

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



ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

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



КИЇВ – 2011

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

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

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

Редакційна колегія:

- | | |
|-----------------------------|---|
| Бех І. Д. | – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор (<i>головний редактор</i>) |
| Артюшенко А. О. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Беленька Г. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Болтівець С. І. | – доктор психологічних наук, професор |
| Зубалій М. Д. | – кандидат педагогічних наук |
| Коновець С. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Круцевич Т. Ю. | – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор |
| Тимошенко О. В. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Федорченко Т. Є. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Півоварський Юліуш | – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи публічної і індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польська Республіка) |
| Порада Віктор | – професор, доктор юридичних наук, ректор Вищої школи в Карлових Варах (Чеська Республіка) |
| Шортт Джеймс Джордж | – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців Ірландія) |
| Касташортський Юрчак Войтех | – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка) |

Рецензенти:

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

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

ISBN 978-966-437-427-6.

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

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

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

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715

ISBN 978-966-437-427-6

© К. : Паливода А. В., 2012

ЗМІСТ

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

ЗАСТОСУВАННЯ ПРЯМОГО УДАРУ РУКОЮ У ДВОБОЇ ХОРТИНГУ

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

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

Анотація. У даній науковій статті характеризується особливості застосування прямого удару рукою у двобої хортингу, описано методіку вивчення прямого удару рукою за методикою хортингу, розкрито методіку постановки прямого удару рукою в процесі тренувальної діяльності з хортингу, надано методичні рекомендації щодо виконання та постановки прямих ударів руками для тренування спортсменів хортингу, вивчення техніки нанесення прямих 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 добре поставлений прямий удар – сильна і потужна зброя в сутичці. Прямі удари широко застосовуються для атак і як контрудари у поєднанні з усіма видами захистів, а також для переривання атак супротивника та збереження дальньої дистанції. Технічна простота прямого удару приховує дуже багато нюансів підготовки: відчуття дистанції, надійність, стійкість і координація стійки, швидкість нанесення і багато інших аспектів. Швидкий і несподіваний прямий удар може бути нанесений передньою рукою, більш потужний і сильний удар з вкладенням всієї ваги тіла наноситься задньою рукою, навіть на близькій дистанції і в клінці можуть з успіхом проходити короткі прямі удари. Починаючи вивчення всієї техніки широкого спектру ударів руками в хортингу, в першу чергу на початковому етапі слід звернутися до вивчення техніки прямих ударів. Саме прямі удари найкраще сприяють оволодінню технікою ударів руками, їх постановку можна взяти за основу оволодіння всіма іншими ударами хортингу. Починаючи розбір техніки прямих ударів, кожного моменту техніки окремо, можна перейти до вивчення особливостей нанесення прямих ударів у різних ситуаціях сутички, виконання їх при різних пересуваннях: відходах, підходах, скороченнях і розривах дистанції. Прямі удари в сутичці хортингу дозволяється наносити як у стійці, так і в партері. Проведено теоретичний аналіз проблеми визначення змістовних характеристик вивчення техніки нанесення прямих ударів руками у змагальній сутичці хортингу, надано рекомендації щодо виконання та постановки прямих ударів руками для тренування спортсменів хортингу та визначено умови застосування оздоровчих фізичних вправ хортингу в процесі занять.

Ключові слова: застосування прямого удару рукою, двобої хортингу, прямий удар рукою, постановка прямих ударів руками, хортинг, ударна техніка руками.

Актуальність наукового дослідження. Відпрацьований та гарно поставлений прямий удар – сильна і потужна зброя в сутичці. Прямі удари широко застосовуються для атак і як контрудари у поєднанні з усіма видами захистів, а також для переривання атак супротивника та збереження дальньої дистанції [1–11; 19–32]. Технічна простота прямого удару приховує дуже багато нюансів підготовки: відчуття дистанції, надійність, стійкість і координація стійки, швидкість нанесення і багато інших аспектів.

Швидкий і несподіваний прямий удар може бути нанесений передньою рукою, більш потужний і сильний удар з вкладенням всієї ваги тіла наноситься задньою рукою, навіть на близькій дистанції і в клінці можуть з успіхом проходити короткі прямі удари.

Починаючи вивчення всієї техніки широкого спектру ударів руками в хортингу, в першу чергу на початковому етапі слід звернутися до вивчення техніки прямих ударів. Саме прямі удари найкраще сприяють оволодінню технікою ударів руками, їх постановку можна взяти за основу оволодіння всіма іншими ударами хортингу [12].

Виклад основного матеріалу. Починаючи розбір техніки прямих ударів, кожного моменту техніки окремо, можна перейти до вивчення особливостей нанесення прямих ударів у різних ситуаціях сутички, виконання їх при різних пересуваннях: відходах, підходах, скороченнях і розривах дистанції.

Прямі удари в сутичці хортингу дозволяється наносити як у стійці, так і в партері. На прикладі докладного розбору техніки прямого удару в цьому розділі можна продовжити таке ж детальне вивчення інших різновидів ударів.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні питання:

прямий однойменний удар;

прямий різнойменний удар;

різновиди ударних цілей прямого удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);

різновиди ударних частин прямого удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);

застосування прямого удару в положеннях партеру;

методика навчання прямого удару.

Прямий однойменний удар

Прямий однойменний удар в сутичці хортингу дуже часто застосовується. Якщо спортсмен правша, то він зазвичай проводить сутичку у лівобічній стійці, праву руку тримаючи ззаду біля голови як резерв сили, а ліву руку виводить вперед у напрямку суперника. Ось тут і приходить на допомогу гарно поставлений однойменний прямий удар лівою рукою. Лівобічна стійка, коли ліва рука знаходиться до супротивника ближче, ніж права, дозволяє наносити його швидко і влучно.

Прямим однойменним ударом добре починати атаку, розв'язувати підготовлену серію ударів, утримувати суперника на дистанції. Прямим однойменним ударом завжди зручно зупиняти порив суперника та переривати його атаку, можна постійно тримати суперника на прицілі прямого удару, щоб він був у постійному напруженні, а також заповнювати зупинки і паузи сутички.

Для нанесення однойменного прямого удару можна використовувати викидання однієї руки, можна вкладати вагу тіла при ударі переносючи її на задню ногу.

Прямий однойменний удар може виконуватися як з місця, так і у всіх можливих пересуваннях у сутичці. Особливо вдало він проходить при швидкому скороченні дистанції, якщо відштовхнутися задньою ногою, піднісши передню трохи ближче до суперника, і переміщуючи вагу тіла на передню ногу одночасно наноситься прямий удар. Пересуваючись у бік можна наносити удар, але намагатися зберігати правильну бойову стійку [13–18]. Правильна та впевнена бойова стійка передбачає розміщення центру ваги посередині: на лівій нозі – 50 % ваги і на правій нозі 50 % ваги.

