в ситуаціях сутички.

**Ключові слова:** вивчення стійок спортсменами, арсенал основних стійок, хортинг, фізичне виховання, стійка хортингіста, технічні здібності спортсмена.

**Актуальність наукового дослідження.** Тренування в хортингу, проведення навчально-тренувальних занять і проведення навчальних і змагальних сутичок супроводжується постійним використанням стійок та змінами позицій [1–11; 19–32]. Методика хортингу передбачає вивчення стійок як дисциплінарного, так і спортивного характеру. Стійки етикету використовуються для підтримки необхідної дисципліни під час заняття.

**Виклад основного матеріалу.** Стійки етикету, що використовуються у навчально-тренувальному процесі з хортингу:

- стійка етикету (верхня позиція етикету стоячи);
- середня позиція етикету (стійка на коліні);
- нижня позиція етикету, яка у свою чергу буває двох різновидів:
  - сід на гомілках;
  - сід піджавши ноги [12].

Після вивчення стійок етикету новачки переходять до тренування, починають вивчати чотири різновиди стійок, що застосовуються під час проведення сутичок, а саме:

- однобічна бойова стійка (лівобічна, правобічна);
- фронтальна бойова стійка;
- перехідна позиція;
- низька атакувальна стійка.

Застосування та швидка зміна цих чотирьох стійок складає пересування та маневрування під час роботи з суперником. Для того, щоб впевнено

застосовувати елементи пересувань і підтримувати необхідну стійкість, на тренуваннях відпрацьовуються варіанти даних стійок: широка та вузька стійка, висока та низька стійка.

При виконанні базових стійок дуже важливо розуміти правильність:

положення тіла й кінцівок;

застосування одnobічної бойової стійки, фронтальної стійки, перехідної позиції та низької атакувальної стійки в ситуаціях сутички.

### **Стійка етикету (верхня позиція етикету)**

*Положення тіла і кінцівок.* У стійці етикету ступні розташовані на ширині плечей носками злегка назовні й у розслабленому стані, ноги – як продовження тіла [13–18]. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, позиція ступнів може незначно відхилитися від ширини плечей у зовнішню або внутрішню сторону, залежно від конституції тіла спортсмена, для прийняття максимально стійкого положення. Коліна також розслаблені, але максимально рухливі, готові до прийняття бойової стійки. Одна нога не повинна бути попереду іншої.

Тіло має бути розслабленим, але готове до будь-якого можливого руху, виконання захисту, нанесення удару в атаці, здійснення захвату. Плечі розслаблені й опущені вниз під вагою розслаблених рук. Кулаки злегка стиснуті. Підборіддя підняте, постава пряма, погляд – прямо перед собою. Подих вільний, природний і здійснюється, переважно, животом.

Перебуваючи в стійці етикету, необхідно бути психологічно пильним у кожному мить – принцип постійної готовності до дії. Стійка етикету одночасно є стійкою готовності.

*Застосування стійки.* Стійка етикету застосовується при вітанні між спортсменами, тренерами, представниками, при вході в спортивний зал і виході зі спортивного залу хортингу, при шикуванні до і після тренування та на семінарах, на початку і наприкінці виконання форм (формальних комплексів), при поясненні інструктором навчального матеріалу, перед виходом на сутичку біля хорту, в інших випадках, передбачених спортивним етикетом.

### **Середня позиція етикету (стійка на коліні)**

*Положення тіла й кінцівок.* Для того, щоб прийняти середню позицію етикету, спортсмен повинен зі стійки етикету встати на одне коліно, відвівши ліву або праву ногу назад. Відведена нога спрямована чітко назад, її ступня розташована вертикально з упором подушкою пальців у підлогу, п'ята направлена вгору [33–48]. Коліно передньої ноги спрямоване вперед, її ступня повністю стоїть на підлозі.

