

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



# **ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

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



**КИЇВ – 2011**

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

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

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

**Редакційна колегія:**

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

**Рецензенти:**

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

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

**ISBN 978-966-437-427-6.**

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

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

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

**УДК 37.02 : 796.85 (08)**  
**ББК 74.202 : 75.715**

ISBN 978-966-437-427-6

© К. : Паливода А. В., 2012

## ЗМІСТ

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

# МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ 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 надано методичні основи викладання хортингу, описано основи спортивного вдосконалення студентів у хортингу на основі підвищення рівня всебічного фізичного розвитку, характеризувано хортинг у фізичному вихованні студентів як засіб укріплення здоров'я, вплив культурного розвитку юних спортсменів хортингу на ставлення до свого здоров'я, містяться результати дослідження щодо класифікації впливу компонентів, методик і фізичних вправ хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя людини, вивчення ефективності засобів формування здорового способу життя школярів і студентів у процесі занять хортингом, визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу хортингу, що сприяють формуванню здорового способу життя учнівської та студентської молоді та підвищенню рівня здоров'я старшокласників і студентів. Викладено матеріал щодо концепції і підходів до класифікації фізичних вправ та оздоровчого напрямку хортингу, критерії діагностування рівня сформованості здорового способу життя учнівської та студентської молоді. Зазначено, що фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги, пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто, життя в певному людському суспільстві. Заняття хортингом, як видом спорту, вимагають від студента певних специфічних фізіологічних і медичних знань, спонукаючи до вивчення основ їх впливу на організм людини, вміння грамотно користуватися засобами і методами хортингу стосовно до своїх індивідуальних можливостей та умов життя. Все це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному вдосконаленню особистості. Фізичне виховання студентів у процесі занять хортингом – педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів на студента засобами системи хортингу і самовиховання.

**Ключові слова:** методичні основи викладання, спортивне вдосконалення студентів, хортинг, всебічний фізичний розвиток, здоровий спосіб життя, фізичні вправи.

**Актуальність наукового дослідження.** Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів – невід'ємна частина навчального і виховного процесу у закладі вищої освіти. Хортинг у системі вищої освіти є ефективним засобом щодо вирішення цих виховних завдань [1–11; 19–32]. При розробці норм для фізичного виховання студентів у процесі занять хортингом, перш за все, постає головна мета зміцнення здоров'я, а вже потім досягнення високого спортивного результату. Одним з головних критеріїв загальної оцінки результатів фізичного виховання у закладі вищої освіти є динаміка рівня вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів, які займаються хортингом у спортивних секціях, простежити який можна за допомогою анкетувань, аналізу наукових експериментів і прийому одних і тих же контрольних нормативів [12].

Сьогодні у вищій освіті зв'язок фізичної культури і здоров'я, працездатності і продуктивності навчальної праці студентів відчувається особливо ясно. Можна сказати, що нові освітні технології вимагають від студентської молоді розуміння абсолютно нового фізичного світу. Як навчання сьогодні стає постійним фактором життя члена суспільства, так і фізична культура студентів перетворюється на невід'ємний атрибут життя закладу вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Головною особливістю викладачів фізичного виховання, тренерів спортивних секцій з хортингу є специфіка їхньої праці у закладі вищої освіти. Об'єктом діяльності педагога служить особистість студента. Педагогічна діяльність викладача з фізичного

виховання закладу вищої освіти складається з визначених елементів, які спільно утворюють своєрідну психолого-педагогічну структуру [13–18].

Можна зазначити, що кожен студент має систематично відвідувати навчальні заняття в дні та години, передбачені навчальним розкладом, а за бажанням відвідувати спортивну секцію з хортингу.

Для більш активного залучення студентів, в Університеті ДФС України функціонує спортивна секція з хортингу окремо для студентів молодших і старших курсів. Активна участь студентів у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах також є невід'ємною частиною навчального процесу. Основною метою занять хортингом і участі у змаганнях є виховання у студентів фізичної культури та основ здоров'я, досягнення ними кращих спортивних результатів.

**Завдання дослідження.** Для проведення дослідження щодо аналізу стану вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентської молоді ми ставимо перед собою такі завдання:

виявити відсоток студентів, які ведуть активний спосіб життя, використовуючи анкетувально-опитувальний метод (регулярні секційні та самостійні заняття хортингом, щоденна ранкова гімнастика і використання прогулянки протягом двох годин на добу);

оцінити фізичну підготовленість студентів, які займаються хортингом, використовуючи тести Купера і академіка Амосова;

провести порівняльний аналіз суб'єктивного і об'єктивного методів дослідження рівня вихованості фізичної культури та основ здоров'я студентів;

запропонувати найбільш доступні методи для реалізації заходів щодо підвищення рівня вихованості фізичної культури і формування у студентів навичок здорового способу життя засобами хортингу;

підготувати пам'ятку з пропозиціями щодо формування здорового способу життя студентів у процесі занять хортингом.

**Об'єкт і методи дослідження:** студенти в кількості 250 осіб (1–4 курси, орієнтовний вік діапазон студентів 18–25 років).

