

**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

# МЕТОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНАМИ ХОРТИНГУ УДАРНОЇ ТЕХНІКИ РУКАМИ

РОХАНСЬКИЙ Володимир Михайлович

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

КАРАСЕВИЧ Сергій Анатолійович

Українська федерація хортингу

**Анотація.** У даній науковій статті характеризувано методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками, описана методика оптимізації ударної техніки руками на тренуванні з хортингу, розкрито методичні рекомендації щодо виконання та постановки ударів руками для тренування спортсменів хортингу, вивчення техніки нанесення ударів руками у змагальній сутичці хортингу, організації навчально-виховного процесу з хортингу та формування технічних здібностей учнів спортивних секцій у закладах освіти, визначення змістовних характеристик складових технічної підготовленості учнів секції хортингу в закладах освіти. Зазначено, що біомеханічний рух ударної руки при прямому ударі спортсмен може проаналізувати для себе індивідуально, враховуючи силу та фізичні дані плечового поясу – переднього, середнього та заднього пучка дельтоподібного м'яза, довжини плеча та передпліччя, положення та міцності зап'ястного суглоба, а також його супінацію (рух всередину – укручування) при нанесенні удару, положення ліктя при розгинанні руки при ударі, положення кулака при контакті з ціллю. Рука для удару повинна починати рух вперед зі зручної позиції, надійно і впевнено набирати прискорення, рухаючись до цілі та, розгинаючись у лікті, наносити ударну дію по цілі під максимально можливим контролем та йти в початкове положення в більш розслабленому стані й також під контролем, щоб у разі необхідності використовувати її в потрібному місці для блоку або для підставки, чи для наступного удару цієї ударної серії. Свою біомеханіку частин тіла при веденні сутички, спеціальну координацію зручно коригувати та розвивати спостерігаючи за своєю роботою в дзеркало, переглядаючи відео своїх сутичок, слухаючи поради тренера-наставника. Суть хортингу – це своєрідна творчість, де можна розкрити всі свої бойові якості, розвинути навички ударної та кидкової техніки, застосовуючи широкий арсенал прийомів атак і захистів у стійці та у партері. Якщо спортсмен хортингу виконує правий бічний удар правою рукою з лівобічної бойової стійки, то його ноги приблизно знаходяться на відстані ширини плечей одна від одної, його права нога майже пряма, його праве стегно обертається вперед, він весь злегка подається вперед, його праве плече, лікоть і кулак формують коротку дугу. Суглоби, які з'єднують його ноги з кулаком вирівняні, утворюючи не пряму лінію, а спіраль. Удар має велику силу тільки коли спортсмен рухається саме так. Якщо він зупиниться – потужність його удару істотно зменшиться. Проведено теоретичний аналіз проблеми визначення змістовних характеристик вивчення техніки нанесення ударів руками у змагальній сутичці хортингу, надано рекомендації щодо виконання та постановки ударів руками для тренування спортсменів хортингу та визначено умови застосування оздоровчих фізичних вправ хортингу в процесі занять.

**Ключові слова:** методи вдосконалення ударної техніки, методика оптимізації ударної техніки, постановка ударів руками, хортинг, ударна техніка рук, ударний імпульс.

**Актуальність наукового дослідження.** Переміщення великої кількості маси, сумарна маса всіх частин тіла, що беруть участь в ударі, з великим прискоренням виробляє потужність – показник сили удару. Згідно законам фізики потужність прямопропорційна масі та прискоренню [1–11; 19–32]. Маса частин тіла спортсмена постійна, і в період ведення сутички – незмінна. Але ось другий показник, прискорення – це постійно змінюваний показник, і причому прямо залежний від розвитку фізичних якостей спортсмена.

Можемо розібрати приклад стартового доударного положення, тобто – стійки. Для створення прискорення необхідна опора, якою і є стійка спортсмена. Якщо удар починається зі стійкого положення, то початкове прискорення ударної частини відразу буде мати високі показники. Максимальна сила ноги при розгинанні її в колінному суглобі проявляється при кутах 110–125°, а ширина розставлених ніг при цьому у фронтальному напрямку коливається від 20 до 35 см. Ці дані можна використовувати при посиленні стійки спортсмена хортингу [12].

