

# **БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**

*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
ДЕРЖАВНОГО ПОДАТКОВОГО УНІВЕРСИТЕТУ*



**COMBAT HORTING AND ACTIVITIES  
OF UKRAINIAN LAW ENFORCEMENT  
AUTHORITIES**

**ІРПІНЬ – 2022**

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ  
ТА МИТНОЇ СПРАВИ  
КАФЕДРА ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**



***МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ***  
**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ  
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**



**03–04 січня 2022 року  
м. Ірпінь**

*Рекомендовано до друку Науково-методичною колегією  
Національної федерації бойового хортингу України  
(протокол від 08.01.2022 № 11).*

### **Організаційний комітет конференції**

#### **Голова оргкомітету:**

**Чмелюк В. В.** – кандидат юридичних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, полковник податкової міліції, учасник бойових дій.

#### **Голова науково-методичної ради оргкомітету конференції:**

**Єрмоєнко Е. А.** – професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, кандидат педагогічних наук, президент Національної федерації бойового хортингу України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, майор десантно-штурмових військ ЗС України, учасник бойових дій.

#### **Заступники голови оргкомітету:**

**Гришук В. Л.** – кандидат юридичних наук, начальник кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, підполковник податкової міліції, учасник бойових дій;

**Бухтіяров О. А.** – кандидат юридичних наук, заступник начальника кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, учасник бойових дій.

#### **Члени оргкомітету:**

**Параниця С. П.** – кандидат юридичних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету, учасник бойових дій;

**Антоненко С. А.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету;

**Бадьора С. М.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету;

**Гарбовський Л. А.** – кандидат юридичних наук, доцент кафедри правоохоронної діяльності Державного податкового університету.

**Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України** : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – 1738 с.

*Збірник містить наукові роботи учасників конференції, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання бойового хортингу, проведені відповідно до угоди про співпрацю між Національною федерацією бойового хортингу України та Державним податковим університетом. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.*

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

---

---

# МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗАХВАТНИХ ФУНКЦІЙ РУК У СПОРТСМЕНІВ СИСТЕМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

*Державний податковий університет*

**Анотація.** У даній науковій статті зроблений фізіологічний аналіз захватних дій спортсмена бойового хортингу, дана характеристика захватних дій руками в сутичці бойового хортингу, надана методика вивчення захватної техніки бойового хортингу, проаналізовано класифікацію захватів технічного розділу системи бойового хортингу, особливості захватної техніки бойового хортингу як розділу підготовки для проведення кидків суперника, біологічне значення рухової активності спортсменів бойового хортингу при взятті захватів у процесі ведення сутички, аспекти атакувальних та захисних захватів бойового хортингу, методи та форми фізичного і психологічного забезпечення високих спортивних досягнень і підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення правильної захватної техніки у спортивної діяльності. Зазначено, що для біомеханічного аналізу захватних дій спортсмена бойового хортингу необхідно врахувати морфологічні (анатомічні), фізіологічні та психологічні характеристики. Спортсмен бойового хортингу у сутичці виконує в основному конкретні та результативні, а значить відомі його суперникові прийоми з певних захватів. У зв'язку з цим у процесі вдосконалення дій в захватах кожному спортсмену необхідно напрацьовувати свою схему вибору і послідовність взяття захватів проти конкретних типів суперника. Відпрацьовані і вдосконалені захвати дають перевагу над суперником у ситуації взаємного обопільного захвата. Тому визначені основні сім захватних положень і прийняті програмою бойового хортингу для поглибленого навчання. Решта є похідними від цих захватних положень. Такі захватні положення виконуються двома руками, які працюють злагоджено, контролюючи ситуацію сутички. Одночасний захват двома руками здійснюється в тій же кінематичній послідовності, тільки за участю м'язів тулуба: грудних м'язів і найширших м'язів спини. Закриваючи в захват кінцівку або тулуб суперника, від рук рух переходить до поступального руху тулуба в потрібному напрямку, використовуючи опору ніг. При виконанні кидка основна роль рушійного елемента переходить від рук до тулуба і концентрації зусиль в область тазостегнового суглоба. Саме обертальний момент таза при опорі на ноги надає кидку потужний рух у потрібному напрямку.

**Ключові слова:** фізіологічний аналіз захватних дій, бойовий хортинг, захватна техніка руками, захвати суперника, сутичка бойового хортингу, методика викладання.

**Актуальність наукового дослідження.** Методика тренування техніки захватів включає в себе кілька напрямів, у рівній мірі важливих для постановки досконалої захватної роботи, здатної забезпечувати всі необхідні технічні дії сутички бойового хортингу, пов'язані з узяттям суперника під контроль [1–11; 19–32]. Захватна техніка у сутичці бойового хортингу застосовується з метою контролю суперника і подальшим проведенням кидка або іншої ефективної технічної дії.

**Виклад основного матеріалу.** Вправи для відпрацювання захватів можна розбити на наступні групи:

зміцнення пальців, зв'язок і м'язів кисті, передпліччя, плечового поясу, великого грудного та найширшого м'яза спини, тренування інших груп м'язів, що несуть високі захватні навантаження в сутичці;

навчання та вдосконалення техніки захватів у стійці;

навчання та вдосконалення техніки захватів у партері;

тренування захватів на снарядах і спеціальних тренажерах;

відпрацювання техніки падінь у захваті;

імітація захватів без партнера;

навчально-тренувальні сутички з партнером без опору на малих швидкостях, удосконалення рухів на малих швидкостях тільки на перших етапах вивчення та відпрацювання певних захватів;

тренування в парах з партнерами, використовуючи дозований опір і виконання спеціальних завдань;

відпрацювання тактико-технічних завдань: контроль над захватом противника, зміна захвата, перехід від утримувального на больовий, задущливий захват і навпаки;

ускладнені умови роботи в захваті, робота з частою зміною партнерів у колі, на обмеженій площі, проти декількох супротивників, з обумовленим і не обумовленим нападом, з важким суперником, з високим або низьким суперником;

навчальні сутички в стійці тільки в захватах без ударів;

сутички в партері – боротьба на захватах у напівсили;

тренування рефлексів, швидкого реагування при несподіваних нападах у різних ускладнених ситуаціях, сполучених з подоланням великих захватних навантажень і виходів зі складних захватів;

змагальні сутички.