В експерименті використовувався зрізовий спосіб аналізу – як досліджувані, бралися студенти перших і останніх курсів університету у кількості 250 осіб. Цей спосіб використовувався з метою відстежити динаміку змін фізичної підготовленості студентів, які вже випускаються, і тих, які недавно поступили на навчання.

Впродовж науково-експериментального дослідження використовувалися 2 методи дослідження: *об'єктивний* і *суб'єктивний*. Об'єктивний – представлений у вигляді тесту за критеріями Купера і тесту Амосова, а суб'єктивний – анкетною опитування студентів за курсами навчання.

Тест для оцінки рівня вихованості у студентів фізичної культури за критеріями Купера. Він заснований на тому, що між пройденою дистанцією і споживанням кисню (мл/кг/хв) є зв'язок, що відображає функціональну підготовленість студента [33–48]. У студентському віці від 18 до 25 років існує залежність між подоланням дистанції і споживанням кисню.

Так, у студентів поганою вважається фізична підготовленість, при якій споживання кисню становить лише 25 мл/кг/хв, задовільною – від 25 до 35 мл/кг/хв, відмінною – від 35 мл/кг/хв і більше. Виходячи з цієї залежності, Купер запропонував критерії, засновані на визначенні довжини

дистанції, яку випробовуваний здатний пройти або пробігти за 12 хв, зберігаючи при цьому добре загальне самопочуття і не відчуваючи сильної задишки, почастишання серцебиття (значне підвищення ЧСС) та інших неприємних відчуттів втоменості.

Тест для оцінки рівня вихованості фізичної культури у студентів за критеріями академіка Амосова передбачає оцінювання зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв) і загального самопочуття при звичайному підйомі пішки на 4-й поверх. Рівень підготовки оцінюється як хороший (достатній), якщо частота пульсу не перевищує 100–120 уд/хв, дихання вільне, легке, відсутні неприємні відчуття стомлення, задишка. Легка задишка характеризує стан фізичної підготовленості студента як задовільний [49–62]. Якщо вже на 3-му поверсі виражена задишка, ЧСС більше 140 уд/хв, відзначається слабкість, то функціональний стан організму студента оцінюється як незадовільний.

**Теоретико-методичні основи дослідження.** Виховання – це комплексний педагогічний процес одночасного розвитку інтелектуальних, естетичних основ у людині, формування її світогляду та соціально-громадянських поглядів, вирішення завдань фізичного, морального, трудового і патріотичного виховання. Фізична культура студента, який займається хортингом, виступає як соціокультурний вимір життєвої практики, спрямованої на освоєння студентами засобів хортингу, природних сил і їхнім опосередкованим культурним ставленням до своїх фізичних можливостей і стану здоров'я.

Розвиток у студента фізичних якостей у процесі занять хортингом розглядається в рамках всебічного процесу виховання як розвиток спортивних навичок, елементів культури, особливих особистісних якостей.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична культура, вирішуючи свої специфічні завдання, одночасно в тій чи іншій мірі чинить активний вплив на всі сторони виховання особистості студента, і, перш за все, на морально-етичне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток своїх здібностей, потреба у заняттях фізичними вправами, і це є моральним обов'язком кожної людини.

Заняття хортингом, як видом спорту, вимагають від студента певних специфічних фізіологічних і медичних знань, спонукаючи до вивчення основ їх впливу на організм людини, вміння грамотно користуватися засобами і методами хортингу стосовно до своїх індивідуальних можливостей та умов життя. Все це сприяє розумовому розвитку, інтелектуальному вдосконаленню особистості. Фізичне виховання студентів у процесі занять хортингом – педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів на студента засобами системи хортингу і самовиховання.

Виховання фізичних якостей студентів у процесі занять хортингом ґрунтується на постійному прагненні зробити над собою зусилля надможливостей, оволодіти прийомами самозахисту, підвищити рівень здоров'я. Але для цього потрібно постійно і регулярно дотримуватися правил системного і правильного фізичного виховання.

Основним етапом у вихованні цих якостей у студентської молоді під час тренувальних занять хортингом є освітній період в житті людини (18–25 років), протягом якого відбувається закріплення потрібного навчального

матеріалу з хортингу для його подальшого застосування в житті та професійній діяльності (високопродуктивної праці).

Методичні принципи виховання фізичної культури студентів у процесі занять хортингом збігаються із загальнодидактичними, і це виправдано, бо фізичне виховання – один з видів педагогічного процесу і на нього поширюються основні загальні принципи педагогіки: свідомість і активність; наочність; доступність; систематичність; динамічність.

Принцип свідомості і активності. Цей принцип передбачає формування у студентів свідомого відношення і стійкого інтересу до занять хортингом.

Це забезпечується певною мотивацією, наприклад, бажанням студентів оволодіти прийомами самозахисту, зміцнити своє здоров'я, внести корекцію до статури, досягти високих спортивних результатів у змаганнях з хортингу. Як мотив, у студента може бути просто бажання активно відпочити або отримати хорошу оцінку з дисципліни «Фізичне виховання».

Принцип наочності. Наочність – необхідна передумова освоєння руху хортингу. У процесі навчально-тренувального заняття з хортингу головне – створити правильне уявлення, образ рухового завдання або окремого елемента перед спробою виконати його (з метою вивчення прийому).