**Виклад основного матеріалу.** Якщо спортсмен стоїть нестійко, при ударі відхиляє тулуб назад або робить інший дисбалансуючий рух у момент удару, то

прискорення на самому початку буде малим, і, природньо – це позначиться на кінцевому прискоренні в момент контакту ударної частини з ціллю. Отже, якщо положення стійке і вкладення тазу і тулуба в удар відбулося вчасно та швидко, то й удар вийде сильним. Положення ніг при цьому може бути індивідуальне для кожного спортсмена.

Наступний фактор, який збільшить кінцеве прискорення – це величина амплітуди руху ударної частини. Якщо рука виставлена занадто вперед на суперника, то до кінцевої цілі кулаку залишається мало місця, і розгону для удару немає. Якщо спортсмен повністю вкладає в удар все тіло, але амплітуда занадто коротка, то ударна частина не може набрати великого прискорення, отже, удар, згідно біомеханічних законів, буде слабкішим. Деякі спортсмени використовують замахи для подовження та збільшення ударної амплітуди. Досвідчені спортсмени хортингу, б'ють без замаху, використовуючи стартове прискорення та швидкісну потужність тіла і, таким чином, збільшують частоту нанесення ударів серіями.

Спортсмен, який набрав для удару зайвий замах, створює для себе небезпечне положення, оскільки часто відводить руку для удару за проекцію голови. Такий маневр дуже небезпечний у сутичці зі швидкісним суперником, адже він може швидко винести руку та нанести удар у відкриту частину обличчя, голову. Тому одним із основних моментів спеціальної координації є правильне застосування своїх частин тіла за законами біомеханіки.

З кожного взаємоположення спортсменів у сутичці є багато варіантів атак і захистів, їх вибір на високій швидкості шляхом тренувальних сутичок, підбору дистанцій, дозволяють кожному спортсмену хортингу вибрати коронні прийоми, саме його удари та серії ударів [13–18]. У проміжках між обміном ударами при пересуваннях і відходах у сутичці для навчання початківців рекомендується тримати руки біля голови, лікті опущені вниз на тулуб. Це дозволить максимально прикрити голову та больові місця тулуба від несподіваних ударів, а також ударні частини рук, тобто кулаки, тримати ближче до себе, щоб мати при необхідності ударну амплітуду до суперника, яка дозволяє нанести результативні удари.

Ще важливий біомеханічний момент – перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу. Застосування переміщень тіла при підборі амплітуди для удару відбувається за рахунок зорового аналізу положення суперника. Але, скільки ж разів потрібно зробити один і той же рух, щоб підібрати правильну відстань для нанесення удару – це питання досвіду і таланту. Обдаровані спортсмени це роблять автоматично. У генах людини закладені природні принципи координації, але координація піддається тренуванню, тому навіть не дуже здібні спортсмени, але працелюбні і наполегливі можуть набути необхідного досвіду та відпрацювати складнокоординаційні удари і комбінації. У цьому питанні практика краще будь-якої теорії, більше тренуватися і експериментувати на різних суперниках.

Звичайно, біомеханіка ударів і блоків у кожного спортсмена індивідуальна, тобто конституція тіла, довжина кінцівок, ширина плечей і кісток, зрісто-вагові параметри, наявність розтяжки, швидкісно-силові дані, розвиток психологічних і швидкісно-силових якостей – це питання індивідуальності, але в процесі тренувань, підбираючи суперників із різними антропометричними даними, можна напрацювати і натренувати відчуття дистанції та удару з урахуванням швидкої зміни ситуацій сутички, наносити удари на відході, підході, у відході з лінії атаки, і навіть у стрибку. Все це досягається терпінням і працьовитістю при спостереженні досвідченого тренера-наставника.

Біомеханічний рух ударної руки при прямому ударі спортсмен може проаналізувати для себе індивідуально, враховуючи силу та фізичні дані плечового поясу – переднього, середнього та заднього пучка дельтоподібного м'яза, довжини плеча та передпліччя, положення та міцності зап'ястного суглоба, а також його супінацію (рух всередину – укручування) при нанесенні удару, положення ліктя при розгинанні руки при ударі, положення кулака при контакті з ціллю.

Рука для удару повинна починати рух вперед зі зручної позиції, надійно і впевнено набирати прискорення, рухаючись до цілі та, розгинаючись у лікті, наносити ударну дію по цілі під максимально можливим контролем та йти в початкове положення в більш розслабленому стані й також під контролем, щоб у разі необхідності використовувати її в потрібному місці для блоку або для підставки, чи для наступного удару цієї ударної серії. Свою біомеханіку частин тіла при веденні сутички, спеціальну координацію зручно коригувати та розвивати спостерігаючи за своєю роботою в дзеркало, переглядаючи відео своїх сутичок, слухаючи поради тренера-наставника.