У разі удару зі збільшенням сили та вкладанням роботи стегон, таза і тулуба, вага тіла може переноситися з ноги на ногу до 10 %, тобто завдаючи удар, стартове положення – вага тіла 60 % на задній нозі і 40 % – на передній, а у момент контакту необхідно перенести вагу тіла на передню ногу в таких же пропорціях: 60 % ваги на передній нозі та 40 % – на задній.

Особливо необхідно намагатися не завалювати тулуб, хребет тримати прямо, бо зайве перенесення маси тіла позначиться нестійкістю і можна втратити рівновагу. Якщо спортсмен, завдаючи прямого однойменного удару стежить за збереженням початкової рівноваги, то він має гарну рухливість для ведення сутички та здатність до швидкого пересування.

У досвідчених спортсменів у момент завдання удару перенесення ваги тіла при однойменному ударі на передню ногу може досягати 70–80 %, це значно посилює силу удару. Причому якщо трохи ввернути в удар і тулуб, то напевно можна чекати гарного результату після удару, але виникає небезпека нестійкості, збільшується ймовірність отримати зустрічний контрудар, а також втрачається можливість нанесення подальшого сильного різнойменного прямого удару. Напрацьовуючи такий удар необхідно намагатися миттєво повертати вагу тіла в стійке положення 50×50 %.

При ударі в момент виносу ударної частини – кулака, задня нога стає високо на носок, відповідальність за стійкість і баланс ваги на якусь мить переноситься на передню ногу, п'ята якої незначно піднімається над підлогою. У цей момент потрібно відчутти правильний кут вигину колінного суглоба передньої ноги та уважно дивитися за діями суперника, оскільки можна від нього очікувати ударів ногами по ногах і тулубу, або ухилу і захвата шиї на кидок.

Під час відпрацювання прямих однойменних ударів потрібно намагатися завжди повертати атакуючу руку у вихідне положення, а вільну руку тримати таким чином, щоб її кулак закривав підборіддя. Лікоть і передпліччя слід опустити вздовж тулуба для прикриття його збоку.

Прямий різнойменний удар

Прямий різнойменний удар зазвичай набагато сильніше та потужніше за однойменний, бо в цьому випадку спортсмен наносить його провідною рукою. Тобто, правша завдає такий удар правою рукою в лівобічній стійці, а лівша – лівою в правобічній стійці. Крім цього, головною рисою такого удару є можливість вкласти в удар всю масу тіла, поєднуючи його з переносом ваги тіла, істотно спираючись на задню ногу [33–48]. Прямий різнойменний удар у сутичці застосовується рідше, ніж однойменний, але відпрацювавши його, можна отримати найпотужніший і самий руйнівний удар рукою.

Багато нокаутів у сутичках хортингу здійснюється саме цим ударом – різнойменним. У серіях ударів такий удар дозволяє бити з найбільш далекої дистанції, продовжуючи серію після однойменного удару та набираючи дистанцію, на якій ні бічний, ні удар знизу не дістануть. Крім того – це виключно довгий за траєкторією удар, і його довжина становить всю довжину руки, що б'є, в сумі з відстанню переносу ваги тіла з задньої ноги на передню. Дуже часто в сутичці різнойменний удар йде серійно відразу за однойменним, а різнойменним ударом можна також зупиняти атаку суперника, переривати його комбінацію, атакувати прямим різнойменним ударом у момент нанесення суперником ударів ногами по ногах і тулубу збоку.

Удар починається з подачі ударного імпульсу від тазу в задню ногу, і одночасного винесення ударної руки вперед. Вільна рука має перебувати біля підборіддя, оскільки повне перенесення ваги тіла при ударі на передню ногу підвищує небезпеку отримання контрудару в голову, а також для продовження ударної серії, якщо буде необхідність атакувати іншою рукою, яка була вільною. Її необхідно тримати заздалегідь у стартовому доударному положенні біля голови.

Коли кулак посланий у напрямку ударної цілі, то задня нога виконує взривний штовхальний рух і п'ята задньої ноги піднімається з підлоги в положення, при якому зручно відштовхуватися носком і фіксувати підлогу подушкою пальців задньої ступні. Передня ступня при цьому розвернута прямо у напрямку до суперника та повністю приймає вагу тіла, вона може перебувати повністю на ступні або трохи на області пальців і передній частині підошви, але головне, щоб

не втрачалось при цьому стійке положення та не спотворювалася стійка настільки, щоб втратити рівновагу. Втрата рівноваги при нанесенні різнойменного удару загрожує отриманням потужної контратаки, оскільки ваше тіло в даний момент максимально наближене до суперника, а запасу для маневру практично немає.

Різнойменні удари можуть наноситися як з місця, так і в русі, на підході, на відході, при відході з лінії атаки, при скороченні та розриві дистанції, а також при виконанні кроку вперед. Головне при цьому надмірно не завалювати вперед тулуб, тримати постійно під контролем баланс переміщення ваги тіла з задньої на передню ногу. Це найбільш часте застосування різнойменного удару, коли робиться підкрок на відпрацьовану заздалегідь дистанцію удару. Як тільки передня нога при підкроці торкнулася підлоги, відразу можна починати ударний рух з одночасним перенесенням ваги тіла на передню ногу.

У момент нанесення прямого різнойменного удару рукою, кулак однойменної руки займає положення біля підборіддя збоку, захищаючи його, і однойменний лікоть розташовується вздовж тулуба, а при захисті від активної серії ударів суперника, взагалі трохи притискається до тулуба [49–62]. Плече ударної руки, підводячись, прикриває підборіддя в момент завдання удару. Після завершення удару, вагу тіла необхідно швидко повернути в стійке положення: 50 % ваги тіла на лівій і 50 % – на правій нозі.

Повернення в бойову стійку після нанесення удару виконується рухом – зворотним руху при нанесення удару, тобто ударний кулак починає рух назад за тією ж траєкторією, за якою він рухався вперед, а частина ваги тіла одночасно повертається на задню ногу, і після цього відразу займається вихідна бойова стійка. Це положення, як уже говорилося вище, найбільш прийнятне для маневрування по хорту (змагальному майданчику).

Для розгляду імпульсного включення частин тіла в удар можна виділити такі моменти:

- швидкісне розгинання задньої ноги, що створює випереджувальний рух тазу по відношенню до плечового поясу;

- рух вперед стегна, однойменного руці, що вдаряє (обертання стегна щодо іншого стегна);

- обертально-поступальний швидкісно-силовий рух тулуба, що створює випереджувальний рух верхньої частини плеча по відношенню до передпліччя та кисті;

- викидання руки, що наносить удар, до цілі, одночасно розгинаючи ударну руку в ліктьовому суглобі;

- максимальне напруження в кінцевій фазі удару.

Після нанесення удару та повернення в стійке положення можна миттєво продовжувати атаку, розвивати її ударними діями або захватами для кидка і подальшого переведення суперника в партер.