Принцип доступності. Це принцип зобов'язує строго враховувати вікові і статеві особливості студентів, рівень їхньої фізичної, технічної і тактичної підготовленості в хортингу, а також їх індивідуальні відмінності у психічних здібностях [63–72]. Доступність не означає відсутність труднощів у навчально-тренувальному процесі з хортингу, а передбачає посильну міру цих труднощів, які можуть бути успішно подолані.

Принцип систематичності. Принцип систематичності – це, перш за все, регулярність тренувальних занять хортингом, раціональне чергування фізичних навантажень і відпочинку. Регулярність занять передбачає раціональне чергування тренувальних психофізичних навантажень і відпочинку.

Будь-яке навантаження має 4 фази:

- 1) витрачання енергії;
- 2) відновлення;
- 3) надвідновлення;
- 4) повернення до вихідного рівня.

Ось чому на початковому етапі навчально-тренувальні заняття з хортингу для студентів ніколи не проводяться протягом 2 днів поспіль, а мають відповідати розкладу: понеділок, середа, п'ятниця; вівторок, четвер, субота. Неділя – день психофізичного відновлення студентів, які займаються хортингом.

Принцип динамічності. Принцип динамічності, або поступового підвищення вимог, полягає у постановці все більш важких завдань у міру виконання попередніх.

Це виражається в поступовому ускладненні специфічних рухових завдань хортингу, у наростанні об'єму та інтенсивності фізичних навантажень (при дотриманні принципу доступності).

Засоби фізичного виховання студентів у процесі занять хортингом мають дуже широкий арсенал. До таких засобів фізичного виховання студентів відносяться фізичні вправи (прийоми одноборств, вправи загальної і

спеціальної фізичної підготовки), оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні фактори.

Фізичні вправи і прийоми хортингу – це рухові дії, за формою і змістом відповідні завданням навчально-тренувальної діяльності з вивчення прийомів хортингу, виховання фізичних якостей, формування психологічних здібностей. Якщо з метою спортивного тренування використовується відпрацювання прийомів сутички, то студенти навчаються методикам володіння одноборством. Але якщо студенти навчаються біговим вправам, тоді ця природна рухова дія сама набуває раціональної форми.

Те ж саме можна сказати про будь-які інші рухові дії, які виникли спочатку у сфері праці і побуту, а потім, видозмінюючись, ставали фізичними вправами – засобами фізичного виховання [73–85]. Взаємозв'язок фізичних вправ з фізичною працею полягає в тому, що, виникнувши на основі трудових дій, вони вправи стали засобом фізкультурно-спортивної практики, підготовки до праці. Кількість розроблених і використовуваних у хортингу фізичних вправ надзвичайно велика. Ці вправи суттєво відрізняються одна від одної за формою, змістом і цільовою спрямованістю.

Оздоровчі сили природного середовища та гігієнічні фактори також є засобами фізичного виховання студентів у процесі занять хортингом.

Такі природні фактори, як сонячні промені, властивості повітряного і водного середовища служать засобами зміцнення здоров'я студентів, загартовування і підвищення працездатності. Оздоровчі сили природи використовуються у процесі фізичного виховання студентів, які займаються хортингом, у двох напрямках: як супутні умови (заняття на відкритому повітрі, в умовах гірського клімату), які посилюють вплив фізичних вправ; при організації спеціальних дозованих процедур (сеанси загартовування, повітряні, сонячні та водні ванни, спеціальні тренування з хортингу у воді).

Фізичні вправи у поєднанні з природними факторами загартовування допомагають підвищити загальну стійкість організму студента до ряду несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Дотримання гігієнічних правил у процесі занять хортингом підсилює позитивний ефект фізичних вправ. Вимоги гігієни до режиму тренувальних фізичних навантажень і відпочинку, харчування і зовнішніх умов занять (чистота, освітленість, вентиляція місць занять) сприяють ефективності проведення тренувань з хортингу зі студентами.

Методи фізичного виховання застосовуються вибірково, і поліпшують процес виховання фізичної культури студентів у процесі занять хортингом. Вони застосовуються як загальнопедагогічні методи, так і специфічні методи, засновані на активній руховій діяльності студентів.

Метод регламентованої вправи передбачає: твердо вказану програму рухових дій (заздалегідь обумовлений склад рухів, порядок повторень); за можливістю точне дозування фізичного навантаження та управління динамікою по ходу виконання вправ, чітке нормування місця і тривалості інтервалів відпочинку; створення або використання зовнішніх умов, які полегшували б управління руховими діями студентів (застосування допоміжних снарядів, тренажерів, термінового контролю за впливом навантаження) [86–95]. Цей метод у фізкультурно-спортивній практиці хортингу має безліч варіантів при загальному цільовому призначенні: забезпечити оптимальні умови для оволодіння прийомами хортингу,



засвоєння нових рухових умінь, навичок або забезпечити спрямований вплив на розвиток певних фізичних якостей і здібностей студентів закладів вищої освіти.

Ігровий метод може бути застосований на основі будь-яких фізичних вправ хортингу і не обов'язково пов'язаний з будь-якими відомими спортивними іграми (футбол, баскетбол, волейбол, регбі тощо).