Тулуб розташований вертикально, плечі опущені. Положення рук може бути таким же як і в стійці етикету – руки в кулаках опущені вниз, можна однойменну руку в кулаку або обидві руки покласти на коліно. Спина тримається прямо, подих вільний животом.

*Застосування стійки.* Середня позиція етикету застосовується у випадку, якщо тренер показує техніку перед шеренгами вишикуваних спортсменів, а учасники тренування, які стоять у перших шеренгах, закривають огляд іншим. У цьому випадку тренер може дати команду першим двом шеренгам стати на коліно.

Позиція також застосовується секундантом, який перебуває біля змагального майданчика, для того, щоб не закривати огляд глядачам. Дана позиція може застосовуватися при відпрацьовуванні ударів ногами, вдосконаленні переходів у нижній бойовій стійці, інших методичних прийомах тренування.

## **Нижня позиція етикету**

### ***Нижня позиція етикету буває двох різновидів:***

сід на гомілках;

сід схрестивши ноги.

### ***Нижня позиція етикету «Сід на гомілках»***

*Положення тіла та кінцівок.* Для того, щоб прийняти нижню позицію етикету «сід на гомілках», спортсмен зі стійки етикету повинен встати спочатку на праве, потім на ліве коліно по черзі, та плавно опустити таз, сівши на свої гомілки. Ступні при цьому можуть бути витягнуті і п'яти перебувають безпосередньо під тазом [49–62]. Ступні також можуть бути уперті носками в підлогу. Спина тримається прямо, зберігаючи поставу, подих вільний животом. Положення рук може бути таким же як і у стійці етикету – руки в кулаках вільно опущені вниз уздовж тіла. Обидві руки в кулаках дозволяється класти на коліна. Відстань між колінами може бути підібрана спортсменом індивідуально (приблизно від 5 до 30 см).

### ***Нижня позиція етикету «сід, схрестивши ноги»***

*Положення тіла та кінцівок.* Для того, щоб прийняти нижню позицію етикету «сід схрестивши ноги», спортсмен зі стійки етикету повинен встати спочатку на праве, потім упором лівої руки у підлогу допомогти тазу опуститися на підлогу, підтягуючи одночасно ліву ногу до таза. Потім швидким рухом правої руки підтягти праву ногу до лівої ноги, відвівши коліна в сторони.

Необхідно перевірити рівномірність вигинів ніг у колінах, щоб положення сиду виглядало симетрично. Ноги при цьому повністю розслаблені. Спина пряма. Руки, зібрані в кулаках, можуть лежати на підібраних ступнях і бути висунутими злегка вперед для підтримки рівноваги та рівного положення тулуба. Подих вільний животом. Погляд зосереджений у необхідному напрямку.

*Застосування стійки.* Нижня позиція етикету застосовується при поясненні тренером навчального матеріалу, при виконанні медитації та в інших випадках, передбачених спортивним етикетом.

## **Бойова стійка (лівобічна, правобічна)**

*Положення тіла та кінцівок.* Бойова стійка – оптимальне зручне положення всіх частин тіла спортсмена, при якому він може ефективно виконувати будь-які технічні дії у сутичці.

В ході сутички у спортсмена хортингу часто з'являється необхідність зміни стійки з лівобічної на правобічну.

У класичній бойовій стійці передня ступня спрямована в напрямку атаки, направлена на суперника. Таке положення передньої ступні збільшує маневреність і, при необхідності зміни позиції чи виконання розвороту в зворотний бік при атаках з розкручуванням, дозволяє безперешкодно рухатися навколо центральної осі як в одну, так і в іншу сторону. Задня ступня розвернута приблизно під кутом 45° до лінії атаки на ширині, зручній для спортсмена.

При цьому вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги для його можливого швидкого пересування вперед і назад [63–78]. Ноги злегка зігнуті в колінах, вага тіла перебуває на передніх частинах ступнів, п'ята передньої і задньої ноги в будь-який момент готова відірватися від підлоги і виконати рух.

