

**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

ТЕХНІКА БІЧНОГО УДАРУ РУКОЮ В СИСТЕМІ 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 техніка бічного удару рукою в системі хортингу, описано особливості освоєння техніки бічного удару рукою за методикою хортингу, розкрито методика вивчення та вдосконалення бічних ударів рукою спортсменами хортингу на настінній подушці, підвісному важкому мішку, лапах і спортивних подушках, методика постановки бічного удару рукою в процесі тренувальної діяльності з хортингу, надано методичні рекомендації щодо виконання та постановки бічних 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 бічні удари широко використовуються на всіх трьох дистанціях: дальній, середній і ближній (впритул), вони наносяться зігнутою рукою, закріпленою в ліктьовому суглобі. Кут згину руки в ліктьовому суглобі, утворений плечем і передпліччям, визначає величину дистанції, на якій проводиться бічний удар. Малий кут згинання в ліктьовому суглобі дає можливість для застосування бічного удару на дальній дистанції. Великий кут згинання – для застосування на ближній дистанції. Середній, між малим і великим, кут згинання – для застосування на середній дистанції. Якщо звертатися до перенесення ваги тіла з ноги на ногу та взаємодії всіх частин тіла при виконанні бічного удару на різних дистанціях, то при бічному ударі перенесення ваги тіла, поворот тулуба і рух ударної руки починаються та закінчуються одночасно, зливаючись в один цілісний швидкий рух, так само, як і при виконанні прямого удару. Бічний удар можна наносити як вертикальним, так і горизонтальним кулаком, і навіть перевернутим кулаком, а на дуже близькій клінчевій дистанції його можна нанести захопивши голову суперника іншою рукою, що значно підвищує його ефективність. Застосування бічних ударів у сукупності з іншими різновидами ударної техніки дозволяє розвивати атаки і швидко бити з будь-якого положення та під будь-яким кутом. У сутичці хортингу, коли рука в малій рукавиці, бічні удари по тулубу особливо руйнівні й ефективні, вони проникають глибше в м'які частини тіла та вражають сильніше ребра і міжреберні м'язи. Методика постановки ударів збоку різноманітна і може бути підібрана індивідуально, але основні принципи визначені та рекомендується для застосування.

Ключові слова: техніка бічного удару рукою, система хортингу, бічний удар рукою, техніка бокового удару, хортинг, ударна техніка руками.

Актуальність наукового дослідження. За методикою хортингу, бічний удар, хук (від англ. «Hook» – «гак») у підборіддя, скроневу частину, відкриту частину обличчя, ребра та інші больові місця суперника є одним з найсильніших ударів рукою в хортингу [1–11; 19–32]. Він за своєю ефективністю, враженню суперника та застосуванню займає одне з провідних місць серед основних ударних технік руками. Бічним ударом можна розвивати та з великим акцентом закінчувати атаку, доповнювати прямий удар, можна винести бічний ударний рух для відволікання суперника й атакувати з іншого боку рукою або ногою, після технічно та сильно проведеного бічного удару створюється ситуація впевненого захвата і переходу на борцівський прийом для переводу сутички в партер.

Виклад основного матеріалу. Бічні удари широко використовуються на всіх трьох дистанціях: дальній, середній і ближній (впритул), вони наносяться зігнутою рукою, закріпленою в ліктьовому суглобі. Кут згину руки в ліктьовому суглобі, утворений плечем і передпліччям, визначає величину дистанції, на якій проводиться бічний удар. Малий кут згинання в ліктьовому суглобі дає можливість для застосування бічного удару на дальній дистанції. Великий кут згинання – для застосування на ближній дистанції.

Середній, між малим і великим, кут згинання – для застосування на середній дистанції [12].

Якщо звертатися до перенесення ваги тіла з ноги на ногу та взаємодії всіх частин тіла при виконанні бічного удару на різних дистанціях, то при бічному ударі перенесення ваги тіла, поворот тулуба і рух ударної руки починаються та закінчуються одночасно, зливаючись в один цілісний швидкий рух, так само, як і при виконанні прямого удару.