Всі ці методики можна чергувати залежно від мети та завдання навчально-тренувального заняття.

Основою захватної роботи в сутичці є підготовленість рук і м'язів тулуба. Ці групи м'язів пов'язані безпосередньо між собою та можуть ефективно працювати тільки у взаємодії один з одним. Якщо сильна кисть і м'язи передпліччя захопили зап'ястя суперника, але спина не підготовлена для того, щоб притягнути за захоплене зап'ястя суперника до себе, зробити перезахват за шию і перейти на кидок, то підсумковий результат тренування буде слабким.

Тому необхідно готувати всі групи м'язів, пов'язані з захватною діяльністю в сутичці. Всі групи м'язів розвивають по різному, а потім відпрацьовуючи на тренуваннях захвати з кидками та без них, привчають м'язи працювати в комплексі. Тренування гартують пальці, передпліччя, біцепси, спина (підтягування на перекладині) – тренування згиначів є найважливішою методикою тренування захватних м'язів [12].

Наступна можлива група: пальці, передпліччя, трицепси, великі грудні м'язи (згинання-розгинання рук в упорі стоячи на пальцях) – тренування розгиначів, якраз тієї групи м'язів, яка забезпечує захисні дії та протистояння захватам суперника. Отже, оборонна робота рук у партері безпосередньо залежить від спеціальної координації та потужності розгиначів рук.

Основний принцип підготовки захватної техніки в бойовому хортингу – розвиток необхідних якостей і навичок за рахунок вправ, максимально наближених до реальної ситуації сутички. Будь-які спеціальні вправи повинні максимально наближено імітувати бойову ситуацію сутички бойового хортингу.

Це забезпечує ефективність тренування і готує спортсмена до виконання захватного завдання саме за рахунок своїх природних і фізіологічних даних, тому що конституція тіла кожної людини індивідуальна і спортсмен, який відпрацював до автоматизму захват і кидок на тренуванні обов'язково зможе виконати цю ж дію на змаганнях навіть в умовах протистояння суперника.

**Методика тренування захватної техніки бойового хортингу.** При підготовці до змагань можна тренуватися щодня по два тренування на день: вранці – технічні питання та основа – відпрацювання в парі, ввечері – зміцнення і тренування спеціальних фізичних якостей і та ж основа – відпрацювання захватів у парі в реальних ситуаціях з противником. Для вдосконалення спеціальних фізичних якостей при підготовці до захватної роботи основний акцент необхідно робити на розвиток сили та локальної витривалості кистей рук і передпліч.

Також можна тренуватися з гумою та обтяженнями. Необхідно застосовувати як статику, так і динаміку в захватах. Статика – це допоміжне тренування, динаміка – це основа всього тренування захватної техніки.

Необхідно так само приділяти увагу загальній фізичній підготовці, чергуючи її з плаванням, бігом, спортивними іграми, лижними пробіжками та іншими різноспрямованими способами тренування спритності та координації.

**Фізіологічний аналіз захватних дій спортсмена бойового хортингу.** Аналізуючи захватні функції руки людини можна відзначити, що сегменти, з яких складається рука несуть

приблизно однакове навантаження при захопленні, питання полягає в тому, чи надійний і міцний певний сегмент захватної конструкції [13–18]. Навантаження при захваті розподіляється нерівномірно при зміні положення суперника, який намагається звільнитися від захвата.

Кисть руки бере захват за зап'ястя суперника і сила передпліччя вирішує питання, чи зможете ви продовжити захватну атаку і підтягнути суперника до себе, щоб другою рукою захопити його за шию або тулуб, або він вирветься із захвата. Якщо ви змогли зробити перезахват і вже обидві руки атакують суперника захватом за зап'ястя і шию, то постає наступне питання: чи витримає захватна конструкція кожної вашої руки: кисть-передпліччя-плече-тулуб, або суперник встигне змінити напрямом зусилля опору і звільнитися від захвата. Якщо вдалося ще ближче зробити перезахват і на клінчеву близьку дистанцію вийти несподівано, то цілком імовірно вдасться зробити кидок.

Ви підтягнули суперника захватом за зап'ястя та шию до себе і зробили перезахват за шию і тулуб (діагональ), знову стоїть питання міцності захватної конструкції, чи зможе витримати ваш замок кистями за спиною суперника кидкове навантаження або при рівномірному розподілі зусилля на все захватне кільце обох ваших рук знайдеться слабка ланка, наприклад – захоплені кисті в замок, або будуть слабкі та непідготовлені м'язи передпліччя руки, яка виконує захват зап'ястя другої вашої руки, складаючи руки в замок.