Прямий удар двома руками

Прямий удар двома руками в сутичці застосовується значно рідше за інші прямі удари і достатньої руйнівної сили не має. Це більше рух поштовху, який використовується для швидкого відштовхування суперника на дистанцію, необхідну для початку вже ефективної атаки. Удар двома руками можна застосувати для зупинки атаки суперника, завдавши йому в голову.

Відштовхнути різким рухом суперника можна завдавши йому прямого удару двома руками в груди, а в окремих випадках необхідності – в живіт.

Удар двома руками можна наносити з будь-якої стійки: фронтальної, лівобічної та правобічної. Якщо ситуація сутички змусила задіяти відразу дві руки для удару, то дуже важливо після цього руху перейти в атакувальні дії або навпаки піти на дистанцію недосяжності ударів.

Різновиди ударних цілей прямого удару

1. Голова. У сутичці хортингу, в якій дозволені удари кулаком у рукавиці, основною ударною ціллю для нанесення прямих ударів є голова. Прямі удари в голову з однієї стійки передньою та задньою рукою наносяться в сутичці часто і також часто досягають успіху [63–78]. Вони ефективні та наносять потрясіння суперникові. Нерідко результатом прямого удару в голову може служити нокдаун або навіть нокаут.

2. Груди. Прямі удари в груди, в область серця, по верхніх ребрах можна наносити включаючи їх у комбінацію або підготовлену серію, наприклад, нанести удар у голову, відразу перейти іншою рукою прямим на область серця, і завершити знову в голову прямим або бічним. Ударна ціль – груди використовуються у сутичці хортингу переважно в ударних серіях.

3. Живіт. Прямі удари в живіт наносяться часто. Це частіше може бути в сутичці на середній і ближній дистанції, але больові місця на ділянці живота – це сонячне сплетіння, селезінка та печінка. Можна бити прямим по нижніх ребрах зверху. При цьому прямі удари рукою в живіт дають великий болючий ефект, вони глибше проникають у м'які больові місця живота.

4. Кінцівки (плече, передпліччя, стегно, гомілка). Ці удари застосовуються переважно в прикладному аспекті, коли необхідно тактичними діями відволікти суперника від основної атаки. Оскільки кінцівки людини добре переносять ударні навантаження, вони, власне, і є ударними частинами, тому краще за все вибирати для нанесення удару м'які м'язові тканини плеча, передпліччя, стегна і гомілки.

Стегно і гомілку як ударні цілі найчастіше застосовують у сутичках партеру, оскільки для нанесення удару в стегно з положення стоячи потрібно істотно нахилитися, а удар у гомілку взагалі неприйнятний через перебування її внизу ноги. Удар у гомілку можна нанести суперникові в момент високого підняття його ноги для блоку, що, в принципі, робиться не часто.

Різновиди ударних частин прямого удару рукою

1. Горизонтальне положення кулака. Це основне положення кулака при ударі на дальній дистанції. Звичайне і найпоширеніше застосування положення кулака при прямих ударах – горизонтальне. Вкручуючи зап'ястя і кулак у момент удару, вкладаючи при цьому вагу тіла, спортсмен, який наносить удар, тримає його горизонтально в кінцевій фазі. Це напрацьований і природний рух кулака руки, готової зустрітися з ціллю прямо.

2. Вертикальне положення кулака. Це положення кулака в кінцевій фазі прямого удару зустрічається рідше, ніж горизонтальне. Але на середній і ближній дистанції буває позиція суперника, при якій зручно буде нанести прямий удар вертикальним кулаком. У сутичці гарно можуть проходити короткі прямі удари вертикальним кулаком у голову, саме в підборіддя або відкриту частину обличчя. У сутичці дуже жорстко пройде удар вертикальним кулаком у сонячне сплетіння.

3. Перевернутий кулак. Прямі удари перевернутим кулаком у сутичці хортингу застосовуються рідше інших. Хоча при роботі та обміні ударами на близькій клінчовій дистанції такий удар у голову може збити темп атаки

суперника. У сутичці удари перевернутим кулаком не заборонені і в тулуб, і по кінцівках, але практично не застосовуються через свою неефективність.

Застосування прямого удару рукою в положеннях партеру

У швидких мінливих бойових ситуаціях партеру, ефективніше застосовувати саме прямі удари в голову, оскільки прямий удар найбільш швидкий і по траєкторії прямолінійний. Краще та найефективніше застосування прямого удару в партері, коли суперник знаходиться на спині, а спортсмен ще не ввійшов у повну боротьбу в партері та знаходиться на ногах над ним з боку голови або збоку від суперника [79–88]. Таке положення може бути після успішно проведеного кидка через стегно, спину або після виконання передньої підніжки без падіння. Відразу після кидка можна застосовувати прямі удари з більшою ефективністю.

Якщо суперник розвернувся до вас ногами та лежить на спині, то, набравши дальню або середню дистанцію від його голови шляхом розміщення ноги всередину або вдало ставши над ним на одне коліно, можна також з успіхом нанести кілька прямих ударів. Удари можна наносити як у голову, так і в уразливі частини живота. На короткій клінчевій дистанції у позиції «Зверху» можуть пройти прямі удари з невеликою зміною траєкторії. У цій позиції голова суперника лежить на підлозі, і якщо нанести прямий удар, то він буде набагато жорсткішим і більше потрясе суперника, тому що голові після удару нікуди амортизувати.

З позиції «Знизу на спині» прямі удари будуть менш ефективні, але їх можна застосовувати перед початком підбивання тазом при виході з цього положення. У сутичці по ходу розвитку атаки прямі удари добре проходять у живіт і груди з положення «Зверху».

Методика постановки прямого удару рукою

Відпрацювання перед дзеркалом на місці. Для початку роботи та вдосконалення прямого удару можна застосовувати тренування в повітря перед дзеркалом. Техніка прямого удару на місці виконується прямо перед дзеркалом і удар спрямований у бік дзеркала.

У відображенні треба бачити всю проекцію позиції від розташування ніг до голови. Наносячи передньою рукою прямі удари, потрібно дивитися на відображення. На початку слід прийняти лівобічну або правобічну стійку, вага тіла посередині ніг, ноги злегка зігнуті в колінних суглобах.

Кулак різнойменної руки знаходиться біля підборіддя ребром кулака вперед, передпліччя цієї ж руки розташоване злегка вертикально та прикриває тулуб, ліктьовий суглоб від тіла не відсувається, а навпаки постійно прикриває ребра і живіт спереду-збоку. Одноименна рука, над якою і буде проводитися тренування, у вихідному положенні зігнута в ліктьовому суглобі та спрямована на уявного суперника. Голова при цьому злегка опущена і підборіддя контролюється з одного боку плечовим суглобом одноименної руки, з іншого боку – кулаком різнойменної руки. Погляд спрямований вперед у напрямку голови уявного суперника.

Починаємо викидати передню руку вперед і повертати її в початкове положення. Друга вільна рука положення не змінює.