Бічний удар можна наносити як вертикальним, так і горизонтальним кулаком, і навіть перевернутим кулаком, а на дуже близькій клінчевій дистанції його можна нанести захопивши голову суперника іншою рукою, що значно підвищує його ефективність. Застосування бічних ударів у сукупності з іншими різновидами ударної техніки дозволяє розвивати атаки і швидко бити з будь-якого положення та під будь-яким кутом.

У сутичці хортингу, коли рука в малій рукавиці, бічні удари по тулубу особливо руйнівні й ефективні, вони проникають глибше в м'які частини тіла та вражають сильніше ребра і міжреберні м'язи. Методика постановки ударів збоку різноманітна і може бути підібрана індивідуально, але основні принципи визначені та рекомендуються для застосування.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

бічний однойменний удар;

бічний різнойменний удар;

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

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

застосування бічного удару в положеннях партеру;

методика навчання бічного удару.

Бічний однойменний удар. однойменний бічний удар передньою рукою наноситься з невеликим відведенням ліктя, але по найкоротшій траєкторії після короткого ухилу тулуба в сторону руки, що б'є. Правильна траєкторія руху робить бічний удар не ковзним, а проникаючим, але по траєкторії руху ударної частини він схожий на прямий удар.

Відмінною особливістю бічного удару в голову від прямого удару є те, що при виконанні прямого удару лікоть, забезпечуючи повне випрямлення руки, піднімається вгору в самому кінці виконання ударного руху, при завершенні руху кулака, а при бічному ударі лікоть починає підніматися вгору та в сторону на початку виконання удару, після викиду кулака ударної руки вперед.

Бічний удар повинен наноситися не з боку вбік, а від підборіддя вперед. При виконанні однойменного бічного удару кулак, не повинен відводитися в сторону для замаху, він має рухатися від підборіддя до місця нанесення удару по найкоротшій траєкторії.

У деяких ситуаціях сутички можна злегка збільшити траєкторію руху переднього кулака, яким б'ємо, за рахунок невеликого замаху, але цей захват не має бути зайвим і погано координованим [13–18]. Весь рух має залишатися зібраним і спрямованим вперед. Особливу увагу при виконанні однойменного бічного удару слід звернути на те, що в момент завдання удару кулак руки має бути звернений долонею строго вниз, до підлоги, а лікоть руки повинен займати позицію трохи вище кулака.

Технічно правильний бічний удар виконується без замаху, який може зробити удар не проникаючим, а ковзним. Якщо при цьому створюється видимість збільшення різкості удару, то сила удару при цьому помітно знижується, зростає час виконання удару, а головне, він стає більш помітним для суперника. Після виконання бічного удару повертати руку назад слід по найкоротшій траєкторії.

Такий рух починається з руху ліктя вниз і до тулуба, тобто рух руки після бічного удару назад аналогічний руху руки після виконання прямого удару. Одноійменною рукою викидає ударну частину – кулак, після цього в момент проходження шляху до цілі лікоть піднімається приблизно на одній площині з кулаком, тулуб і все тіло, включаючи ноги, створює імпульсний енергетичний рух, посилюючи можливу вагу разом з рукою в обрану ціль – голову суперника.

Вільна рука при цьому – різнойменною, і в момент завдання удару обов'язково знаходиться на контролі голови та кулаком закриває підборіддя, а ліктем і передпліччям – тулуб збоку. Одноійменні бічні удари часто застосовуються в середині серії, наприклад: лівий прямий + правий прямий + лівий бічний з лівобічної стійки.

Бічний різнойменний удар. Різнойменний бічний удар наноситься з переносом ваги тіла на передню ногу, приблизно так само як і при нанесенні прямого різнойменного удару, тільки зі зміненою бічною траєкторією ударної руки [33–48]. Вільна передня одноійменна рука при цьому знаходиться на контролі голови, її кулак прикриває підборіддя, а лікоть і передпліччя – тулуб спереду-збоку.