Припустимо, вдалося даним захватом – діагоналлю, відірвати суперника від підлоги і почати кидок переверотом у бік через груди. У такій ситуації слід визначити амплітуду, вже заздалегідь, уявити положення, в якому суперник буде приземлятися на підлогу хорту, і головне для вас – визначити подальший захват, чи будете ви продовжувати атаку утриманням у тому ж захваті, чи будете ви переходити на захват шиї збоку, відпускаючи замок, або відразу роблячи перезахват на руку суперника, укладену в діагональний захват, перейдете на больовий прийом.

Тактичний ризик звільнення суперника від захвата замком не дасть можливості провести утримання в діагоналі з боку ніг, але якщо вчасно ще при падінні суперника або відразу при приземленні його на підлогу, зробити перезахват руки та закинути дальню ногу йому за голову зверху, то ймовірність проведення больового прийому захватом руки між ногами буде високою, але знову стоїть питання сили та міцності передпліччя і згиначів вашої захватної руки, а також сили і швидкості розгинання спини при такому больовому захваті.

Якщо ви не підготували м'язи передпліччя для витягування больового прийому на руку, то як би ви спиною не тягнули захоплене між ногами передпліччя суперника на себе та вчасно за правильною методикою не підбивали тазом його плече, буде неможливо виконати больовий прийом з простої причини – не вистачає сили в руці. Цей наочний приклад показує необхідність тренування всіх ланок захватної конструкції, щоб добитися результату і не втрачати можливості перемогти над суперником маючи слабкі кисті, передпліччя або спину.

Якщо м'язи плеча або передпліччя мають велику площу поперечного перерізу, це прямий показник їхньої сили, і якщо їм дати відповідну спеціальну витривалість, вже можна розраховувати на успіх в обміні захватами і тактичній боротьбі з суперником у сутичці [33–48]. Слабкою ланкою при цьому може виявитися кисть, сухожилля пальців і м'язи долоні, з огляду на те, що від природи вони менші за інші ланки за розміром, щільністю і товщиною кістки, поперечному перерізі, зважаючи на найбільшу дальність розташування – швидкості кровопостачання м'язової тканини і іншим анатомічним і фізіологічним показникам.

Природньо, надійність всієї захватної конструкції визначається надійністю найменшого слабого сегмента, тобто кистей рук.

Кисть управляється передпліччям, і в протиборстві захватів між суперниками, чим міцніше передпліччя – тим сильніше захвати, отже, перемога на захватах буде у того спортсмена, в якого міцніше передпліччя. Хто виграє передпліччями, той виграє боротьбу на захватах. У такому швидко-силовому виді спорту як бойовий хортинг дуже важливо приділяти увагу спеціальному тренуванню кінцевих сегментів руки – кисті та передпліччя.

У роботі захватами спортсмен діє усіма основними видами руху кистями, передпліччями та плечима: згинанням і розгинанням, відведенням і приведенням, супінацією та пронацією. Для спеціального тренування захватної роботи спортсмена бойового хортингу особливо важливими є такі фізіологічні рухові функції руки:

згинання пальців (стиснення долоні);

згинання кисті;

супінація передпліччя;

згинання передпліччя;

згинання та приведення плеча.

Серед цих специфічних рухів особливе місце займають:

згинання пальців і супінація передпліччя.

Ці два рухових елемента створюють разом сильну захватну дію руки на дальній і клінчевій захватній дистанції, що забезпечує успіх всього захвата суперника для проведення кидка або прийому партеру.

### **Згинання пальців (стиснення долоні)**

Згинання пальців забезпечується м'язами передпліччя. Сила стиснення долоні безпосередньо залежить від їх підготовленості. Пальці долоні при згинанні роблять щільний стиск всієї долоні, при якому може потрапити в захват навіть найменший предмет. Долоня людини в цьому плані являє собою досконалий хапальний апарат, кожен палець якого грає свою важливу роль у забезпеченні міцності всього кистьового захвата.

### **Методика тренування та розвитку захватних функцій кисті**

Тренування захвата кисті може проводитися як статичними, так і динамічними вправами. Статичні вправи виконуються пальцями відкритої долоні, а також повним максимальним стисненням.

#### **Статичні вправи для зміцнення захвата кисті**

Для зміцнення хвата кисті можна виконувати наступні статичні вправи:

**Стійка на пальцях в упорі в підлогу на час.** Для цього можна зафіксувати час на годиннику на початку стійки, і протримавшись стоячи на пальцях певний проміжок часу (30 с, 1 хв, 1,5 хв, 2 хв) залежно від підготовленості, закінчити вправу [49–62]. Стійку можна виконувати на всіх пальцях, крім великого, на трьох пальцях, на двох пальцях, включаючи великий, на двох пальцях – вказівному і середньому, на одному великому пальці.

Всі ці різновиди зміцнення пальців у статичному стоянні вибираються спортсменом за ступенем його підготовленості. Кожен спортсмен повинен пробувати стояти у всіх перерахованих варіантах і прагнути домогтися впевненого і довгого стояння в будь-яких положеннях пальців, тому що в сутичці бойового хортингу дозволено не тільки захвати відкритою долонею, але й удари, а ударне навантаження на пальці посилює дію, й у випадку непередготовленості може призвести до травмування пальців і кисті.

**Стійка на пальцях в упорі на стіну.** Така вправа дає ще більш високе навантаження на пальці, при якій статичне стояння на час необхідно порівнювати з можливостями та дозувати час стояння (10, 20, 30, 40 с і т. д.).

**Стояння на пальцях увімкнених у землю.** Ця вправа має також статичний принцип, але змінює навантаження на інші м'язи передпліччя, оскільки зігнуті пальці, встромлені першими фалангами в землю, створюють додаткове навантаження на м'язи зовнішнього боку передпліччя. Таке статичне стояння вважається більш складним і специфічним в тренуванні захватів у бойовому хортингу. Дана вправа зазвичай робиться на тренувальних заняттях на природі, на свіжому повітрі, індивідуально або в колективі.