Виконуючи удар і спостерігаючи за рухом кулака в дзеркало, підберіть таку траєкторію руху кулака, яка б не давала можливості бачити своє підборіддя. Удар закінчується повним випрямленням передньої руки та частковим переносом ваги тіла на задню ногу.

Перенесення ваги на задню ногу починається з рухом однойменного кулака вперед і закінчується одночасно з повним випрямленням ударної руки та завершенням удару. При нанесенні удару необхідно звернути увагу на вільну руку, її плече, підборіддя, ударний кулак і плече ударної руки, поворот тулуба, положення вільної руки, розворот таза, положення задньої поштовхової ноги та її носка, положення однойменної ноги та її носка, задньої п'яти.

Передня п'ята при цьому може трохи відриватися від підлоги в момент удару. Після кожного виносу ударної руки, вона має повертатися у вихідне положення. Спочатку ударні рухи необхідно робити повільно, спостерігаючи за роботою всього тіла. Потім можна переходити до швидкого виконання удару. Для посилення ударного руху та почуття викиду ударного імпульсу необхідно робити різкий видих у кінцевій фазі удару, видих зручніше робити носом.

Для більш різнобічного контролю позиції та траєкторії удару, потрібно змінювати кут відображення в дзеркалі, попрацювати прямо на дзеркало, потім стати під кутом 45° у внутрішню, потім зовнішню сторону. Після цього можна повернутися до дзеркала лівим і правим боком і, так само не перестаючи наносити удари, контролювати роботу всіх частин тіла.

Після відпрацювання однойменного удару по повітрю перед дзеркалом можна переходити на роботу з різнойменним ударом лівою та правою рукою. Для цього потрібно залишатися в тій же бойовій стійці, але наносити з цього вихідного положення удари не передньою, а задньою рукою [89–94]. Спочатку рух робиться повільно, спостерігаючи при цьому за перенесенням ваги тіла на передню ногу, розворотом тулуба до передньої ноги, виносом ударної задньої руки, підйомом задньої п'яти та упором заднього носка в підлогу, розташуванням передньої вільної руки біля голови, захищаючи підборіддя.

Поступово удари по повітрю повинні посилюватися, і при цьому слідує імпульсивний видих носом у кінцевій фазі удару. Кут відображення також необхідно змінювати. Спочатку наносити удар прямо у відображення в дзеркалі, спостерігаючи за захистом і положенням рук, потім розміститися під кутом 45° до дзеркала та спостерігати за технікою виконання удару спереду-збоку. Після цього можна розвернутися до дзеркала боком і продовжувати наносити удари. У цьому положенні добре проглядається перенесення ваги тіла на передню ногу, положення ударної руки і голови.

Закінчивши роботу над однойменним і різнойменним ударом за розподілом, можна переходити до серійного відпрацювання ударів. Почати можна з простої серії: однойменний прямий – різнойменний прямий удар. Для початку роботи необхідно прийняти свою робочу стійку, тобто, якщо правша, то приймає лівобічну, лівша – правобічну стійку. Зі своєї позиції зручніше починати тренування і спостерігати у відображенні дзеркала за своєю технікою.

Наносячи ці два удари повільно, можна спостерігати за тим, як передня рука вийшла з вихідного положення на удар, потім почала повертатися у вихідне положення, і в момент її повернення виходить на удар розташована позаду найсильніша рука. Передня рука при виході задньої на удар повертається до голови, прикриваючи кулаком підборіддя. Голова при цьому злегка нахилена вперед, підборіддя опущене до грудей, погляд спрямований на уявного суперника.

Збільшення частоти серії передній-задній прямий дасть можливість підібрати за своєю конституцією тіла найбільш зручний і потужний удар. Серія може бути з акцентом на перший або другий удар.

Якщо перший удар зустрічний прямий наноситься сильний, то різнойменний удар задньою рукою є контрольним, і акцент у серії робиться на перший удар.

Якщо перший удар робиться перевірочним для розкриття суперника або перевірки дистанції, а у другий акцентований вкладається вага тіла, ударний імпульс і вся сила, така серія рахується з акцентом на другий удар.

Для відпрацювання серій прямих ударів можна застосовувати як серію: передній–задній, так і навпаки: задній–передній прямий удар. Принцип спостереження у дзеркало залишається тим же.

Відпрацювання перед дзеркалом при пересуваннях. Прямі удари з одnobічної стійки передньою і задньою рукою можна відпрацьовувати перед дзеркалом у базових пересуваннях: скорочення та розрив дистанції, з підходом і відходом, з кроком вперед і кроком назад, зі зміною бойової стійки, а також у відході з лінії атаки прямо та під кутом.

Скорочення та розрив дистанції при відпрацюванні прямих ударів. Перебуваючи в бойовій стійці у напрямку прямо перед дзеркалом відірвати передню ногу від підлоги, відштовхнутися задньою ногою вперед і перенести все тіло, скоротивши дистанцію до уявного суперника, і в момент торкання підлоги передньою ногою нанести прямий удар однойменний, різнойменний або серію: лівий + правий прямий або правий + лівий прямий. Для відпрацювання удару з розривом дистанції з бойової стійки необхідно трохи відірвати задню ногу від підлоги, перенісши вагу тіла на передню, штовхнутися передньою ногою назад, перенести вагу тіла розірвавши дистанцію рухом назад, і в момент торкання підлоги задньою ногою нанести прямий удар або серію прямих ударів вперед.

Підхід і відхід від суперника з прямим ударом. З бойової стійки зробити короткий підкрок задньою ногою вперед, поставити її трохи перед передньою, потім перенести вагу тіла на ногу, що зробила підкрок, після цього задньою ногою зробити крок вперед і у момент торкання ногою підлоги слід нанести прямий удар або серію ударів [95–99]. Для відпрацювання удару з відкроком необхідно перемістити вагу тіла на задню ногу, а передньою ногою треба зробити відкрок і поставити її за задню ногу, потім ще раз зробити передньою ногою повний крок назад, і у момент торкання задньою ногою підлоги, нанести прямий удар.

Прямий удар з кроком вперед і назад. Перебуваючи в бойовій стійці, спортсмен спрямовує передній кулак вперед. Як тільки кулак зривається вперед, відразу ж слідом за його рухом задня нога трохи відривається від підлоги і робить різкий крок вперед за рахунок поштовху гомілковостопним суглобом. Як тільки нога, зробивши крок вперед, торкається підлоги, тут же в такт цьому руху спрямовується ударна рука, виконуючи прямий удар.

Прямий удар у голову з кроком назад використовується як зустрічний удар і застосовується зазвичай для того, щоб зупинити атаку супротивника або утримати суперника на дистанції. Виконання прямого удару передньою або задньою рукою зі стійки починається одночасно з виконанням кроку правою ногою назад. Удар рукою завершується в той самий момент, коли нога, зробивши крок назад, торкається підлоги носком.