На початку нанесення удару тазостегновий суглоб робить імпульсний різкий рух вперед, задня нога штовхається потужно від підлоги та посилює вперед таз разом з тулубом. У цей момент виходить ударна рука, що штовхається поступальним рухом плечового суглоба, і посилює ударну частину – кулак у ціль. Рука при цьому різко розгинається в лікті у напрямку вперед, але лікоть йде через сторону приблизно на одному рівні з кулаком.

У момент удару відбувається потужний тиск та вплив на ударну ціль за рахунок вкладеної маси тіла в удар і додавання ударного імпульсу всього тіла – максимального напруження у кінцевій фазі удару. Бічний різнойменний удар у сутичці частіше наноситься в голову, а в прикладному аспекті голою рукою може наноситися в плече, по ребрах, по косих м'язах живота, іноді у стегновий м'яз.

Різновиди ударних цілей бічного удару. У сутичці ударними цілями для бічного удару служать: підборіддя, скронева частина голови, відкрита частина обличчя, область ребер, печінки та нирок. У відкриту частину обличчя та по області серця зручно наносити удари, якщо суперник розвернувся боком або знаходиться під невеликим кутом. Якщо суперник захищається підставкою від бічного удару, і підставкою служить його кулак та передпліччя, то удар, нанесений прямо по блоку, може його пробити і стати результативним.

У сутичці ближньої дистанції (впритул) ефективно бічні удари наносяться по плечах, по ребрах і косих м'язах живота, печінці та нирках збоку, а також, у деяких випадках, у стегнові м'язи.

Різновиди ударних частин бічного удару. Найчастіше в сутичці хортингу при нанесенні бічного удару в рукавиці застосовується

горизонтальний кулак – тобто ударне положення кулака, при якому долоня дивиться вниз, а тильна сторона кулака вгору. Це ударна частина для нанесення бічного удару на всіх трьох дистанціях: дальній, середній і ближній, тільки змінюється кут вигину ударної руки. Але в деяких випадках зручно та потужно можна нанести короткий бічний удар на ближній дистанції вертикальним кулаком, наприклад, у підборіддя.

При ударі вертикальним кулаком долоня дивиться на себе, а великий палець ударної руки розташований вгорі [49–62]. У виняткових випадках можна нанести удар на дальній дистанції перевернутим кулаком, або злегка поверненим під кутом від себе, тобто великий палець ударної руки направлений у ноги, а ребро кулака – вгору.

У сутичці кулаком наносяться удари по больових місцях тільки горизонтальним і вертикальним кулаком. Бічний удар перевернутим кулаком голою рукою не наноситься, оскільки суттєвої ефективності не має, і створює підвищену ймовірність вибити великий палець ударної руки.

Застосування бічного удару в положеннях партеру

У різних положеннях партеру бічний удар має часте й ефективно застосування. З положення «Зверху» зручно діставати бічними ударами лежачого на спині суперника у підборіддя, навіть якщо ви перебуваєте у обхваті ногами. У положенні «Зверху сидячи на животі або грудях» – на суперникові, також зручно наносити удари збоку по підборіддю та скроневій частині голови, а також, притримуючи однією рукою голову суперника, завдавати бічних ударів вільною рукою.

У ситуації, якщо суперник виявився зверху і ви підсадили його тазом та, збивши однією рукою змогли його скинути на бік, то навздогін у голову зручно наносити бічний удар вільною від перевероту рукою в голову, або в блажній дистанції сутички – у тулуб (по ребрах або печінці, нирках).

У ситуації, коли ви атакуєте больовим прийомом на руку та знаходитесь зверху, для відволікання уваги суперника на руку та допомоги у витягуванні руки, на яку проводиться больова атака, можна наносити бічні удари в голову й тулуб у сутичці хортингу.

Методика навчання бічного удару. Методика навчання бічного удару та вправи, що служать для постановки бічних ударів руками, можуть бути такими ж, як при підготовці прямих ударів, але амплітуда ударної руки трохи більше за рахунок зміни траєкторії і підйому ліктя в сторону під час нанесення удару.