**Вис на перекладині.** Ця вправа вважається статичною, але в напрямку стиснення. Пальці рук, обхоплюючи перекладину, стискають її по колу включаючи великий палець, або виконується вправа на тренування фіксуємого захвата долонею, тобто вис на чотирьох пальцях долоні без великого пальця. Така вправа може виконуватися на час (20, 30, 40, 50 с, 1 хв і т. д.), залежно від підготовленості спортсмена.

Вправа може виконуватися груповим методом, тобто група спортсменів одночасно по команді повисла на перекладинах або ручних сходах спортивного майданчика, після закінчення певного часу по команді тренера спочатку зістрибують на землю спортсмени до 10 років, потім до 15 років, і старші. Можна також обрати вид естафети, тобто спочатку висять спортсмени до 10 років, відразу за ними встрибують на перекладину спортсмени до 15 років, за ними старші.

Для групи вищого рівня можуть бути приготовані обтяження, які прив'язуються до попереку: це можуть бути млинці від штанги 5, 10, 15, 20 кг, знову ж таки в залежності від рівня підготовки спортсмена і вагової категорії.

**Тримання ваги в руках.** Спортсмен в якості такого обтяження може використовувати гирі або штангу, а також будь-який інший важкий предмет, який можливо захопити кистю руки. Тримаючи такий предмет в опущених руках спортсмен отримує статичне навантаження на пальці у згинальному статичному варіанті. Гирі, наприклад, можуть бути 16, 24, 32 кг, їх можна тримати на час або довільно. Таку вправу можна посилювати обертанням передпліччя з обтяженням, роблячи супінацію (обертання всередину) та пронацію (обертання назовні).

#### **Динамічні вправи для зміцнення захвата кисті**

Динамічні вправи для кисті не тільки розвивають силу захвата, а й локальну витривалість м'язів передпліч.

**Стискання та розтискування порожніх рук.** Ця проста на перший погляд вправа після першої-другої хвилини роботи стає дуже корисною та розвиваючою витривалість кисті в природному стані відкритої долоні [63–78]. Груповим методом така вправа виконується з витягуванням рук усіма учасниками тренування вперед, вгору або вбік. Тренер або інструктор дає рахунок, і на кожен рахунок робиться повне стискання долонь.

Вправу можна робити по 1 хв, 2 хв, 3 хв, 4 хв, 5 хв або за рахунками: до 100, до 200, до 300 і т. д. Руки в випрямленім положенні вперед можна міняти, піднявши вгору, або розвівши в сторони, опустивши вниз, або поставивши їх у позицію бойової стійки біля підборіддя.

**Стискання кистьового еспандера.** Вправа виконується так само, як і з порожньою рукою, тільки обтяження, створюване кистьовим еспандером може не дозволити починаючому спортсмену виконувати вправу довго, тому основне навантаження дозується. Спортсмен може стискати один еспандер, а потім перекинути його в іншу кисть і продовжити вправу.

Також можна робити вправу, застосовуючи відразу два еспандери в обох руках. Існують такі сучасні пристосування, які дозволяють регулювати силу опору еспандера, тому спортсмен може робити вправу як на легкому зусиллі, так і на максимальному навантаженні.

**Обертання палиці в захваті з партнером.** Стати перед партнером обличчям до нього. Візьміть палицю в обидві руки та витягніть її вперед. Партнер так само бере палицю двома руками. Ви починаєте рухати палицею однією рукою вперед, другий назад. При цій вправі кисті, що захватили палицю, змінюють своє положення – отримують навантаження при віддаленні руки більше два пальці: вказівний і середній, при наближенні руки з захватом палиці основне навантаження захвата лягає на мізинець і безіменний палець.

Створюючи таким чином додатковий опір кожен партнер отримує необхідне захватне навантаження не тільки в кінцевих моментах, але й протягом усього переміщення руки в захваті. Цю вправу можна робити на кількість разів або до певної втоми передпліч. Змінюючи траєкторію руху або обертання палиці, ви отримуєте навантаження на групи м'язів, які раніше не брали участь у тренуванні.

**Поперемінне стискання долонь із партнером.** Стоячи перед партнером, візьміть його долоню в захват різнойменною рукою. У вашій долоні має опинитися великий палець партнера.

За командою тренера або довільно виконуєте максимальне стиснення кисті за його суглоб великого пальця. Після одного стиснення можна поміняти руки або робити вправи тільки по 10, 20, 30 разів тільки лівими, а потім тільки правими руками. Вправа характерна тим, що кожен партнер сам може регулювати силу свого стиснення, головне що він дає можливість використовувати свою долоню для відпрацювання захвата партнеру.



Цю ж вправу можна робити в іншому захваті – впершись долонями в долоні суперника, пальці яких заходять між пальцями партнера [79–88]. Ця вправа дає навантаження для зміцнення іншої групи м'язів, оскільки при захваті за великий палець стискання руки відбувається у вертикальному положенні долоні, а при упорі в долоню – стискання відбувається відкритою долонею вперед.

**Звільнення від захвата за зап'ястя.** Ця вправа робиться в парі з партнером. Ви захопили обома руками партнера за зап'ястя прямим захватом у нижньому положенні рук. Партнер вивертає свої руки зап'ястями всередину до ваших великих пальців, а ви, в свою чергу, створюєте йому опір, відпрацьовуючи захват за зап'ястя в реальній обстановці. Такі вправи можна робити не з максимальним зусиллям, оскільки після певного захватного навантаження за зап'ястя в обох спортсменів виникають гематоми, тому вправа на кількість разів і максимальну силу має бути дозованою.