Це має значення для швидкості нанесення і несподіваності удару. З рухом руки після удару прямим у голову і назад у вихідне положення тією ж траєкторії, ноги займають позицію, відповідну бойовій лівобічній або правобічній стійці. Можна відпрацьовувати удари комбінаційно, наприклад: прямий удар у голову з кроком вперед і прямий удар у голову із кроком назад.

Комбінації також можуть бути з двох повторних прямих однойменних ударів у голову з кроком вперед і з кроком назад.

Вони досить часто використовуються в процесі сутички, і тому рекомендуються для розучування та відпрацювання на тренуваннях.

Прямі удари зі зміною стійки можуть відпрацьовуватися наступним чином. Міняючи бойову лівобічну стійку на правобічну спортсмен підтягує передню ногу до задньої, потім задню ставить на місце передньої і, в момент торкання ногою підлоги, завдає прямого удару або серію прямих ударів.

При відході з лінії атаки вліво, вправо або під кутом, робиться відкрок у бік передньою ногою, слідом за цим рухом іде постановка задньої ноги в стійке положення бойової стійки, а в момент торкання задньою ногою підлоги наноситься прямий удар або серія.

Відпрацювання ударів по повітрю на місці та у пересуваннях. Відпрацювання прямих ударів без дзеркала з візуальним спостереженням за своїми діями проводиться в більш інтенсивному темпі.

Можна пораундово засікати час і ставити перед собою завдання відпрацювання прямого однойменного удару з багаторазовими повтореннями, прямого різнойменного удару з багаторазовими повтореннями. Це також добре відображається на спеціальній спаринговій витривалості спортсмена. Дана вправа на спеціальну витривалість і велику інтенсивність носить назву «двобій з тінню». Тінню називають уявного суперника, по якому наносяться удари окремо і серіями, на місці та в різних пересуваннях.

Візьмемо для прикладу розучування удару по повітрю правою рукою в голову зі скороченням дистанції в лівобічній стійці. Приступаючи до розучування прямого правого удару в голову з підкроком лівою ногою, проведіть на підлозі крейдою лінію. Займіть бойову стійку щодо проведеної лінії, щоб носок лівої ноги знаходився біля лінії. Спрямовуючи правий кулак від підборіддя вперед і злегка піднімаючи ліву ногу над підлогою, зробіть різкий поштовх правою ногою в напрямку удару.

Спрямовуючи вагу тіла вперед і розвертаючи тіло справа наліво за ударом, поставте ліву ногу повністю за лінію так, щоб при постановці на підлогу лівий носок був націлений на місце нанесення удару. Одночасно права нога, забезпечуючи розворот таза справа наліво за ударом, підтягується до лівої та, посилюючи удар, повертається на правому носку так, щоб у момент завершення удару носок правої ступні був націлений на носок лівої ступні.

Незалежно від довжини підкроку – скорочення дистанції, удар завершується одночасно з постановкою лівої ступні на підлогу. Якщо удар знаходить ціль, то його може бути завдано по супротивнику трохи раніше, ніж ліва нога торкнеться підлоги. Підтягування правої ноги до лівої відбувається під час виконання удару. Права нога підтягується до лівої на відстань, рівну ширині плечей.

У момент завершення удару вага тіла повністю знаходиться на лівій нозі, права сторона таза повернена до суперника трохи більше тулуба, права нога розслаблена та вільна від ваги. Правий носок націлений на лівий носок. Голова приспущена, підборіддя на грудях. Праве плече піднесене та прикриває праву сторону підборіддя, лівий кулак прикриває ліву сторону підборіддя, ліве плече розслаблене внизу, лівий лікоть притиснутий до лівої сторони тулуба.

Відразу ж після нанесення одиночного удару правою рукою, необхідно швидко та сильно відштовхнувшись лівою ногою, повернутися назад у вихідну

стійку рухом, зворотним виконанню удару. Однак, при розучуванні даного удару, як і всіх інших ударів, відразу ж після нанесення удару необхідно зафіксувати положення всіх частин тіла на кілька секунд, і протягом цього часу самостійно проконтролювати правильність положення тіла.

Почати краще всього з завданого удару кулаком, потім, рухаючись від кулака, звернути увагу на праву руку, праве плече, підборіддя, лівий кулак і ліве плече, поворот тулуба, положення лівої руки, розворот таза, положення лівої ноги та лівого носка, положення правої ноги та правого носка, правої п'яти. Після цього повернутися в початкове положення. Початкове положення – бойова лівобічна або правобічна стійка має бути стійкою та у повній готовності для будь-яких подальших дій.

Відпрацювання різнойменного удару не менш важливе, ніж відпрацювання однойменного. Візьмемо для прикладу прямий удар правою рукою в лівобічній стійці.

В цьому випадку прямий удар правою рукою в голову з підкроком вперед лівою ногою використовується, як правило, в момент початку чи завершення атаки або просто як одиночний удар-випад.

Починаючи розучувати прямий різнойменний удар правою рукою в голову з підкроком лівою ногою, проведіть на підлозі крейдою лінію. Займіть бойову стійку біля проведеної лінії так, щоб носок лівої ноги знаходився біля лінії. Викидаючи правий кулак від підборіддя вперед і злегка піднімаючи ліву ногу над підлогою, зробіть різкий поштовх правою ногою у напрямку удару. Спрямовуючи вагу тіла вперед і розгортаючи тіло з права наліво за ударом, поставте ліву ногу повністю за лінію так, щоб при постановці на підлогу лівий носок був націлений на місце нанесення удару. Одночасно праву ногу, забезпечуючи розворот таза з права наліво за ударом, підтягніть до лівої і, посилюючи удар, поверніть на правому носку з тим, щоб у момент завершення удару носок правої ступні був націлений на носок лівої ступні.

Незалежно від довжини підкроку – скорочення дистанції, удар завершується одночасно з постановкою лівої ступні на підлогу. Але, якщо удар досягне мети, то його може бути завдано по супротивнику трохи раніше, ніж ліва нога торкнеться підлоги. Підтягування правої ноги до лівої відбувається під час виконання удару. Права нога підтягується до лівої на відстань стійкості, приблизно рівну ширині плечей.

У момент завершення удару вага тіла повністю знаходиться на лівій нозі, права сторона таза повернена до суперника трохи більше тулуба, права нога розслаблена та вільна від ваги. Правий носок націлений на лівий носок. Голова приспущена, підборіддя знаходиться біля грудей. Праве плече піднесене та прикриває праву сторону підборіддя, лівий кулак прикриває ліву сторону підборіддя, ліве плече розслаблене вниз, лівий лікоть притиснутий до лівої сторони тулуба.

Після нанесення одиночного удару правою, необхідно, сильно відштовхнувшись лівою ногою, повернутися назад у вихідну стійку рухом, зворотним виконанню удару. Однак, при розучуванні даного удару, відразу ж після нанесення удару необхідно зафіксувати положення всіх частин тіла на декілька секунд та протягом цього часу самостійно проконтролювати правильність положення тіла. Далі слід повернутися у вихідне положення – бойову стійку.