Змагальний метод використовується як у відносно елементарних формах, так і в самостійному вигляді в якості атестацій на підвищення кваліфікаційного рівня (ранк – *Rank*), контрольних-залікових або офіційних спортивних змагань з хортингу. Основна риса змагального методу – зіставлення сил студентів, які займаються хортингом, в умовах упорядкованого суперництва за першість або певне високе досягнення.

Словесні і сенсорні методи передбачають широке використання слова і чуттєвої інформації під час демонстрації прийомів хортингу на тренуванні. Завдяки *слову* можна повідомляти необхідні знання, активізувати і поглибити сприйняття, поставити завдання і сформулювати ставлення до нього студентів, можна керувати процесом виконання прийому, пояснити особливості технічних дій, аналізувати і оцінювати результати, коректувати поведінку студентів на тренуванні. За допомогою *сенсорних сприйнять* забезпечується наочність, яка у хортингу розуміється досить широко. Це не тільки візуальне сприйняття, а й слухові та м'язові відчуття.

При навчанні прийомам хортингу перед студентом-спортсменом ставиться завдання довести до певної міри досконалості виконання прийомів, рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання.

Рухове вміння – це такий ступінь володіння технікою рухової дії, прийомом хортингу, при якому наявна підвищена концентрація уваги на складові операції (частини), у студентів-спортсменів спостерігається недостатньо стабільне рішення рухового завдання, немає впевненості у рухах.

У процесі багаторазового повторення розучуваного прийому хортингу та виконання рухової дії, окремі її операції стають все більш звичними і зручними, освоюються і поступово автоматизуються її координаційні механізми, а рухові вміння переходять у рухову навичку. Студенти починають впевненіше володіти прийомами хортингу.

Рухова навичка – такий ступінь володіння технікою прийому хортингу, руховою дією, при якому управління рухами тіла, кінцівок, голови відбувається автоматично і дії відрізняються надійністю і впевненістю.

Міцна рухова навичка володіння прийомом хортингу зберігається у студента протягом багатьох років. Такий спортсмен демонструє високі спортивні досягнення. Життєвий приклад рухової навички: навчившись їздити на велосипеді або плавати, розучитися вже неможливо.

Процес вивчення рухової дії хортингу включає три *етапи*:

1 етап. Ознайомлення. Початкове розучування рухової дії. На цьому етапі відбувається повільне і невпевнене виконання прийомів хортингу, нестабільний результат, невисока стійкість, нетверде запам'ятовування послідовності технічних дій, опосередкований контроль дій.

2 етап. Формування рухового уміння. Поглиблене деталізоване розучування кожного прийому. На цьому етапі підвищується швидкість виконання прийомів хортингу, стабілізується результат, підвищується стійкість уміння,

твердість запам'ятовування послідовності дій, вдосконалюється процес контролю за технічними і тактичними діями.

3 етап. Формування рухової навички. Досягнення рухової майстерності спортсмена хортингу. На цьому етапі виявляється висока швидкість під час проведення прийомів хортингу, стабільний результат дії, висока стійкість, тверде запам'ятовування, безпосередній контроль дій.

Виховання фізичних якостей студентів у процесі тренувань з хортингу відбувається постійно і систематично під час практичних занять. Фізичними якостями прийнято називати ті функціональні засоби організму, які зумовляють рухові можливості людини [96–99]. У теорії і методиці хортингу, як і у загальній системі фізичного виховання людини, прийнято розрізняти п'ять основних фізичних якостей: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Їх прояв залежить від можливостей функціональних систем організму і підготовленості людини до здійснення рухових дій.

Виховання сили. Силою або силовими здібностями у фізичному вихованні називають здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Розрізняють абсолютну і відносну силу. Абсолютна сила – сумарна сила всіх м'язових груп, які беруть участь у цьому процесі. Відносна сила – величина абсолютної сили, яка припадає на 1 кг маси тіла людини. Сила є однією з провідних якостей спортсменів.

Виховання швидкості. Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, які безпосередньо і переважно визначають швидкісні характеристики рухових дій, а також рухової реакції.

Виховання витривалості. Витривалість, як фізична якість, пов'язана з втомою, тому в найзагальнішому сенсі її можна визначити так: витривалість – це здатність протистояти втомі. Розрізняють два види витривалості: *загальна витривалість* – це здатність виконувати роботу з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення; *спеціальна витривалість* – це здатність ефективно виконувати роботу в певній спортивній діяльності, незважаючи на те, що виникає стомлення.

Виховання спритності (координаційних здібностей). Спритністю прийнято вважати здатність швидко, точно, доцільно та економно вирішувати рухові завдання. Спритність виражається в умінні спортсмена хортингу швидко опановувати прийомами сутички, новими рухами, точно диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними, імпровізувати у процесі рухової діяльності відповідно до мінливих обставин ведення сутички.

Виховання гнучкості. Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Наявність гнучкості пов'язана з фактором спадковості, проте на неї впливає і вік, і регулярні заняття фізичними вправами. Заняття хортингом дуже ефективно впливають на виховання гнучкості студентів.