При такому розташуванні ступнів щодо лінії атаки та рівномірному розподілі маси тіла на обидві ноги можливе виконання без додаткової підготовки всіх

ударів передньою ногою, задньою ногою, задньою ногою з розворотом. Місце перетинання поздовжньої та поперечної осі відповідає проекції центра маси тіла на горизонтальну поверхню, і є місцем рівноваги при виконанні пересувань.

Тулуб трохи нахилений уперед і розвернутий навколо вертикальної осі під кутом 45° щодо лінії атаки, спина пряма. Плечі розслаблені і подані трохи вперед. Переднє плече розташоване ледве вище заднього й прикриває підборіддя. Голова трохи нахилена вперед. Руки зігнуті в ліктях і захищають передпліччями тулуб. Кисті розслаблені й зібрані в кулаки, нахилені трохи всередину й спрямовані ударною поверхнею вперед. Кулак передньої руки знаходиться на рівні однойменного плеча, кулак задньої руки захищає підборіддя.

Розвернуте щодо вертикальної осі положення тулуба дає можливість для виконання ударів руками без замаху, виконання прямих захватів рук і тулуба в стійкому положенні [79–88]. Положення тулуба та взаєморозташування ніг в стійці перевіряється у такий спосіб: рівномірно присісти на обох ногах до моменту торкання підлоги коліном задньої ноги. Коліно задньої ноги і п'ята передньої ноги приблизно мають бути розташовані неподалік одне від одного.

Таке положення тулуба і взаєморозташування ніг у бойовій стійці дає можливість легко пересуватися, зберігаючи стійкість і якісно виконувати тактичні дії. Трохи зігнуті в колінах ноги дозволяють уникнути можливих травм колінних суглобів при підсіканнях з боку супротивника. Зібране положення рук, плечей, голови є необхідною умовою для успішних атакуювальних і захисних дій.

Перебувати в бойовій стійці необхідно в розслабленому стані, у постійній готовності до активних дій. Такий стан дозволяє уникнути передчасного стомлення м'язів, мобілізуватися в потрібний момент, розвинути максимальну початкову швидкість удару в атаці. У сутичці хортингу, де дозволені захвати і кидки, положення рук можуть часто змінюватися, формування кистей можуть бути як у кулаках, так і з розкритими долонями, готовими до виконання захватів.

З набуттям спортсменом хортингу змагального досвіду бойова стійка приймає певну індивідуальну стійку позицію, в якій спортсмен хортингу може довго перебувати, ефективно захищатися і нападати. Така стійка випрацьовується на основі його індивідуальних морфологічних особливостей і відповідає його індивідуальній манері ведення сутички.

*Застосування стійки.* Бойова лівобічна та правобічна стійка застосовується у сутичці для виконання технічних дій на дальній і середній дистанції, на навчально-тренувальних заняттях для відпрацьовування захистів і атак, підготовки стартового положення для проведення кидка.

### **Фронтальна бойова стійка**

*Положення тіла та кінцівок.* У фронтальній стійці ступні розташовані на ширині плечей, вага тіла знаходиться на передній частині ступнів, ноги злегка зігнуті в колінах. Руки зігнуті в ліктях і мають приблизно симетричне положення стосовно центральної осі [89–94]. Кисті рук стиснуті в кулаках або з розкритими долонями для виконання прямих захватів супротивника. Лікті при цьому закривають тулуб із двох сторін, кулаки або кисті перебувають біля підборіддя і контролюють його захист. Спина пряма, подих вільний і чергується животом або животом і грудьми, залежно від ситуації сутички: здійснення нападу чи відображення атаки.