Наступний приклад відпрацювання прямого удару: вдосконалення прямого удару правою рукою з відкроком назад і розривом дистанції у лівобічній стійці.

В цьому випадку в ситуації сутички удар правою рукою в голову з відкритком використовується як зустрічний удар і застосовується переважно для того, щоб зупинити атаку суперника, попередньо розірвавши дистанцію з ним.

З бойової лівобічної стійки нанесення прямого удару правою рукою з відкритком назад починається з виконання спортсменом кроку назад із бойової стійки. Виконання удару починається одночасно з підтягуванням лівої ноги до правої на відстань, рівну ширині плечей – стійкого положення. З рухом правого кулака вперед виконується різкий поворот тулуба і таза справа наліво з метою значно посилити удар правою рукою. Відбувається повне перенесення ваги тіла на ліву ногу. Удар закінчується одночасно з постановкою лівої ноги на підлогу та повним перенесенням ваги на ліву ногу. У момент нанесення удару відстань від лівої п'яти до правого носка дорівнює приблизно ширині плечей, а правий носок націлений на лівий носок, що спостерігається при необхідному повороті таза. Водночас, після виконання удару можна на кілька секунд затриматися в положенні нанесення удару та перевірити дотримання необхідних параметрів стійки та кінцівок.

Відпрацьовуючи удар, слід повертатися у вихідну бойову стійку після нанесення удару швидко та без затримки. Після нанесення удару слід зайняти стійку обертанням на носках зліва направо, а потім, зробивши крок вперед, повернутися у вихідне положення – надійну бойову стійку.

Імітаційні вправи з додатковим обтяженням. Для обтяження можна використовувати малі гантелі 300–500 г, 1–2 кг (залежно від вагової категорії спортсмена), які, взявши в руки, слід застосовувати як додаткову вагу при тренуваннях ударів. Робота по повітрю з гантелями в середньому та високому темпі дасть повне навантаження на основні ударні м'язи рук.

Удари можна імітувати спочатку однією однойменною рукою на кількість разів, потім іншою різнойменною рукою, після чого необхідно змінити стійку та продовжити роботу над прямими ударами. При додатковому обтяженні необхідно стежити за тим, щоб положення рук при ударі не спотворювалося та основна стійка, яка була до удару, зберігалася після нанесення удару. Таку роботу можна проводити за окремими відрізками часу.

Наприклад, один відрізок часу 3 хв – нанесення однойменного прямого удару, другий відрізок – різнойменного удару, а третій відрізок часу – акцентована двійка: лівий прямий + правий прямий, і навпаки – правий прямий + лівий прямий. Швидкість виконання ударів збільшувати в міру освоєння техніки.

Після імітації одного або декількох ударів необхідно виконати ті ж рухи по 5–10 разів, але без обтяження або опору.

Поклавши гантелі та продовжуючи нанесення прямих ударів порожньою рукою, можна відчути певну легкість у викиданні ударної руки й відпрацьований імпульсний акцент за рахунок полегшення також істотно посилиться.

Постановка прямих ударів на настінній подушці. Перед нанесенням прямих ударів у настінну подушку підійдіть до стіни, станьте в бойову стійку та прикладіть кулак передньої руки до стіни. Постарайтеся сильно впертися рукою в стіну. Ваш скелет має бути жорстким і забезпечувати сильний упор вперед. Крім цього ви відчуєте реальну дистанцію прямого удару однойменною рукою.

Поміняйте руки та упріть кулак різнойменної руки в стіну. В цьому випадку бойова стійка служить опорою, задня нога відштовхується від підлоги, а п'ята задньої ноги піднята вгору. Фіксація такого упору руки в стіну дасть

можливість, як і в першому випадку, відчуті жорсткість ударної конструкції та визначити дистанцію повноконтактного різнойменного удару. Вільна рука при цьому розташовується біля голови.

Підійдіть до напівм'якої настінної подушки і прийміть бойову стійку. Одноименною рукою в рукавиці упріться в подушку. Після цього спробуйте нанести декілька ударів тією ж рукою. Поміняйте руку та зробіть теж різнойменною рукою. Після випробування жорсткості подушки і своєї ударної конструкції тіла можна збільшити силу удару. Сила удару має збільшуватися поступово з удосконаленням техніки.

Варіант вправи: намотайте бинти на руки, вдягніть рукавиці 6 унцій і, прийнявши перед подушкою лівобічну бойову стійку, зафіксуйте на настінному годиннику час одного раунду (відрізка часу) – 2–3 хв, потім почніть акцентовано наносити прямий удар лівою рукою, темп середній. Поступово збільшуйте темп та ударне зусилля.

Після закінчення першого тренувального раунду зробіть перерву 1 хв і продовжуйте наступний раунд прямим ударом правою рукою. Це вийде різнойменний удар з повним вкладенням всієї маси тіла. Після другого раунду – перерва 1 хв і попрацюйте наступний раунд 3 хв над двійкою: лівий + правий прямий. Після третього раунду зробіть перерву 3 хв і починайте четвертий раунд ударною двійкою: правий + лівий прямий. Після четвертого раунду зробіть перерву 1 хв і останній раунд попрацюйте в подушку частими прямими ударами по 4–8 ударів у серії, з паузою між серіями в 1–2 с.

Такий ударний комплекс тривалістю 20 хв у кінці спільного тренування або в основній частині тренування значно посилить вашу пряму ударну дію як руки, так і всього тіла.

Постановка прямих ударів на підвішеному важкому мішку. Мішок як спортивне знаряддя для постановки ударів відрізняється від настінної подушки тим, що на відміну від подушки він рухається навколо своєї осі та пересувається після удару в будь-яку сторону.

При роботі на мішку спортсмену необхідно не тільки наносити, сильні удари з місця, а для повного контактного удару йому доведеться рухатися, скорочуючи та розриваючи дистанцію до мішка для підбору ударної дистанції. Рухатися можна як вперед і назад, так і навколо мішка, імпровізуючи різні ситуації сутички.

Методика постановки удару по мішку полягає у відпрацюванні спочатку одиночних ударів, потім серій ударів, тому, відпрацьовуючи прямі удари, необхідно почати наносити удари одноименною та різнойменною рукою окремо за розподілом плану тренування, потім комбінаційно.

У відпрацювання необхідно включати такі моменти, як:

1) *удар назустріч*: лівий прямий – мішок відхилився, мішок повертається – правий прямий. Ці вправи можна робити як з лівобічної, так і з правобічної стійки, стійки можна чергувати на свій розсуд.

2) *удар навздогін*: лівий прямий – мішок починає відхилитися, наздогнати правим прямим. Вправу обов'язково робити в обидві сторони.