Робота перед дзеркалом. Для роботи перед дзеркалом спочатку необхідно прийняти бойову стійку прямо на відображення. Візьмемо для прикладу лівобічну стійку [63–78]. Потім пробувати повільно виносити кулак в бічному ударі передньою та задньою рукою. Вправу можна виконувати як окремо, так і включаючи бічний удар у серію: лівий прямий + правий бічний. Також необхідно відпрацювати серію навпаки: правий різнойменний прямий + лівий бічний. Поступово збільшуйте темп ударів і швидкість. Перейдіть для відпрацювання трьох- і чотирьохударних серій:

- лівий, правий прямий + лівий бічний;
- два лівих прямих + правий бічний;
- правий, лівий прямий + правий бічний;
- правий, лівий, правий прямий + лівий бічний;
- лівий, правий прямий + лівий, правий бічний.

Таким чином, спочатку ви бічним ударом закінчуєте серію. Перед бічним останнім зробіть невелику паузу, вкладіть вагу тіла в останній бічний удар – зробіть акцент на нього.

Наступна серійна вправа:

два лівих прямих + правий бічний (акцент) + лівий прямий з відходом;
лівий прямий, лівий бічний + правий бічний (акцент) + лівий прямий з відходом.

Ці комбінації навчать вас робити акцент у середині швидкісної серії і після цього з ударом набрати безпечну дистанцію.

При виконанні вправ дуже корисно урізноманітнити методичні прийоми й ускладнювати різними способами:

міняти стартову бойову стійку;

взяти в руки обтяження у вигляді гантелей 300–500 г;

завантажити руки гантелями середньої тяжкості 3, 4, 5, 6 кг (індивідуально);

додати пересування, підкроки, відкроки тощо;

у проміжні елементи включити ухили тулуба, уходи під руку тощо;

працювати над заданою технікою з закритими очима на відчуття;

інші ускладнення та ввідні елементи в методику підготовки.

Постановка бічних ударів на настінній подушці, підвісному важкому мішку, лапах і спортивних подушках. Для постановки бічних ударів на спортивних снарядах необхідно підбирати їх середньої жорсткості для того, щоб рука в рукавиці в момент завдання удару зустрічала не абсолютно жорстку поверхню, в яку неможливо увійти при ударі навіть на сантиметр, тобто не підбирати для цього мішок, набитий піском, а знаряддя має бути таке, в яке рука може поглибитися на 3–5 сантиметрів при ударі.

Перед початком обов'язково руки обмотати бинтом і надіти рукавиці. Удари пробуйте наносити з усіх можливих дистанцій і положень, однойменною та різнойменною рукою. У настінну подушку удар наноситься з положення трохи боком до стіни [79–92]. При цьому серійної роботи не вийде, але можна робити швидкі повтори: правий бічний – і туди ж правий бічний.

На підвісному важкому мішку різноманітність прийомів відпрацювання бічного удару набагато ширше. Тут як і в роботі по повітрю («двобій з тінню») можна комбінувати серії, рухатися навколо мішка, використовувати повернення мішка після удару для відпрацювання потужних зустрічних прямих і бічних ударів. Також важливо використовувати відхилення мішка для швидкого підскоку та добивання шляхом нанесення потужного бічного удару.

При роботі на лапах і подушках, які тримає партнер, творчість у підборі серійної роботи ще збільшується за рахунок появи цілей, тобто партнер підставляє під задану серію ударів дві лапи або подушки, але в різних місцях, під різними кутами та на різній дистанції. В цей момент вам необхідно швидко оцінити місце розташування однієї або обох лап, наблизитися на необхідну відстань до цілей і швидко нанести задану серію ударів.

Серії ударів можуть змінюватися в залежності від завдання заняття: поставити довгий бічний навздогін; поставити бічний із підскоком на

середню дистанцію; вдарити однойменною рукою бічний при відході в ближній сутичці тощо. Варіації і завдання тренера можуть бути різними.

Робота на гумі. Відпрацювання бічного удару на гумі дасть можливість зробити удар різким і потужнішим за рахунок того, що спортивна еспандерна гума виробляє поступове посилення опору руху для руки, яка завдає бічного удару. Для цього прив'яжіть спортивну еспандерну гуму або товстий джгут до гімнастичної стінки або до іншого можливого кріплення в спортивному залі на рівні плечей.