Хортинг – національний вид спорту України. Він є популярною складовою частиною загальної фізичної культури української нації, засобом і методом фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності і підготовки до неї, у процесі якої порівнюються та оцінюються потенційні можливості людей. Хортинг здійснює великий вплив на фізичний та духовний розвиток студентів закладів вищої освіти. Більш того, активні заняття хортингом сприяють здоровому способу життя молоді.

Так, більшість студентів, що займаються хортингом, висловлюють негативне ставлення до алкоголю, наркотиків і куріння. Крім того, молоді спортсмени взагалі не мають шкідливих звичок.

Саме тому у всіх закладах вищої освіти країни доцільно посилити популяризацію хортингу та спортивного стилю життєдіяльності, здорового способу життя. На жаль, в даний час не всі студенти розуміють значимість спортивного способу життя. Виходячи з цього, викладачі фізичного виховання на заняттях мають постійно і наполегливо роз'яснювати студентам теоретичні положення здорового способу життя і спонукати їх включати основні його засоби в повсякденне життя і побут.

За період навчання у закладі вищої освіти, де відбувається становлення особистості майбутнього фахівця, у студентів формується переконаність у необхідності занять хортингом, постійної роботи над собою, вивчення особливостей організму, раціонального харчування, оптимального використання свого фізичного потенціалу, ведення здорового способу життя. Дослідження методики використання засобів хортингу для формування здорового способу життя студентів показало, що динаміка відношення до нього неухильно повзе вниз; це зниження обумовлене змінами в соціальному середовищі і загальному зниженні рівня фізичних навантажень.

Завдання хортингу щодо фізичного виховання студентів спрямовані на: всебічний фізичний розвиток і досягнення високого рівня фізичної підготовленості студентів; переважний і спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для певної обраної професійної діяльності; формування та вдосконалення рухових навичок, що допомагають успішно оволодівати основами професійної діяльності; підготовку до роботи в специфічних умовах праці, характерних для майбутньої діяльності студентів; виховання спеціальних морально-вольових якостей; сприяння підвищенню продуктивності праці; сприяння прискореному навчанню професії і підготовки студентів до високопродуктивної праці; створення умов для активного відпочинку; забезпечення профілактики травматизму і боротьби зі спортивним та виробничим стомленням засобами хортингу.

Хортинг у фізичному вихованні студентів грає важливу виховну роль. Він, як прикладний вид спорту є видом людської діяльності у сфері фізичного виховання, спрямованим на досягнення максимальних результатів. Розрізняють хортинг *масовий і вищих досягнень*.

Масовий хортинг забезпечує спортивні досягнення масового рівня, використовується для підвищення і збереження загальної фізичної підготовленості студентів. Істотно, що заняття хортингом будують у залежності від основної (навчальної або виробничої) діяльності. Причому витрати часу і сил на нього лімітуються жорсткіше, ніж їх вимагає основна діяльність. Тим самим лімітується і рівень спортивних досягнень студентів у хортингу, хоча індивідуально він може бути дуже високим. Існують студенти із вродженим спортивним талантом.

Хортинг вищих досягнень орієнтований на абсолютні параметри спортивних результатів особистості, включаючи досягнення всенародного, вселюдського масштабу. Саме в цьому полягає роль хортингу як спортивної діяльності, що долає усі межі людських можливостей.

При фактичному втіленні цих засобів, спортивна діяльність у хортингу подібна напруженій творчій праці.

Вона займає в певний період життя студента-спортсмена одне з домінуючих положень і вимагає особливої організації (щоденне тренування і режим життя, що строго узгоджений з регулярною участю у змаганнях). Реалізуючи свої цілі в хортингу, кожний студент має можливість оцінити свої досягнення, порівняти їх з досягненнями інших спортсменів, бачить плановану перспективу свого вдосконалення. Цим запитам відповідає Єдина спортивна класифікація України.

Вона стимулює розвиток спортивних інтересів студентської молоді, зростання масовості хортингу і спортивних досягнень.

Спортивне вдосконалення в хортингу на основі спортивної класифікації – процес підвищення рівня всебічного фізичного розвитку та фізичних якостей і здібностей. Чим вище розрядні норми та вимоги, тим більш високий розвиток фізичних якостей людини вони передбачають. У зв'язку із загальним зростанням спортивних досягнень у хортингу шлях підготовки спортсменів-розрядників стає все більш важким і планованим. Є потрібним комплексне тренування, що забезпечує всебічний розвиток організму, високий розвиток фізичних якостей студентів-спортсменів.

Як складова частина системи фізичного виховання, спортивна класифікація несе в собі інформацію про результати функціонування всієї системи хортингу. За кількістю підготовлених кваліфікованих спортсменів українське суспільство має можливість оцінити стан фізичної підготовки студентської молоді у системі хортингу. Спортивна класифікація встановлює єдині загальні правила з усіх видів програми хортингу – розділів змагань «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма». У Єдиній спортивній класифікації України використовуються такі поняття, як «спортивний розряд», «спортивне звання», «розрядні норми», «розрядні вимоги», «вікові групи спортсменів» [4].