У фронтальній стійці спортсмен хортингу повинен уміти виконати будь-який удар у будь-яку сторону, бути готовим при атаці швидко перейти вперед у бойову стійку з ударом, при захисті – піти з лінії атаки і миттєво контратакувати або піти назад у бойову стійку, заздалегідь готуючи контратаку. У цій стійці часто виконуються атакувальні дії на ближній дистанції, тому небезпечно тримати підборіддя без прикриття руками. У ході сутички фронтальна стійка може змінюватися за шириною чи в позиції ступнів. Часто буває необхідно виставити ступню на половину своєї довжини вперед або назад, залежно від зміни кута атаки і кута прикладання сили.

*Застосування фронтальної бойової стійки.* Фронтальна бойова стійка застосовується для ведення сутички на ближній і середній дистанції, відпрацювання базової техніки хортингу на навчально-тренувальних заняттях. Стійка також широко застосовується для тренування спарингової витривалості, багаторазового повторення базової техніки за певний термін часу.

### **Перехідна позиція**

*Положення тіла й кінцівок.* У перехідній позиції ступня передньої ноги ставиться в положення, зручне для підходу вперед або назад. Відстань між ступнями залежить від довжини кроку [95–99]. Якщо необхідно підійти або відійти швидше, то довжина перехідного кроку більше, якщо повільніше, то довжина перехідного кроку менше і залежить від вибору дистанції до суперника. У перехідній позиції центр ваги може бути як на передній, так і на задній нозі.

При переході в цій стійці спортсмен має контролювати рухи суперника, для того, щоб при зміні ситуації сутички змінити довжину кроку перехідної позиції. Переходити можна в бойовій стійці вперед і назад, у фронтальній стійці – вліво та вправо. Варіанти переходу і напрямку залежить від кута необхідного пересування: під гострим кутом, по діагоналі тощо. У перехідній позиції руки в кулаках знаходяться біля підборіддя, готові в будь-який час блокувати удар. Тулуб тримає рівновагу, погляд спрямований у напрямку пересування.

*Застосування перехідної позиції.* Перехідна позиція застосовується при виконанні пересувань при здійсненні кроків у сутичці залежно від ситуації, відпрацюванні базових ударів ногами в пересуванні на навчально-тренувальних заняттях.

### **Низька атакувальна стійка**

*Положення тіла й кінцівок.* У низькій атакувальній стійці задня ступня стоїть на подушці пальців у стійкому положенні, а передня ступня знаходиться всією ступнею на поверхні підлоги. За рахунок рівного тулуба вага тіла розташована не повністю на передній нозі, а ближче до середньої лінії. Ноги сильно зігнуті в колінах. Коліно передньої ноги спрямоване в напрямку атаки, коліно задньої ноги спрямоване в підлогу. Руки зібрані в кулаки та зігнуті в ліктях, знаходяться біля підборіддя.

З низької атакувальної стійки зручно наносити дальні удари руками, брати дальні захвати, та при цьому є запас стійкості для подальшого виведення суперника з рівноваги і продовження атаки кидком. Підборіддя злегка прикрите переднім плечем, погляд – у напрямку атаки.

*Застосування низької атакувальної стійки.* Низька атакувальна стійка застосовується для нанесення ударів руками на дальній дистанції сутички, вибору дистанції при підході до суперника й початку атаки.



Стійка також широко застосовується для тренування ніг і напрацювання ударів ногами з додатковим навантаженням, тренування стійкості в навчальних заняттях, тренування атак руками з дальньої дистанції (ударів і захватів), тренування пересувань з додатковим навантаженням для відпрацювання стійкості та балансу атакувальної позиції.

**Висновки.** Таким чином, у даному науковому дослідженні охарактеризовано і теоретично обґрунтовано принципи виконання і методика вивчення основних стійок спортсмена хортингу, модель організації занять учнів хортингу для підвищення технічної підготовленості, освоєння бойових стійок спортсмена у процесі ведення змагальної сутички, засади формування технічної підготовленості засобами хортингу, а також концепції і підходи до класифікації фізичних вправ та оздоровчих елементів хортингу, критерії діагностування рівня сформованості техніко-тактичних здібностей, дослідження педагогічних умов формування технічних здібностей учнівської та студентської молоді засобами хортингу.