**Тренування захвата зап'ястя хрестом з партнером.** Візьміть правою кистю себе за ліве зап'ястя. Партнер, зробивши теж саме має захопити вас лівою рукою за праве зап'ястя. У такому захватному положенні створюється квадрат передпліч, на якому може сісти вільний партнер. Таким чином, піднімаючи та опускаючи захват передпліч, ви з партнером отримуєте навантаження на кисті, які при підніманні рук розслабляються, а при опусканні – максимально напружуються.

Цю вправу можна виконувати груповим способом – естафетою, коли дві людини переносять третю на певну відстань. Призначивши дві ігрових команди, тренер дає спортсменам інтригу та азарт змагання, а також дає навантаження на захватні м'язи учнів, оскільки при змаганні з бігу спортсмени намагаються швидше досягти необхідного кордону, а отже отримують максимальні захватні навантаження.

**Лазіння по линві.** Спортсмени, захоплюючи линву то однією, то іншою рукою, тренують захват кисті поперемінно. Для підготовлених спортсменів підйом по линві може бути без допомоги ніг. Так само підйом на витривалість може бути по два або три рази не злазити з линви. Особливу увагу необхідно приділити змаганню між спортсменами, засікаючи щосекундний час підйому з ногами або без допомоги ніг.

**Лазіння на руках по горизонтальних навісних сходах.** Спортсмен перебуваючи з одного боку навісних сходів повинен намагатися дійти на руках до їхнього кінця. Швидкість може бути довільною або при введенні на тренуванні змагання – максимальною. Спортсмени високого рівня фізичної підготовленості можуть переміщатися по сходах на злегка зігнутих руках або пройти в один, а потім в інший бік, отримуючи відповідне захватне навантаження.

### **Згинання кисті**

Згинання кисті забезпечується потужними м'язами передпліччя, що знаходяться на його внутрішній стороні. Це найбільш потужні м'язи, які беруть участь як в ударному русі, так і при забезпеченні захвата. Вони мають найбільшу площу поперечного перерізу серед всіх м'язів передпліччя. Тому ці м'язи можуть переносити найбільше захватне навантаження. Руки кисті всередину за рахунок сили та потужності внутрішніх м'язів передпліччя доповнюють захватні можливості кисті.

Вправи для зміцнення згиначів кисті бувають статичні та динамічні. Статичні вправи розвивають силу згиначів, зміцнюють сухожилля та сприяють збільшенню обсягу м'язів, а динамічні вправи розвивають витривалість і швидко-силові якості.

### **Статичні вправи для збільшення сили згинання кисті**

Статичні вправи спрямовані на утримання кисті в зігнутому стані з подоланням певного заданого вправою зусилля.

**Утримання кистями грифа від штанги.** Зайнявши стійке положення, візьміть у руки гриф від штанги зворотним хватом обома руками. Руки опущені вниз і при захваті долонями спрямовані вперед. Підняти гриф необхідно тільки м'язами передпліччя і тримати в максимально зігнутому кистями положенні: 20, 30, 40, 50 с, 1 хв і більше, залежно від підготовки спортсмена. При необхідності додати навантаження на гриф можна одягнути млинці по 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, це залежить від вагової категорії і тренуваності спортсмена.

**Утримання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна.** Сядьте на стілець або гімнастичну лаву, візьміть штангу в руки і покладіть передпліччя на стегна так, щоб кисті у захваті штанги звисали з колін вниз. Підніміть кистями штангу й тримайте в статичній напрузі 20 с, 40 с, 1 хв і скільки буде потрібно для виконання вправи в середньому навантаженні. Дану вправу можна ускладнювати додаванням млинців на штангу або збільшенням часу тримання кистей у верхньому положенні.

**Утримання гантелі кистю руки.** Сядьте на лаву та візьміть у руку гантелю 10 кг, 12 кг, 14 кг, 16 кг, 20 кг, на розсуд. Покладіть руку з гантеллю на стегно в упор таким чином, щоб кулак з гантеллю звисав з коліна вниз. Підніміть гантелю кистю руки вгору і тримайте так 30 с, потім змініть руку і продовжуйте тримати іншою рукою [89–94]. Таким чином вправа виконується по 4–6 разів на кожен руку. Під час тримання однією рукою, друга рука відпочиває.

**Утримання руки партнера.** Ляжте на підлогу обличчям з партнером один до одного. Візьміть захват за долоню партнера в районі його великого пальця. Статичне положення руки кистю вниз, а партнер має прогнути кисть назад. Таким чином тренуйте захват із тисненням кисті всередину.

### **Динамічні вправи для збільшення сили згинання кисті**

Ті ж самі вправи, що ви робили в статичному виконанні, можете робити в динаміці.

**Піднімання кистями грифа від штанги.** Ця вправа виконується підніманням та опусканням кистей. Постійна напруга змінюється короткочасним відпочинком м'язів передпліччя в кінцевому нижньому положенні кисті.

**Піднімання штанги м'язами передпліччя з упором на стегна.** Дана вправа виконується під рахунок із положення сидячи й упором передпліч у стегна. Послідовне піднімання кистей вгору та опускання вниз дозволяє максимально відпрацювати захватну амплітуду руху кисті зовні – всередину. Регулюючи вагу штанги, можна дозувати навантаження на м'язи-згиначі кисті.