Спортивний розряд – показник рівня спортивної майстерності студентів. Встановлено такі спортивні розряди для дорослих – 3-й, 2-й, 1-й, кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу. Спортивне звання – почесний довічний титул, який присвоюється спортсменам хортингу за виконання вищих за складністю розрядних норм і вимог, які визначені для майстрів спорту, майстрів спорту міжнародного класу. Таким званням є «Заслужений майстер спорту України», а тренерське звання – «Заслужений тренер України».

Розрядні норми та вимоги – показники спортивних досягнень різного рівня складності (від мінімального до вищого міжнародного), встановлені з урахуванням особливостей хортингу, спортивного розряду, статі і віку спортсменів. Розрядні норми – показники, виражені в кількості перемог та рівні змагань. Розрядні вимоги – показники, що визначають місце, яке повинні зайняти спортсмени на змаганнях встановленого масштабу, участь у складі збірної команди, яка зайняла на змаганнях будь-яке місце, досягнення перемоги над спортсменами того чи іншого розряду у вагових категоріях.

Спортивна класифікація допомагає вирішенню основних завдань і розвитку хортингу (досягнення масовості, всебічної фізичної підготовленості, виховання спортсменів, підвищення їх майстерності), об'єднує в країні обласні і місцеві федерації та окремі клуби хортингу, сприяє єдиній спрямованості їх як мережі організацій фізкультурно-спортивного напрямку. Спортивна класифікація постійно вдосконалюється.

Раз на чотири роки розрядні норми і вимоги переглядаються з урахуванням спортивних досягнень всередині країни і в усьому світі. Вимоги поступово зростають як нормативи від розряду до розряду, а також з урахуванням віку. Студентський вік – самий «спортивний» вік. Велика кількість молоді, яка займається у спортивних секціях хортингу, є студентами закладів вищої освіти [9]. Зі студентів закладів вищої освіти вийшло багато відомих у нашій країні і всьому світі спортсменів. Чемпіонами і призерами чемпіонатів світу та Європи з хортингу ставали багато випускників закладів вищої освіти різних міст і областей України.

Студенти – спортсмени хортингу беруть участь у змаганнях не тільки серед закладів освіти, а також у міських, обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях. Щорічно проводяться змагання серед галузевих закладів вищої освіти та всеукраїнські універсіади серед закладів освіти, де беруть участь переможці галузевих універсіад.

У педагогічному процесі здійснюється індивідуальний підхід до вибору студентами розділу хортингу для регулярних систематичних занять. Якщо виникає необхідність визначитися у виборі необхідного розділу хортингу або будь-якої системи фізичних вправ для регулярних занять, студенту необхідно мати уявлення про її цільову спрямованість, адекватну і порівняну з власними індивідуальними особливостями організму (антропометричними, фізіологічними, психофізичними тощо).

Як правило, вибір розділу хортингу визначається не тільки інтересом до нього, а й реальними умовами і можливостями: наявність; спортивної бази, інвентарю, фахівців тощо. Ми вже маємо уявлення про фізіологічний підхід і класифікацію фізичних вправ у хортингу, але існують й інші різні підходи з боку педагогів, психологів, соціологів та інших фахівців до об'єднання відмінностей різноманітних видів підготовки спортсменів та систем фізичних вправ і вивчення прийомів хортингу за окремими специфічними ознаками, властивими тій чи іншій групі видів м'язової діяльності, що дозволяє певною мірою систематизовано і коротко викласти особливості і роль хортингу у вихованні фізичної культури та основ здоров'я студентів, формуванні особистості, вдосконаленні рівня фізичного розвитку спортсмена, його рухових якостей і здібностей.

Фахівцями науково-методичної колегії Української федерації хортингу відмічено, що специфіка м'язової діяльності та особливості характеру людини, яка нею займається систематично і цілеспрямовано, є взаємно обумовленими. Наприклад, ті студенти, хто веде соціально ізольований спосіб життя, вважають за краще і тренуватися ізольовано, поодиноці.

І навпаки, студенти, які виявляють товариські риси характеру, прагнуть до занять хортингом у групах і вважають за краще ті види тренувань, які дозволяють це робити. Агресивність характеру людини також проявляється у виборі системи фізичних вправ, пов'язаних з цією якістю. У свою чергу, хортинг ефективно і в достатній мірі впливає на формування характеру студента, його особистісних якостей і здібностей.

У хортингу розрізняють дві великі групи м'язової діяльності – пози і рухи. Пози описуються у залежності від системи складності управління ними, а рухи діляться на *стереотипні* (стандартні) і *ситуаційні* (нестандартні).

До групи ситуаційних відносяться рухи, скоєні в момент єдиноборства і під час спортивних сутичок хортингу, переміщення по пересічній місцевості (кроси); до групи стереотипних – всі інші.

Стереотипні рухи, у свою чергу, діляться на дві великі групи рухів: оцінювані в *кількісних параметрах* і в *якісних показниках*. У рухах першої групи проявляється максимальна сила і швидкість м'язових скорочень, а також здатність здійснювати в заданих умовах максимальну роботу. Кількісними вимірами спортивного результату є параметри простору, сили і часу (система СГС – сантиметр, грам, секунда). Це одна з систем одиниць вимірювання. У СГС основною одиницею для вимірювання довжини прийнято сантиметр, маси – грам, часу – секунду. Система СГС також широко використовується у фізиці, її основна маса спеціальної літератури, включно з класичними роботами, написана на її основі.