Сутичка хортингу – це своєрідна творчість, де можна розкрити всі свої бойові якості, розвинути навички ударної та кидкової техніки, застосовуючи широкий арсенал прийомів атак і захистів у стійці та у партері.

Якщо спортсмен хортингу виконує правий бічний удар правою рукою з лівобічної бойової стійки, то його ноги приблизно знаходяться на відстані ширини плечей одна від одної, його права нога майже пряма, його праве стегно обертається вперед, він весь злегка подається вперед, його праве плече, лікоть і кулак формують коротку дугу [33–48]. Суглоби, які з'єднують його ноги з кулаком вирівняні, утворюючи не пряму лінію, а спіраль. Удар має велику силу тільки коли спортсмен рухається саме так. Якщо він зупиниться – потужність його удару істотно зменшиться.

Те ж саме справедливо і для прямого удару. Права нога спортсмена майже пряма і знаходиться ззаду. Його попереk трохи нахилений вперед строго вздовж вектора сили, яка створюється ногою. Його плечі, лікоть і кулак знаходяться на прямій лінії. В цьому випадку, кістки скелета вишикувані у пряму лінію, а не в спіраль. Такий удар має велику потужність, але тільки якщо спортсмен знаходиться в русі. Якщо він робить паузу, потужність падає. Сила при цьому передається через правильно зігнуті суглоби від ступнів до колін, стегон, плечей, ліктя, зап'ястя, кулака.

У кінцевій фазі удару, якщо враховані закони біомеханіки удару, що розглянуті вище, то при нанесенні прямого удару короткий біомеханічний аналіз буде таким: ступні – частина тіла, що торкаються підлоги та забезпечують стартовий поштовх ударної конструкції, приймають ударний імпульс таза, що посланий вперед, подають його на гомілку і вигином колінного суглоба на стегно, яке слідує за гомілкою, тулуб з плечовим поясом слідує за стегном і тазом, плече за тулубом, передпліччя через ліктьовий суглоб – за плечем, кулак через зап'ястний суглоб за передпліччям і вривається в ціль. Від кулака і до ступні існує і швидко працює своєрідна міцна пружина з частин тіла, сила та пружність якої і забезпечуються біомеханікою прямого удару, а також спеціальною координацією спортсмена.

Якщо розглянути бічний удар, то частина тіла, яка торкається землі – це ступні ніг, частина тіла, що контактує з ціллю – є правий кулак. Кулак, лікоть і плече формують коротку дугу, що є повністю перпендикулярною до вертикалі. Кістки від кулака до ступні формують пружну спіраль навколо центральної лінії спортсмена, який наносить удар.

У даному випадку біомеханічний аналіз бічного удару правою рукою дозволив нам визначити, куди та в якому напрямку має бути додаток сили, направлене прискорення ударної частини, а також амплітуда всього руху – від стартового положення до удару, та повернення частин тіла після удару в необхідне стійке положення.

У цьому зв'язку можна сказати, що потужність виникає тільки в русі та при правильному вирівнюванні для передачі максимального імпульсу від ноги по суглобах до ударної частини. Спортсмен сам вибирає, який удар наносити потужно, а який має бути перевірочним [49–62]. Сильний удар має супроводжуватися вирівнюванням тіла і вкладенням ваги тулуба в удар, слабкий перевірочний достатньо викинути без включення пружного імпульсу тіла та будь-якого замаху.

**Вибір больових крапок.** Хортинг передбачає вміння наносити удари руками та ногами, руки у змаганнях серед дорослих чоловіків у сутичці хортингу одягнені в малі рукавиці. Це значно розширює арсенал ударної техніки і дає більшу можливість вибору атак. Якщо розглянути удари руками в голову, то больовими крапками можуть бути: підборіддя, скронева частина голови, відкрита частина обличчя, для ударів по тулубу кулаком і ліктем, ударними больовими крапками можуть служити: сонячне сплетіння, печінка, нирки, передпліччя та плечі, грудна область тощо.

Залишається вибрати метод нанесення удару: як бити, вибравши ціль можна визначити: чим бити, і головне – бажаний передбачуваний результат удару: який нанесений збиток.