**Піднімання гантелі кистю руки.** Таким же самим чином як і при виконанні статичної вправи взяти гантелю. Тепер почати послідовні піднімання кисті вгору, долаючи навантаження за рахунок ваги гантелі. Зміна руки та регулювання кількості підйомів кожною рукою дають можливість дозувати навантаження на кисті.

**Згинання кисті партнера в захваті.** Лежачи на підлозі один перед одним і захопивши зап'ястя суперника, необхідно згинати його зап'ястя із зусиллям вниз, а партнер має створювати опір. Таке поперемінне виконання вправи то лівими, то правими руками дає можливість чергування вправи та регулювання навантаження. Для збільшення навантаження можна віддати партнеру захват не великого пальця долоні, а кисті – тобто чотирьох пальців разом. При згинанні кисті в такому захваті навантаження збільшується в кілька разів.

### **Методика тренування захватних функцій передпліч**

#### **Супінація передпліччя**

Супінація передпліччя – це обертальний рух передпліччя всередину. Дуже важливо для захватної роботи мати міцні сухожилля та м'язи, які обертають передпліччя всередину.

**Обертання гантелей в руках.** Дана вправа виконується з опущеними або піднятими руками, в яких взяті гантелі середньої ваги. Почергові обертання рук з гантелями спочатку одночасно всередину, потім одночасно назовні розвивають м'язи, що обертають передпліччя. Гантелі можуть бути 8, 10, 15 кг. залежно від вагової категорії спортсмена і сили його передпліч.

Так само як обтяження для обертання можна застосовувати гирі 16, 24, 36 кг., але вправу з гирями можна виконувати тільки руками опущеними вниз, оскільки гирі звисають у захваті.

**Робота на гумі.** Вправа з гумою, прив'язаною до шведської стінки в спортзалі виконується взявши однією рукою кінець гуми в руку і, натягнувши передпліччя і кисть до себе, виконується натяг гуми. Подолання опору гуми може виконуватися як стоячи обличчям до місця, де прив'язана гума, так і боком, притягуючи руку із захопленою гумою всередину з рухом передпліччя всередину – виконанням супінації передпліччя з навантаженням.

**Перетягування руки партнера.** Дана вправа виконується з партнером, який стоїть до вас боком. Візьміть зап'ястя один одного за суглоби великих пальців різнойменними руками (правими або лівими). Один партнер тягне руку іншого на себе з подоланням опору скручуючим рухом передпліччя, а другий, чинячи опір, відсуває руку від себе. Така вправа виконується поперемінно, та може змінюватися в напрямку зусилля захватної руки, при зміні взаємоположення. Так само при необхідності можна підсилювати або зменшувати один одному опір.

**Згинання передпліччя.** Згинання передпліччя здійснюється двоголовим м'язом плеча та променеви м'язом передпліччя, які знаходяться з внутрішнього боку вигину ліктьового суглоба.

**Підтягування на перекладині.** Підтягування на перекладині є загальнорозвивальною та зміцнювальною вправою як м'язів-згиначів плеча, так і заднього й середнього пучка дельтоподібного м'яза, а також найширшого м'яза спини. Якщо застосовувати таку вправу в статичному виконанні, то необхідно підтягнутися до половини згину рук, зробивши кут згину в ліктьових суглобах приблизно  $80-100^\circ$  і висіти в такому положенні, доки не надійде команда тренера розігнути руки або зістрибнути зі снаряда.

У динамічному виконанні підтягування можна виконувати повноамплітудними рухами, торкаючись підборіддям перекладини, а так само підтягування у напівзгинанні рук, тобто руки згинаються до половини та назад. Другий варіант вправи зазвичай виконується на вибухову силу, коли спина і біцепс виробивши максимальну силу підривають тіло на руках вгору, а потім на руках воно опускається.

На перекладині можна підтягуватися прямим хватом, зворотним хватом, а також комбінованим – одна рука тримає снаряд прямим, а інша – зворотним хватом. Це дає можливість тренувати різні пучки в даних групах м'язів і в цілому зміцнювати згиначі рук, необхідні для захватної роботи в бойовому хортингу.

**Згинання рук з обтяженням у положенні стоячи.** Як обтяження можна використовувати штангу, гирі, гантелі, інші снаряди. Із застосуванням штанги для тримання в статичному положенні під кутом ліктів  $90-100^\circ$ , і підніманні штанги до грудей і назад – в динамічному виконанні вправи необхідно тримати спину рівною та піднімати вагу не підбиваючи тазом, а силою м'язів-згиначів рук.

Руки можна ненадовго фіксувати в кінцевій верхній фазі для того, щоб додати в кінцеве зусилля невеликий рух. Таке ж згинання рук виконується прямим, зворотним і комбінованим хватом штанги кистями. Існує ефективна вправа в підніманні штанги на груди з прямим хватом, при якому працюють не тільки біцепси, а основне навантаження на згинання передпліччя несуть саме променеві м'язи передпліччя.

**Перенесення партнера на руках.** Звичайна і поширена вправа, при якій один спортсмен бере на руки в горизонтальному положенні другого спортсмена та проносить на зігнутих передпліччях певну відстань. Потім зміна партнерів, і дану роботу виконує інший партнер.

### **Методика тренування захватних функцій плечового пояса**

#### **Згинання та приведення плеча**

Згинання та приведення плеча здійснюється переднім і заднім пучком дельтоподібного м'яза, а також великим грудним м'язом і найширшим м'язом спини.

**Жим штанги лежачи від грудей.** Ця вправа розвиває м'язи-згиначі плеча, а саме, основні з них – великі грудні м'язи. За своїм обсягом це дуже сильні м'язи, здатні переносити високі силові навантаження в напрямку відштовхування від тулуба.