3) *два удари лівою, третій – правою*: нанести два удари одноименною рукою в швидкому темпі, наздогнати мішок, що відхиляється, правим прямим ударом різнойменною рукою.

4) *двійка назустріч*: наносимо двійку лівий + правий прямий – мішок відхилився, мішок повертається – така ж двійка лівий + правий прямий.

Комбінацію бажано доводити до автоматизму в звичній стійці, та пробувати протилежну комбінацію. У реальній сутичці дана комбінація суттєво допоможе в ситуації, коли потрібно зустріти суперника ударом або зупинити і перервати його атаку.

5) *двійка навздогін*: наносимо стандартну двійку потужно в мішок, лівий + правий прямий, мішок починає відхилятися, зробити підкрок і нанести таку ж двійку навздогін лівий + правий прямий.

Таких навчальних комбінацій може бути багато, але для будь-якої комбінації принципи підбору дистанції залишаються незмінними.

Робота на лапах і подушках з партнером. Робота на лапах і подушках з партнером полягає у швидких і акцентованих попаданнях прямими ударами по цілях, що з'являтимуться. Зазвичай лапи тримає спортсмен, який має клас вище та більший тренувальний досвід, нерідко це робить сам тренер-інструктор з хортингу, тому що вміння тримати лапи і правильно ними діяти, підставляючи їх у вигляді цілей для ударів, приходиться з досвідом.

Отже, якщо партнер показує лапу прямо перед вами лівою рукою, бийте по ній лівим прямим, якщо показує лапу на правій руці – наносіть удар правим прямим, оскільки це збільшить можливість повороту тулуба при ударі. Лапу партнер віддаляє від вас – зробіть підкрок і бийте; якщо партнер лапу наблизить – робіть швидкий відхід і наносіть удар.

Якщо партнер намагається лапою вдарити вас у голову прямо або збоку, негайно робіть ухил тулубом або нирок під руку та дивіться на нього, чекаючи ціль. Ціль з'явилася – бийте. Для роботи на лапах і подушках існує безліч комбінацій, і всі вони виконуються в русі. Партнер показав дві лапи відразу – бийте перший однойменний, другий різнойменний. Окрім цього, існує дуже багато варіантів комбінацій, що задаються заздалегідь.

Досвідчений тренер, взявши лапи та запросивши вас продемонструвати навички роботи прямими ударами може по ходу давати завдання, повторюючи їх кілька разів, потім міняти їх або давати завдання в зворотному порядку: били лівий + правий, тепер міняєте стійку і б'єте правий + лівий тощо. Крім роботи руками дуже важливо як спортсмен рухається і працює ногами, здійснює підходи та відходи, уходи вбік і розслабляє плечі у процесі відпрацювання прямих ударів.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити такі висновки.

Визначено основні загальнотеоретичні засади хортингу як ефективної складової частини навчально-виховного процесу, спрямованої на вивчення техніки прямих 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 прямих 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) хватна 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 прямого удару рукою 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 прямого 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 прямого 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 прямий удар і м'язами руки посиляє кулак безпосередньо в ціль.

При цьому все тіло рухається в єдиному пориві, забезпечуючи прямому 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 прямих 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 прямими 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. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 120–138.
4. Бражник П. О. Основні завдання психолого-педагогічного супроводу спортсмена-однборця / П. О. Бражник, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 41–44.
5. Бутенко М. О. Спеціальна акробатика і самостраховки у бойових мистецтвах / М. О. Бутенко, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 165–177.
6. Вакулич І. Д. Виховання учнів у бойових мистецтвах / І. Д. Вакулич, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 133–152.
7. Вехтєв В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтєв, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
8. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
9. Голубов С. М. Оптимізація фізичного стану і розвитку людини засобами бойового мистецтва / С. М. Голубов, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – С. 46–49.
10. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 171–183.
11. Гречаний О. М. Хортинг у забезпеченні соціокультурних можливостей людини / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 38–58.
12. Грищенко А. А. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у бойовому мистецтві / А. А. Грищенко, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 33–36.
13. Демчук С. Р. Хортинг як рекреаційний засіб оздоровлення людини / С. Р. Демчук, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 89–107.
14. Дородний А. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / А. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 178–185.
15. Дубінський В. М. Система цінностей спортсменів бойових мистецтв / В. М. Дубінський, Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 151–162.
16. Едгар В. А. Вимоги до психомоторики і психічних процесів спортсмена-єдиноборця / В. А. Едгар, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 33–43.
17. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

18. Євтух Г. М. Патріотична складова занять бойовими мистецтвами / Г. М. Євтух, Е. А. Єрмоєнко, В. Д. Каленок // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 77–87.
19. Єрмоєнко Е. А. Вивчення школярами способів безпечного падіння і самостраховок хортингу на уроці фізичної культури / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 267–283.
20. Єрмоєнко Е. А. Визначальна функція українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 159–170.
21. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
22. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 206–220.
23. Єрмоєнко Е. А. Всеукраїнські правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // затвер. Мін-вом України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 р., Київ, 2010. – 88 с.
24. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
25. Єрмоєнко Е. А. Дихальні вправи у системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 170–185.
26. Єрмоєнко Е. А. Етикет хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 221–236.
27. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікація спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 194–205.
28. Єрмоєнко Е. А. Медитація в хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 89–107.
29. Єрмоєнко Е. А. Методика проведення занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 302–324.
30. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
31. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
32. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
33. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2011. – 31 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. 8 років навчання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, Українська федерація хортингу. – К., 2012. – 78 с.
35. Єрмоєнко Е. А. Основи викладання елементів хортингу для школярів на уроці фізичної культури / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 236–250.
36. Єрмоєнко Е. А. Особливості викладання хортингу для дітей 5 років / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 259–273.
37. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
38. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 49 с.
39. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.

40. Єрмоєнко Е. А. Руховий режим спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 26–46.
41. Єрмоєнко Е. А. Символіка хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 237–246.
42. Єрмоєнко Е. А. Спортивний напрям українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 184–193.
43. Єрмоєнко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
44. Єрмоєнко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрмоєнко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. – 25 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
46. Єрмоєнко Е. А. Умови підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів хортингу різних вікових груп / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 218–235.
47. Єрмоєнко Е. А. Фізичне навантаження юних спортсменів хортингу старшого дошкільного та молодшого шкільного віку / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 203–217.
48. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.
49. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
50. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во України у справах сім'ї молоді та спорту, Українська федерація хортингу. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. – 40 с.
51. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для оздоровлення людей / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 5–18.
53. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і біологічний потенціал спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 68–88.
54. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і здоровий спосіб життя / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 5–25.
55. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і мотивація учнів до спортивних занять / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 59–74.
56. Єрмоєнко Е. А. Хортинг на уроці фізичної культури в школі / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 251–266.
57. Єрмоєнко Е. А. Хортинг та оцінка перспективності спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 75–101.
58. Єрмоєнко Е. А. Цінності спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 19–37.
59. Жданов В. А. Мотивація учнівської молоді для занять бойовими мистецтвами / В. А. Жданов, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. /

- Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 30–33.
60. Здібний В. М. Освоєння прийомів самозахисту у процесі занять бойовими мистецтвами / В. М. Здібний, Е. А. Єрьоменко, Д. С. Коротчук // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 26–38.
61. Зурабов І. Ш. Спрямованість рухових завдань спортсмена-єдиноборця / І. Ш. Зурабов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 165–181.
62. Івашковський В. В. Хортинг як навчально-наукова дисципліна / В. В. Івашковський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 154–169.
63. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
64. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
65. Кацнельсон І. Є. Проведення туристичного походу як засобу військово-спортивної підготовки єдиноборців / І. Є. Кацнельсон, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 43–52.
66. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.
67. Кукушкін К. М. Складові здорового способу життя людини, яка займається хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 88–106.
68. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
69. Лисенко І. П. Формування вольових рис характеру юного спортсмена засобами бойового мистецтва / І. П. Лисенко, Е. А. Єрьоменко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 45–48.
70. Листопад В. С. Військово-патріотичне виховання у спортивних єдиноборствах / В. С. Листопад, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1995. – С. 53–70.
71. Лохманов С. С. Захвати в єдиноборствах / С. С. Лохманов, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 60–77.
72. Мартиненко М. Д. Психологічні настанови спеціалізації бойового мистецтва / М. Д. Мартиненко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 70–73.
73. Мастерук Д. А. Поняття базової техніки бойового мистецтва / Д. А. Мастерук, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 62–65.
74. Митрофанов О. С. Методика розвитку сили та швидко-силових здібностей хортингістів / О. С. Митрофанов, Е. А. Єрьоменко, С. В. П'ятіков // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 245–261.
75. Мірчев Д. В. Реалізація навчальних завдань спортсменів хортингу / Д. В. Мірчев, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 129–143.
76. Нетребко О. В. Режим раціонального харчування спортсмена-єдиноборця / О. В. Нетребко, Е. А. Єрьоменко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практи.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 38–41.

77. Одарич П. А. Залучення школярів до здорового способу життя засобами бойового мистецтва / П. А. Одарич, Е. А. Єрмоєнко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: тези доповідей Всеукр. наук. практ.-конф., Дніпропетровськ, 23–24 жовтня 1993 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1993. – Ч. 2. – С. 50–53.
78. Одновол С. О. Медико-фізіологічні чинники оздоровчої рухової активності хортингістів / С. О. Одновол, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 107–126.
79. Пеньков Ю. М. Поведінкові звички і психофізична саморегуляція спортсмена хортингу / Ю. М. Пеньков, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 108–128.
80. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
81. Плиска В. І. Фізичні навантаження в системі бойових мистецтв / В. І. Плиска, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1998. – С. 39–51.
82. П'ятиков С. В. Український хортинг як засіб освоєння системи національно-патріотичних цінностей / С. В. П'ятиков, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 36–52.
83. Рибалко В. Б. Основи безпеки життєдіяльності спортсменів хортингу / В. Б. Рибалко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 47–67.
84. Семигал О. М. Оцінка фізичного стану та нормування навантаження спортсменів хортингу / О. М. Семигал, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 186–202.
85. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
86. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
87. Трошин І. Л. Військово-спортивна підготовка школярів, які займаються бойовими мистецтвами / І. Л. Трошин, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1997. – С. 138–154.
88. Удовенко В. Р. Організація діяльності дітей у спортивній секції з бойового мистецтва / В. Р. Удовенко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 5–8.
89. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 150–159.
90. Хоменко К. М. Виховання фізичної культури студентів засобами спортивних єдиноборств / К. М. Хоменко, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 80–90.
91. Цимбал В. О. Бойове мистецтво українців як продукт історичних умов розвитку суспільства / В. О. Цимбал, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 13–16.
92. Черненко В. С. Витоки і подальший розвиток бойового мистецтва в Україні / В. С. Черненко, Е. А. Єрмоєнко // Інноваційні технології фізичної культури і спорту: тези доповідей Міжнар. наук.-практ. конф., Дніпропетровськ, 10–11 листопада 1994 р. / Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпро : ДДІФКіС, 1994. – Ч. 1. – С. 21–24.

93. Шевчук В. С. Оздоровча дихальна гімнастика хортингу для дітей / В. С. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 149–169.

94. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.

95. Шишко А. П. Формування інтересу учнів до занять хортингом / А. П. Шишко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасєвич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2011. – С. 144–157.

96. Шукалюк Ю. С. Зміст програми занять з хортингу для підлітків 12–13 років / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 290–309.

97. Шульга А. В. Програма занять з хортингу для юних спортсменів 8–9 років / А. В. Шульга, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 254–271.

98. Щєрбаков В. С. Патріотичне виховання спортсмена-єдиноборця / В. С. Щєрбаков, Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2000. – С. 36–47.

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

Yeromenko E. A.

Application of a direct hand strike in a horting duel

Abstract. *This scientific article characterizes the peculiarities of the use of direct hand strikes in horting, describes the method of studying direct hand strikes by the method of horting, reveals the method of direct hand strikes in the process of horting training, provides guidelines for performing and setting direct hand strikes for training athletes. horting, study of the technique of direct hand strikes in a competitive fight of horting, organization of educational process on horting and formation of technical abilities of students of sports sections in educational institutions, determination of content characteristics of components of technical readiness of students of horting section in educational institutions. It is noted that a well-aimed direct blow is a strong and powerful weapon in combat. Direct strikes are widely used for attacks and as counterattacks in combination with all types of defenses, as well as for interrupting enemy attacks and maintaining long distance. The technical simplicity of direct impact hides many nuances of training: a sense of distance, reliability, stability and coordination of the rack, speed of application and many other aspects. A quick and unexpected direct blow can be inflicted with the front hand, a more powerful and strong blow with the investment of all body weight is inflicted with the back hand, even at close range and in the clinch can successfully pass short direct blows. Starting to study the whole technique of a wide range of punches in horting, first of all at the initial stage should turn to the study of the technique of direct strikes. It is direct strikes that best contribute to mastering the technique of hand strikes, their production can be taken as the basis for mastering all other strokes of horting. Starting the analysis of direct strikes, each moment of the technique separately, we can proceed to the study of the peculiarities of direct strikes in different situations of combat, performing them at different movements: waste, approaches, reductions and breaks in the distance. Direct blows in a horting fight are allowed to be applied both in a rack, and in a ground floor. Theoretical analysis of the problem of determining the substantive characteristics of the study of the technique of direct hand strikes in competitive horting fight, recommendations for performing and setting direct hand strikes for training horting athletes and conditions for the use of health physical exercises of horting in the classroom.*

Key words: *application of direct punch, horting duel, direct punch, direct punches, horting, punching technique.*

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