На питання: як бити, можна отримати відповідь визначивши взаємоположення суперника по відношенню до вас. Якщо стоїть перед вами прямо на відстані удару – можна наносити прямий удар. Якщо відкрив голову праворуч – правий бічний, якщо нахилився вперед, і можна дістати рукою – можна наносити удар у підборіддя знизу. Відкрив печінку сам або атакує правою – робимо ухил і б'ємо по печінці лівою, якщо надмірно повернутий лівим боком – можна пробити під серце лівою.

У такому творчому підході і є простий та головний секрет вибору больових крапок у сутичці. Основний критерій при цьому один – що має статися в результаті нанесення удару? На результат удару можуть вплинути абсолютно всі складові [63–78]. Це і відстань до цілі, і положення суперника, і м'якість або твердість цілі. По твердих цілях: передпліччя, скронева частина голови, підборіддя – потрібно наносити удари руйнівної властивості, по м'яких цілях, наприклад, у сонячне сплетіння або печінку – проникаючої властивості. У досвідченого спортсмена це почуття закладене і визначене до нанесення удару.

Методики підготовки таких ударів можуть бути різними: вибір жорсткого мішка, м'якого прогумованого мішка, ракеток для відпрацювання швидкості удару, м'яких і жорстких ударних подушок тощо, все залежить від мети тренування.

Основний принцип – це практичні заняття, проведення навчальних сутичок за різними завданнями:

на вибір різних цілей у повільному і швидкому темпі;

на вибір однієї больової крапки та напрацювання в неї максимально сильного удару;

на вибір рівня атаки (верх, середина, низ);

перехід від захватної до ударної техніки тощо.

Дуже добре дає результат проведення навчально-тренувальних сутичок зі спортсменами класом вище або участь у тренувальних заняттях у групі зі старшими та досвідченішими спортсменами.

У таких навчальних сутичках спортсмен буде намагатися встигати за досвідченим суперником і може одразу отримати консультацію в поправці своєї техніки нанесення ударів та вмінні вибирати больові крапки.

### **Рекомендації щодо виконання та постановки ударів руками**

Виходячи з того, що раціональна узгодженість фаз ударного руху є найважливішим фактором, який визначає ефективність удару, доцільно процес загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також цільові тренування для постановки ударів планувати з урахуванням індивідуальних швидкісно-силових здібностей спортсменів. Але є спільні важливі принципи, на які слід звернути увагу.

1. При відпрацюванні ударів необхідно уникати зайвої напруги в області плечового поясу. Привчити свої плечі також брати участь у роботі, але якщо необхідно зробити підставку і захиститися від удару збоку, то це робиться рухом замкнутого в ліктьовому суглобі вигину плеча та передпліччя, і в цьому випадку плече піднімається, але при відповідних діях воно опускається автоматично і не створює стан скованості [79–93]. При піднятому плечовому суглобі бічні м'язи тулуба будуть розтягнутими і максимальна концентрація сили неможлива.

Крім того, постійно підняті плечі забирають багато енергії, яку краще застосувати в продовженні сутички на ефективну техніку. На цьому прикладі можна зрозуміти, що плечі в процесі сутички при необхідності піднімаються, але в моменти готовності і пересувань вони опущені, розслаблені та готові виконувати різкі вибухові напруги – швидкісно-силові ударні та захисні дії.

2. При нанесенні ударів рукою зап'ястний суглоб залишається в прямому положенні сильно зафіксованим м'язами передпліччя. В момент контакту з ударною ціллю зап'ястя має бути напружене, але пройшовши фазу контакту, його необхідно частково розслабити. Неможливо провести повноцінну сутичку із постійно напруженими зап'ястями, процес ударів і перерв супроводжується постійним напруженням і розслабленням. Таким чином підтримується висока працездатність передпліч і зап'ясть у певний проміжок часу, яка називається спеціальною витривалістю.

3. Для підвищення ефективності удару істотне значення має випереджальний рух таза по відношенню до плечового поясу, що призводить до попереднього розтягування м'язів тулуба і сприяє активному їх скороченню, а також включенню цих м'язів в ударний рух.