У рухах іншої групи може бути проявлена і велика м'язова сила, і висока швидкість окремих рухів, і певна витривалість при їх виконанні. Але головною метою є висока якість виконання конкретної вправи, що вимагає складного управління різними рухами та їх окремими параметрами. Такі вправи оцінюються в умовних одиницях і балах.

Далі йдуть *циклічні* та *ациклічні* рухи. Перші – циклічні, представляють собою ритмічне повторення одних і тих же циклів рухових дій, інтенсивність (потужність) і тривалість яких змінюється у великих межах. Хортинг до такої рухової роботи не відноситься.

Ці рухи пов'язані з поступальними переміщеннями у просторі (різні дистанції і час їх проходження). Ациклічні рухи – підлягають кількісній оцінці, де головне завдання виконання одноразових рухових актів – показати максимум сили або швидкості м'язових скорочень і точності рухів.

У процесі тренувальних занять і змагань у студентів на вже наявній морфофункціональній основі формуються (виховуються) та вдосконалюються основні рухові якості: сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. На початкових етапах тренування ці якості поліпшуються практично одночасно, і якщо виконуються силові вправи, то при цьому одразу можуть розвиватися і швидкісні якості, і витривалість.

Це пов'язано, перш за все, з тим, що в основі початкового етапу тренування, як правило, лежить загальна фізична підготовка, яка будується на комплексному підході до організації тренувального процесу.

Однак, слід розуміти, що в міру підвищення рівня тренуваності спортсмена в хортингу, з підвищенням спортивної кваліфікації студента ефект одночасного розвитку рухових якостей змінюється, тобто значний розвиток сили м'язів може знижувати або гальмувати розвиток їх швидкісних якостей і здібності витривалості.

У результаті даного науково-експериментального дослідження на базі університетів були отримані наступні дані. При анкетуванні було виявлено, що від загальної кількості респондентів, регулярно займаються хортингом 50 % студентів 1–2-х курсів, а також 72 % студентів старших курсів. Ранковою гімнастикою регулярно займається 16 % респондентів з 1–2 курсу і 32 % старшокурсників. Щоденні 2-годинні прогулянки здійснюють 78 % студентів 1–2 курсів, і 92 % студентів останніх курсів.

Водночас, 44 % студентів першого курсу дають суб'єктивну оцінку своєї фізичної підготовки як хорошу, 52 % – як задовільну і незадовільну оцінку

дають 4 % опитаних студентів. При анкетуванні студентів 4–5 курсу було виявлено, що 64 % студентів дають хорошу оцінку своєї фізичної підготовки, 36 % оцінюють її як задовільну. Незадовільну оцінку своєї фізичної підготовки ніхто з числа респондентів собі не дав (0 %).

Рівними виявилися показники хорошої і задовільної оцінки свого здоров'я. У студентів 1 курсу вони складають по 48 %, а рівень незадовільної оцінки становить лише 4 %. Більш високі показники оцінки стану свого здоров'я за результатами анкетування виявилися у студентів 4–5 курсу. Але 76 % респондентів дають хорошу оцінку стану свого здоров'я. Натомість, 24 % студентів оцінюють стан свого здоров'я на задовільному рівні. Також, як і з оцінкою своєї фізичної підготовки, у студентів 4–5 курсу університетів склалася аналогічна ситуація з оцінкою свого здоров'я – рівень незадовільного показника дорівнює 0 %.

У даному дослідженні представлені показники порівняльного аналізу стану здоров'я і фізичної підготовки студентів університетів молодших і старших курсів. Із переліку представлених показників наочно видно, що старшокурсники мають більш високі показники. Це дає нам підстави судити про те, що студенти старших курсів ведуть більш активний спосіб життя і серйозніше ставляться до виховання фізичної культури та основ здоров'я, а також формування здорового способу життя.

Водночас, слід зазначити, що всі опитані студенти позитивно ставляться до занять хортингом і вивчення прийомів самозахисту. Так, 38 % першокурсників і 48 % старшокурсників відзначили, що тренування, які проводяться в університетах, сприяли підвищенню у них працездатності протягом кожного місяця і всього року. 52 % першокурсників і 84 % старшокурсників вважають, що кількість проведених в університетах занять з хортингу вистачає для підтримки здоров'я і гарної фізичної форми.

Аналіз показників тесту Амосова серед визначеної експериментом кількості студентів 1 курсу показав, що 27 % студентів отримали задовільний результат, а 73 % – незадовільний результат. З 73 % незадовільних результатів тесту, у 52 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв; 28 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важку ступінь задишки і погіршення самопочуття вже на підйомі на 3 поверх. Перегляд показників тесту академіка Амосова серед студентів 4–5 курсу показав, що 39 % студентів отримали задовільний результат, 61 % – незадовільний результат. З 61 % незадовільних результатів тесту у 60 % досліджуваних ЧСС становила понад 120 уд/хв, 32 % студентів відчували погіршення загального самопочуття, а 19 % студентів відчували важку ступінь задишки вже на підйомі на 3 поверх.

Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 1 курсу показав, що 13 % досліджуваних респондентів отримали задовільний результат, а у 87 % студентів – визначено незадовільний результат. У 62 % студентів зазначалася наявність задишки і тахікардії. У 37 % студентів спостерігалася погіршення загального самопочуття. І загалом, 1 % студентів отримали незадовільний результат внаслідок проходження малої довжини дистанції.

Результати цих аналізів показують, що студенти 1 курсу мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Аналіз тестів за критеріями Купера серед студентів 4–5 курсу показав, що 37 % досліджуваних отримали задовільний результат, а 63 % – незадовільний результат. У 60 % студентів зазначалася

наявність задишки і тахікардії. У 28 % студентів спостерігалось погіршення загального самопочуття. Водночас, 12 % студентів отримали незадовільний результат внаслідок проходження малої довжини дистанції.

Провівши порівняльний аналіз об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми виявили невідповідність їх позитивних показників: 48 % студентів 1 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли всього лише 13 % студентів; 64 % студентів 4–5 курсу оцінювали свою фізичну підготовленість на достатньому рівні, але тест за критеріями Купера пройшли 37 % студентів.

Підрахувавши показники порівняльного аналізу об'єктивного і суб'єктивного методів дослідження, ми вивели середній коефіцієнт похибки суб'єктивного методу до об'єктивного. Він становить  $1/2$ , отже, близько 50 % студентів оцінили свою фізичну підготовленість не на належному рівні. Виходячи з цього показового співвідношення, можна зробити висновок про неповноцінність суб'єктивного методу щодо проведення дослідження в області фізичної підготовленості студентів, адже слід аналізувати не окремі показники, а рівень всього процесу виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять хортингом.

**Висновок.** Після проведених досліджень можна зробити наступні висновки.

Студенти молодших і старших курсів позитивно ставляться до занять хортингом, але регулярно займаються ним тільки 50 % молодших і 72 % старших курсів. Студенти старших курсів ведуть більш активний спосіб життя. За даними анкетування, малорухливий спосіб життя студентів молодших курсів можна пов'язати з широким захопленням інформаційними технологіями, а також зниженням зацікавленості у фізичних навантаженнях.

У 62 % студентів молодших і старших курсів за об'єктивним критерієм тесту Купера стан фізичної підготовки є недостатнім, що не відповідає даним анкетування (48 % опитаних оцінили свій фізичний стан як добрий).

З вищесказаного, можна зробити висновок про невідповідність об'єктивних і суб'єктивних методів дослідження, адже оцінювання має проводитися не за окремими показниками, а слід системно дослідити весь процес виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять хортингом, враховуючи морфофункціональні особливості.

Таким чином, навички хортингу в процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів переслідують завдання, які полягають у тому, щоб сформулювати і довести до певного ступеня досконалості необхідні рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання. Хортинг у фізичному вихованні студента є одним з ефективних засобів системи фізичної культури, який здатний реально формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню готовності студента до успішної життєдіяльності та професійного розвитку.

**Перспективи подальшого дослідження.** Аналіз результатів даного дослідження дає підстави у подальшому для формулювання пропозицій щодо поліпшення процесу виховання у студентів фізичної культури і основ здоров'я засобами хортингу, а саме: активне залучення студентської молоді до участі у спортивно-масових та культурно-оздоровчих заходах з хортингу з метою виховання фізичної культури і основ здоров'я, а також формування у них навичок здорового способу життя.



## 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.**

### **Methodical bases of teaching horting**

**Abstract.** *This scientific article provides methodical bases of teaching horting, describes the bases of sports improvement of students in horting on the basis of increasing the level of comprehensive physical development, characterizes horting in physical education of students as a means of health promotion, influence of cultural development of young horting athletes on their health. It contains the results of a study on the classification of the components, methods and exercises of horting, which contribute to the formation of a healthy lifestyle, studying the effectiveness of healthy lifestyle of schoolchildren and students in the process of horting, identification and scientific justification of the positive effects of horting formation of a healthy way of life of pupils and students and increase of a level of health of senior pupils and students. The material on the concept and approaches to the classification of physical exercises and the health direction of horting, the criteria for diagnosing the level of formation of a healthy lifestyle of school and student youth is presented. It is stated that physical health is a natural state of the body due to the normal functioning of all its organs and systems. Mental health depends on the state of the brain, it is characterized by the level and quality of thinking, the development of attention, memory, the degree of emotional stability, the development of volitional qualities. Moral health is determined by the moral principles that are the basis of human social life, that is, life in a particular human society. Horting, as a sport, requires from the student certain specific physiological and medical knowledge, encouraging the study of the basics of their impact on the human body, the ability to use the means and methods of horting in relation to their individual capabilities and living conditions. All this contributes to mental development, intellectual improvement of personality. Physical education of students in the process of horting – a pedagogical process aimed at forming the physical culture of the individual as a result of pedagogical influences on the student by means of the system of horting and self-education.*

**Key words:** *methodical bases of teaching, sports improvement of students, horting, comprehensive physical development, healthy way of life, physical exercises.*

**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