Методика хортингу передбачає вивчення стійок як дисциплінарного, так і спортивного характеру. Стійки етикету використовуються для підтримки необхідної дисципліни під час заняття.

Стійки етикету, що використовуються у навчально-тренувальному процесі з хортингу: стійка етикету (верхня позиція етикету стоячи); середня позиція етикету (стійка на коліні); нижня позиція етикету, яка у свою чергу буває двох різновидів: сід на гомілках; сід піджавши ноги.

Після вивчення стійок етикету новачки переходять до тренування, починають вивчати чотири різновиди стійок, що застосовуються під час проведення сутичок, а саме: однібо́чна бойова стійка (ліво́бічна, право́бічна); фронтальна бойова стійка; перехідна позиція; низька атакувальна стійка.

Застосування та швидка зміна цих чотирьох стійок складає пересування та маневрування під час роботи з суперником.

Для того, щоб впевнено застосовувати елементи пересувань і підтримувати необхідну стійкість, на тренуваннях відпрацьовуються варіанти даних стійок: широка та вузька стійка, висока та низька стійка.

При виконанні базових стійок дуже важливо розуміти правильність: положення тіла й кінцівок; застосування однібо́чної бойової стійки, фронтальної стійки, перехідної позиції та низької атакувальної стійки в ситуаціях сутички.

Практичний досвід з дослідження моделі організації тренувань для технічної підготовки учнів хортингу, проблеми вивчення стійок, формування техніко-тактичних здібностей учнівської та студентської молоді засобами хортингу доводить, що усвідомлення необхідності володіння стійками для спортсмена є однією з основних умов, що передбачає здатність розвиватися, технічно вдосконалюватися, досягати спортивних успіхів у хортингу.

У результаті проведеного дослідження була досягнута поставлена мета, підтверджена висунута гіпотеза і отримані позитивні результати у вирішенні поставлених завдань.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над дослідженням моделі організації тренувань для підвищення рівня технічної підготовленості, освоєння стійок спортсмена хортингу, принципів пересувань у процесі ведення сутички як умови формування техніко-тактичних здібностей учнів хортингу, визначенням методик технічної підготовки спортсменів.

## 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 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'ятіков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятіков, 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.

## **Sokol Ye. M., Yeromenko E. A., Grechanyi O. M.**

### **Horting athletes study racks**

**Abstract.** *This scientific article describes the features of the study of racks by horting athletes, the use of the arsenal of the main racks of the Horting athlete in competitive combat, characterized and theoretically substantiated the principles and methods of studying the main racks of the Horting athlete, the model of organizing horting students to improve technical training the process of competitive combat, the principles of technical training by horting, as well as concepts and approaches to the classification of physical exercises and health elements of horting, criteria for diagnosing the level of technical and tactical abilities, research of pedagogical conditions of technical abilities of students by horting. It is noted that the method of horting involves the study of racks of both disciplinary and sports nature. Etiquette racks are used to maintain the necessary discipline during the lesson. Etiquette racks used in the horting training process: etiquette rack (upper standing etiquette position); middle position of the label (kneeling); the lower position of etiquette, which in turn is of two varieties: sitting on the legs; sat with legs folded. After studying etiquette racks, beginners move on to training, begin to study four types of racks used during skirmishes, namely: one-sided fighting rack (left, right); front combat stand; transitional position; low attack rack. The use and quick change of these four racks makes it easy to move and maneuver when working with an opponent. In order to confidently apply the elements of movement and maintain the necessary stability, the training works out options for these racks: wide and narrow rack, high and low rack. When performing basic racks it is very important to understand the correctness: the position of the body and limbs; the use of a one-sided fighting rack, front rack, transitional position and low offensive rack in combat situations.*

**Key words:** *study of racks by athletes, arsenal of main racks, horting, physical education, hortingist 's rack, technical abilities of an athlete.*

**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