Таз при цьому рухається вперед, а пояс верхніх кінцівок відстає, тому при відпрацюванні ударів руками по важкому мішку необхідно використовувати роботу всього тіла, вкладати всю свою вагу в удар, віддавати по кінетичному механізму через плече – передпліччя – кисть на ударну частину кулака всю ударну міць здійснюваного руху, де сила удару тісно пов'язана –  $p < 0,05$  – з максимальними швидкісно-силовими здібностями м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок, що і є індивідуальними можливостями спортсмена, які розвиваються в процесі такого спеціального тренування.

4. При нанесенні ударів руками існує принцип передачі ударного імпульсу за рахунок прямого і максимально можливого контакту з ціллю, на яку здійснюється атака. При нанесенні прямого або бічного удару положення передпліччя в кінцевій фазі знаходиться приблизно паралельно підлозі, а значить кут додатку сили –  $90^\circ$  (прямий), що дає максимальну ефективність при ударі [94–99]. Наносячи удар знизу необхідно навчитися самостійно вибирати



кут додатку сили згідно швидких змін ситуації сутички. Це залежить від того, як і наскільки нахилився суперник, чи достатньо близька дистанція від вас до підборіддя суперника та інших мінливих факторів.

5. При нанесенні ударів у сутичці або відпрацюванні ударів по мішку завжди дивіться туди, де перебуває або має знаходитися голова суперника. Не відривайте надовго погляд від цього місця і не послабляйте пильності в сутичці. Це має стати звичкою – завжди стежити за діями свого суперника. Можна периферійним зором бачити та відчувати: в якому положенні у суперника ноги, як він змінює стійку, куди і як іде після певних атак.

Зосередивши увагу на очах і області голови суперника, не залишайте без уваги його кінцівки і тулуб. Таким чином, спортсмен звикає до швидкого аналізу ситуації сутички, вчасно виставляє блоки та підставки при захисті, вибирає зручне положення та больову ціль на тілі суперника при розвиненні атаки, швидко переходить від ударної до кидкової техніки, і навпаки.

6. При підготовці та постановці ударів застосовуйте атаки як із лівобічної, так і з фронтальної та правобічної стійок, а також готуйте ті ж удари в положеннях партеру. Будь-яку техніку в хортингу можна використовувати як лівою, так і правою рукою. Необхідно поступово приходити до універсальності й володіти ударами та блоками досконало з обох сторін, не зациклюючись на одній улюбленій стійці та стороні.

7. При постановці ударів пробуйте всі можливі дистанції, наносіть удари як з дальньої, так і з ближньої дистанції. Це може стати в нагоді у сутичці з різними супротивниками: високими, низькими, довгорукими тощо. Іноді в процесі сутички випадає вдалий момент для нанесення удару, коли суперник може відкритися на дистанції, яка на його думку не дозволить вам успішно атакувати. Підготуйте можливість покарати його за неухважність і розслабленість у даний момент.

8. Практично всі удари в хортингу можуть наноситися з місця, з кроком вперед, з кроком назад, при скороченні та розриві дистанції, з відходом вліво і вправо, в стрибку тощо. Немає такого положення суперника на ударній дистанції, яке безпечне для вас. Тому при відпрацюванні та нанесенні ударів ідеомоторно або практично виставляйте блоки і підставки, стежте за забезпеченням вашої безпеки в сутичці.

Працюючи з мішком і наносячи удари, включайте в техніку імітацію блоків, відходів, піднурень під удар суперника, уявляйте удари та продумуйте можливі варіанти розвитку подій. Таким чином ведеться розумова робота і розумовий аналіз усього, що спортсмен робить і що взагалі відбувається на змагальному майданчику. Слід навчитися спостерігати й оцінювати суперника, не випускати з уваги навіть найменші деталі його техніки. Спостережливість і пильна увага в сутичці – постійний психофізичний стан досвідченого спортсмена хортингу.

9. В будь-якій ситуації сутички досвідчений спортсмен, який контролює дії суперника, може практично проти кожного удару завдати у відповідь удар, тому, завдаючи удару або серії, необхідно пам'ятати про захист, не дозволяти супернику завдати вам несподіваних контрударів. Необхідно максимально убезпечити себе від можливих відповідних швидких ударів з боку суперника, для цього в базовій техніці хортингу введено правило, що кулак вільної руки завжди прикриває підборіддя.

Якщо спортсмен правильно наносить прямий або бічний удар, може достатньо пригнути голову, то вийде положення, при якому плечовий суглоб руки, що б'є, прикриває підборіддя з одного боку, кулак вільної руки буде прикривати його з іншого боку, а ліктьовий суглоб і все передпліччя будуть

прикривати тулуб збоку. Ймовірність пропустити при цьому удар знижується, а вільна рука розташована в зручному стартовому доударному стані.