Цю вправу можна чергувати зі зміною обтяжень, тобто, навантаження – 80 % від максимальної ваги, потім вагу штанги можна зробити 40 % від максимальної ваги. На силу та збільшення маси грудного м'яза вправу необхідно робити приблизно по 4–6 підходів по 8–10 разів, залишаючи невеликий запас сили.

Якщо необхідно попрацювати над спеціальною витривалістю, варто зменшити вагу штанги та збільшити кількість повторень, жим штанги по 15–18 разів 6–8 підходів. Для роботи на верхній пучок грудного м'яза можна підняти лаву, на якій лежите, з боку голови під кутом на

30–40° вгору. Якщо необхідно попрацювати над зміцненням нижнього пучка грудного м'яза, варто лягти навпаки, і виконувати вправу під таким же кутом головою вниз.

**Обертання штанги лежачи круговими рухами.** Необхідно взяти легку штангу або гриф від штанги 20 кг і виконувати лежачи на лавці кругові рухи руками спочатку вперед, потім назад. Основна вправа – це гребкові рухи зі штангою, як веслом, спочатку круговий гребок лівою, потім правою рукою. Таку вправу варто виконувати по 3–4 підходи до легкої втоми грудних м'язів і м'язів плечового поясу.

**Тренування згиначів плечей на тренажері «метелик».** Сидячи на тренажері спиною до упору, закладіть плечі за блоки, які розташовані по сторонах біля рук [95–99]. Стискаючи плечима блоки тренажера, необхідно виконувати вправу до повного згинання плечей і відводити їх у вихідне положення. Вправа робиться як поодинокі на велику кількість разів, так і в комплексі з підтягуванням – тренуванням м'язів-антагоністів, тобто згиначів рук.

**Стискання опудала в стійці.** Візьміть борцівський манекен стоячи в обхват у замок двома руками. За командою сильно стисніть його і тримайте під рахунок до 10-ти разів, потім розслабте руки і поставте манекен перед собою. Таке стискання манекену виконується для відпрацювання повного захвата тулуба суперника та одночасного тренування захватних м'язів рук.

**Стискання манекена в партері.** Опустіть манекен на підлогу та візьміть його в утримувальний захват за шию і плече. За командою тренера стисніть манекен з максимальною силою в місці захвата і тримайте до закінчення рахунку 10-ти разів, потім розслабте руки. Така вправа виконується по 8–10 разів на кожен утримувальний захват:

в утриманні збоку за шию та плече;

в утриманні верхом;

в утриманні захватом шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг в обидві сторони;

в утриманні за шию і тулуб з боку голови в обидві сторони.

**Робота з партнером на затримку захвата.** Груповий метод, спортсмени розбиті по парах. За командою тренера на перший рахунок один партнер виконує захват руки та шиї, притискаючись з усієї сили до партнера і підготувавши кидок. На другий рахунок він відпускає партнера на невелику відстань у захваті, проводить заданий кидок, і знову, тільки вже в партері притискається з усієї сили до партнера, фіксуючи утримання захватом, підготовленим зі стійки. Дану вправу необхідно виконувати в кожену сторону і на всі можливі кидки, які розвивають утримувальний захват у партері.

**Перенесення партнера боком.** Ця вправа виконується наступним чином. Ви взяли партнера на передпліччя однієї руки і під плече другої руки. Таким чином він зручно лежить у вас в руках у захваті. У такому положенні ви пробігаєте спортзал з одного кінця в інший, міняєте руку, тобто він лежить на передпліччі іншої руки та взятий під плече в іншому – протилежному захваті. Тепер ви пробігаєте з ним спортзал в інший бік, і таким чином робите перебіжки, змінюючи захват і навантажуючи руки то в одному, то в іншому положенні.

**Смуга випробувань бойового хортингу в партері (спеціальна вправа з методики підготовки спортсменів бойового хортингу).** З інтервалом у 10–15 м по спортзалу стоять партнери 5 осіб, один готується пройти смугу випробувань у партері.

Він бере собі на плечі першого партнера і бігом проносить його 10–15 м до другого партнера, потім кидає його в партер і вони починають боротьбу за правилами бойового хортингу 1 хв, потім звучить команда «Стоп», він піднімається і бере на плечі або в руки іншого партнера, проносить його до наступного партнера, опускає на підлогу і починає боротьбу з другим партнером протягом 1 хв, після команди «Стоп» по закінченні цієї хвилини він піднімається на ноги, бере в захват третього партнера, проносить його до наступного, опускає в партер і проводить з ним сутичку партеру 1 хв.

У такій послідовності спортсмен проходить смугу випробування партером через п'ятьох різних суперників підряд без відпочинку. Зазвичай коли претендент проводить останню п'яту сутичку партеру, його дух підтримує весь клуб і люди, присутні в залі.

**Тренування захватів за тулуб з партнером.** Спортсмени розібрані по парах. За командою тренера спортсмени по черзі виконують захвати тулуба, які розвивають силу згиначів рук. Після захвата спортсмен робить відрив партнера від підлоги і ставить його на місце. Під рахунок виконуються спочатку базові захвати бойового хортингу:

*захват шиї і плеча (діагональ) в один бік;*

*захват шиї і плеча (діагональ) в інший бік;*

*захват тулуба з однією рукою;*

*захват тулуба з іншою рукою;*

*захват тулуба з обома руками;*

*захват тулуба без рук;*

*відрив партнера за стегна проходом у ноги;*

*захват ззаду за тулуб із заходом за спину вліво;*

*захват ззаду за тулуб із заходом за спину вправо.*

Ці вправи можуть виконуватися поперемінно з кожним захватом по кілька разів, потім послідовно один захват за іншим. Зміна партнера обов'язкова, оскільки різна конфігурація і статура партнерів позитивно позначаються на відпрацюванні універсальної техніки захватів, тобто спортсмен привчається брати захват із того положення, яке є на дану ситуацію сутички.