Візьміть вільний кінець гуми в ліву руку перебуваючи в лівобічній бойовій стійці, так щоб місце кріплення другого кінця гуми знаходилося позаду, але було трохи зміщене вліво. Пробуйте витягнути руку в траєкторії бічного удару спочатку повільно, для того, щоб відчути зусилля опору.

Прийнявши зручне положення по відношенню до прив'язаної та натягнутої в потрібне напруження гумі, можна починати робити імітаційні рухи лівою рукою, повертаючи її після удару в стартове вихідне положення [93–99]. Ця вправа – на напрацювання однойменного бічного удару. Поступово можна прискорювати ударні рухи, а також відходячи від місця кріплення гуми, додавати натяжіння, посилюючи опір.

Таким же чином можна приступати до відпрацювання різнойменного бічного удару. Для цього вільний кінець гуми потрібно взяти в праву руку (різнойменну), набрати дистанцію від місця її кріплення, натягнувши в потрібне напруження, і починати наносити удари по повітрю з обтяженням. Принцип обтяження гумою полягає в тому, що чим далі йде рука зі стартового вихідного положення в кінцеве ударне, тим сильніше натягується гума, отже опір на руку збільшується в геометричній прогресії.

Після вправ на гумі можна спробувати завантажувати руки бічними ударами без обтяження. Ви маєте відчути істотний вільний рух у суглобах і почуття того, що ваша рука сама хоче вийти на ударну фазу. Цей же принцип добре застосовується для постановки будь-яких ударів руками.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити такі висновки.

Визначено основні загальнотеоретичні засади хортингу як ефективною складовою частини навчально-виховного процесу, спрямованої на вивчення техніки бічних 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 бічних 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, а не задіює інерцію тулуба, стегон тощо. Це означає, що він не може використовувати весь свій потенціал як м'язів, так і роботи таза та інерції тулуба.

Для постановки потужного бічного удару рукою необхідно підготувати всі аспекти ударного руху. 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 бічного 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 бічного 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 бічний удар і м'язами руки посиляє кулак безпосередньо в ціль.

При цьому все тіло рухається в єдиному пориві, забезпечуючи бічному 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 бічних 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 бічними 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.

The technique of side impact with the hand in the horting system

Abstract. *This scientific article characterizes the technique of side impact in the horting system, describes the features of mastering the technique of side impact by the method of horting, reveals the method of studying and improving side impacts by athletes horting on a wall cushion, hanging heavy bag, paws and sports cushions, hand in the process of horting training, provided guidelines for performing and setting side kicks for training horting athletes, learning the technique of direct hand strikes in competitive horting, organizing the educational process of horting and the formation of technical abilities of students of sports sections in educational institutions, determination of the content characteristics of the components of technical readiness of students of the horting section in educational institutions. It is noted that side impacts are widely used at all three distances: far, middle and near (close), they are applied with a bent arm fixed in the elbow joint. The angle of flexion of the arm at the elbow, formed by the shoulder and forearm, determines the value of the distance at which the side impact. The small angle of flexion in the elbow joint allows for the application of lateral impact at a long distance. Large bending angle – for short-distance use. Medium, between small and large, bending angle - for use at medium distances. If we turn to the transfer of body weight from foot to foot and the interaction of all parts of the body when performing a side impact at different distances, then with a side impact body weight transfer, torso rotation and impact arm movement begin and end simultaneously, merging into one integral rapid movement, so the same as when performing a direct hit. A side kick can be inflicted with both a vertical and a horizontal fist, as well as an inverted fist, and at a very close clinching distance it can be inflicted by grabbing the opponent's head with the other hand, which greatly increases its effectiveness. The use of side strikes in combination with other types of percussion techniques allows you to develop attacks and quickly strike from any position and at any angle. In the horting contraction, when the hand is in a small glove, side blows to the torso are particularly destructive and effective, they penetrate deeper into the soft parts of the body and hit the ribs and intercostal muscles harder. The technique of setting side strikes is diverse and can be selected individually, but the basic principles are defined and recommended for use.*

Key words: *hand strike technique, horting system, side hand strike, side strike technique, horting, hand strike 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