Після нанесення удару рукою необхідно швидко повернути її в положення ближче до підборіддя для застосування її в якості блокуючої руки. Жодна рука не повинна виконати зайвий безконтрольний рух, а навпаки обидві руки за допомогою тулуба та ніг працюють злагоджено.

10. Весь процес сутички або тренування проходить з постійним переміщенням центру ваги, перерозподілом ваги тіла з однієї ноги на іншу. Успішне виконання атакуючих і захисних дій, ударів, ухилів, пересувань повністю залежить від того, наскільки грамотно спортсмен володіє своїм тілом.

Виходячи з цього, дотримуйтесь наступного правила – завжди при нанесенні ударів і блоків руками стежте за роботою ніг. Спортсмен, який досконало володіє пересуваннями та впевненою роботою ніг, може завжди випередити не настільки повороткого і спритного суперника. Є простий принцип збільшення сили удару за рахунок переміщення ваги тіла: якщо наносиш удар правою рукою – починай удар з положення, коли вага тіла на лівій нозі. І навпаки, якщо наносиш удар лівою рукою – вага тіла має бути на правій нозі.

11. Дихання. У момент нанесення удару слід напружити мускулатуру черевного преса та зробити різкий видих. Цей видих буде природним, якщо він співпадатиме з імпульсним ударним рухом всього тіла. Вдихати краще в безпечному для ударної атаки стані, тому чергування вдихів і видихів у процесі сутички – один з важливих питань як концентрації ударів, так і загальної та спеціальної спарингової витривалості.

Захисні дії спортсмена повинні супроводжуватися напруженою мускулатурою та короткочасною затримкою дихання в момент прийняття пропущеного удару. Цим можна зменшити наслідки від удару суперника, який вже пропустили. Це загальні принципи, але в кожному епізоді сутички для кожного спортсмена існують і можуть бути вироблені свої індивідуальні звички дихання..

**Висновки.** Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити такі висновки.

Визначено основні загальнотеоретичні засади хортингу як ефективною складовою частиною навчально-виховного процесу, спрямованої на вивчення техніки ударів руками в сутичці хортингу, інтересів учнівської молоді щодо формування техніко-тактичних здібностей через виховний вплив тренера (педагога).

Таким чином, у даному науковому дослідженні розкрито методичні рекомендації щодо вивчення техніки нанесення ударів руками у змагальній сутичці хортингу, організації навчально-виховного процесу з хортингу та формування технічних здібностей учнів спортивних секцій у закладах освіти, визначення змістовних характеристик складових технічної підготовленості учнів секції хортингу в закладах освіти.

Базова техніка рук у спортивному розділі хортингу дуже обширна, її можна розділити на три основні групи: а) удари; б) захисна техніка рук, блокування; в) захватна техніка.

Але, розвиваючи всі ці елементи, можна відзначити головне: чим сильніше м'язовий корсет рук, чим більшу швидкість і потужність він розвиває при виконанні рухів, тим успішніше ця техніка застосовується в реальних ситуаціях сутички хортингу. Іноді можна спостерігати, що у спортсмена є обсяг і розвинена мускулатура м'язів, але удар не має руйнівної сили, тому що спортсмен при ударі використовує тільки силу своєї руки.

Це означає, що він не може використовувати весь свій потенціал як м'язів, так і роботи таза та інерції тулуба. Для постановки потужного удару необхідно підготувати всі аспекти. Сила удару залежить не тільки від сили скорочення м'язів, але й від узгодженості всіх частин тіла при ударі, правильного перенесення ваги тіла, подачі інерції руки в потрібний момент, ударного імпульсу, який іде від опорної задньої ноги через все тіло до місця прикладання удару, від швидкості м'язового скорочення, міцності ударної частини та інших важливих складових.

Для постановки сильного удару необхідно в процесі тренування навчитися концентрувати силу як ударної руки, так і всього тіла, відпрацьовувати вміння узгоджувати роботу плеча, тулуба, тазостегнового суглоба, відчувати коли і як перенести центр ваги для посилення удару.

У кінцевій фазі удару поперек служить як передавач енергії, що передає задану задньою ногою інерцію через хребет і м'язи спини та преса, який швидко вибирає потрібний йому розворот тулуба.

В цей момент ударне плече вже заряджене на потужний удар і м'язами руки посилає кулак безпосередньо в ціль.

При цьому все тіло рухається в єдиному пориві, забезпечуючи удару нищівну силу. Передпліччя та плече є при цьому всього лише провідником потужного заряду, а ударна частина летить у ціль за рахунок набраного імпульсу від задньої ступні, яка відштовхується від підлоги, через ногу і таз, поперек і тулуб – у плече і руку.

Проведено теоретичний аналіз проблеми визначення змістовних характеристик вивчення техніки нанесення ударів руками у змагальній сутичці хортингу та умови застосування оздоровчих фізичних вправ хортингу в процесі занять.

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

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що хортинг має високі потенційні можливості як засіб формування техніко-тактичних здібностей учнів закладів освіти, розроблена педагогічна модель і визначені засоби впливу через основні складові технічної підготовки учнівської молоді на заняттях хортингом виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети і розв'язання основних завдань дослідження.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над формуванням техніко-тактичних здібностей учнів спортивних секцій на заняттях хортингом у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

### **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. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 120–138.
4. Бражник П. О. Основні завдання психолого-педагогічного супроводу спортсмена-однборця / П. О. Бражник, Е. А. 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. 41–44.
5. Бутенко М. О. Спеціальна акробатика і самостраховки у бойових мистецтвах / М. О. Бутенко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 165–177.
6. Вакулич І. Д. Виховання учнів у бойових мистецтвах / І. Д. Вакулич, Е. А. Єрмоєнко // 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. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко // 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. 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. – С. 46–49.
10. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко, 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. 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. 33–36.
13. Демчук С. Р. Хортинг як рекреаційний засіб оздоровлення людини / С. Р. Демчук, Е. А. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
15. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрмоєнко // 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. 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. 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. Вехтев // 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.-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. 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. практ.-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. практ.-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 швидкісно-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. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.
76. Нетребко О. В. Режим раціонального харчування спортсмена-єдиноборця / О. В. Нетребко, 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. 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. Плиська В. І. Фізичні навантаження в системі бойових мистецтв / В. І. Плиська, 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.: 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. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 22–25.

**Rokhanskyi V. M., Yeromenko E. A., Karasevych S. A.**

### **Methods of improvement by athletes of horting of percussion technique by hands**

**Abstract.** *This scientific article characterizes the methods of improvement of athletes horting percussion technique with their hands, describes the method of optimization of percussion technique with hands on horting training, reveals guidelines for performing and setting hand strikes for training horting athletes, studying the technique of hand strikes in competitive horting, organization training-educational process of horting and the formation of technical abilities of students of sports sections in educational institutions, determining the content characteristics of the components of technical readiness of students of the horting section in educational institutions. It is noted that the biomechanical movement of the percussion arm in a direct impact, the athlete can analyze for himself individually, taking into account the strength and physical data of the shoulder girdle – anterior, middle and posterior bundle of deltoid muscle, shoulder and forearm length, position and strength of the wrist, and also its supination (inward movement – twisting) when striking, the position of the elbow when stretching the arm when striking, the position of the fist in contact with the target. The striking arm should start forward from a comfortable position, gain acceleration confidently and confidently, moving towards the target and, bending at the elbow, strike the target under maximum control and go to the starting position in a more relaxed position and also under control to if necessary, use it in the right place for the block or for the stand, or for the next blow of this shock series. It is convenient to adjust and develop your biomechanics of body parts during a fight, special coordination by watching your work in the mirror, watching videos of your fights, listening to the advice of a coach-mentor. Horting fight is a kind of creativity, where you can reveal all your fighting qualities, develop the skills of percussion and throwing techniques, using a wide arsenal of attacks and defenses in the rack and on the ground. If the horting athlete performs a right side kick with the right hand from the left fighting stance, then his legs are approximately shoulder-width apart, his right leg is almost straight, his right thigh rotates forward, he is all slightly forward, his right shoulder, elbow and the fist form a short arc. The joints that connect his legs with his fist are aligned, forming not a straight line but a spiral. The blow has great force only when the athlete moves just like that. If he stops – the power of his blow will decrease significantly. to occupy.*

**Key words:** *methods of perfection of percussion technique, technique of optimization of percussion technique, statement of blows by hands, horting, percussion technique of hands, percussion impulse.*

**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