**Піднімання партнера на захваті.** Ви стоїте в стійкій стійці, а партнер застрибнув на вас і обхопив ваш тулуб ногами спереду. Ви тримаєте правою рукою за його праву долоню – суглоб великого пальця правої руки. Одночасно і ви, й партнер згинаєте руку і підтягуєте партнера вгору у вертикальне положення тулуба, потім по тій же траєкторії опускаєте.

Піднявши таким чином його 5–7 разів, можете змінити руку і піднімати партнера згиначами лівої руки. Цю вправу можна також робити тільки верхньому, піднімаючи нижнього, або нижній висить на прямій руці верхнього та згинає самостійно руку, отримуючи навантаження на м'язи-згиначі руки. Для полегшення вправи можна перейти на піднімання партнера двома руками.

Витягування руки на больовий прийом. Розташувались у партері в стартовому положенні на больовий прийом захватом руки між ногами, один спортсмен захватом руки тягне на себе руку, а другий захищається оборонним захватом другої руки за свою атаковану руку. Опір у такому захваті може бути в напівсили або легким дозованим. Під рахунок можна тягнути одну і ту ж руку з легким зусиллям 9 разів, а на 10-й із повним опором. Така зміна опорів може застосовуватися й у відпрацюванні інших больових захватів, що здійснюються з великою напругою м'язів-згиначів рук.

**Висновок.** Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу, задовольняє інтереси молоді і забезпечує комфортні та безпечні заняття у спортивних залах. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей і молоді. Також у системі бойового хортингу містяться ефективні форми і методи освоєння захватної техніки руками.

Таким чином, у даному науковому дослідженні дана характеристика захватних дій руками в сутичці бойового хортингу, надана методика вивчення захватної техніки бойового хортингу, проаналізовано класифікацію захватів технічного розділу системи бойового хортингу, особливості захватної техніки бойового хортингу як розділу підготовки для проведення кидків суперника, біологічне значення рухової активності спортсменів бойового хортингу при взятті захватів у процесі ведення сутички.

У роботі визначені аспекти атакуювальних та захисних захватів бойового хортингу, методи та форми фізичного і психологічного забезпечення високих спортивних досягнень і підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення правильної захватної техніки у спортивній діяльності.

Зазначено, що для біомеханічного аналізу захватних дій спортсмена бойового хортингу необхідно врахувати морфологічні (анатомічні), фізіологічні та психологічні характеристики.

Спортсмен бойового хортингу у сутичці виконує в основному конкретні та результативні, а значить відомі його суперникові прийоми з певних хватів. У зв'язку з цим у процесі вдосконалення дій в захватах кожному спортсмену необхідно напрацьовувати свою схему вибору і послідовність взяття хватів проти конкретних типів суперника. Відпрацьовані і вдосконалені захвати дають перевагу над суперником у ситуації взаємного обопільного захвата. Тому визначені основні сім хватних положень і прийняті програмою бойового хортингу для поглибленого навчання. Решта є похідними від цих хватних положень.

Такі хватні положення виконуються двома руками, які працюють злагоджено, контролюючи ситуацію сутички. Одночасний хват двома руками здійснюється в тій же кінематичній послідовності, тільки за участю м'язів тулуба: грудних м'язів і найширших м'язів спини. Замикаючи в хват кінцівку або тулуб суперника, від рук рух переходить до поступального руху тулуба в потрібному напрямку, використовуючи опору ніг.

При виконанні кидка основна роль рушійного елемента переходить від рук до тулуба і концентрації зусиль в область тазостегнового суглоба. Саме обертальний момент таза при опорі на ноги надає кидку потужний рух у потрібному напрямку.

Під час тренувального та змагального процесу на перше місце виходить організація безпечного проведення тренувань і змагань, збереження здоров'я учасників. На це направлена ціла низка засобів та обладнання, які забезпечують максимальну ефективність і безпеку, навіть під час оволодіння хватною технікою руками.

Для забезпечення безперервного тренувального процесу та зменшення можливих ризиків травмування спортсменів у бойовому хортингу використовуються ефективні засоби захисту та збереження здоров'я спортсменів, що є найважливішою умовою для національного виду спорту нашої країни.

**Перспективою подальших досліджень** є розробка навчальних програм з бойового хортингу для вивчення хватних дій руками в сутичці бойового хортингу з урахуванням збереження здоров'я учнів і специфіки освітньої діяльності закладів освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
5. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
6. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів

- України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
7. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.
8. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.
10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
11. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
12. 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.
13. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоець // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
14. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.
15. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
16. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.
17. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.
18. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.
19. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
20. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

21. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
22. Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.
23. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
24. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.
25. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.
26. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
27. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
29. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.
30. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.
31. Єрмоєнко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
32. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.
33. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.
35. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.
36. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
37. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.



38. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2019. – Вип. 10 (118). – С. 49-56.
39. Єрмоєнко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 156–171.
40. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнко 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.
41. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
42. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
46. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
47. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
48. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К. : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
49. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
50. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
51. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
52. 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.
53. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 3 (123). – С. 47-56. – DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.
54. Єрмоєнко Е. А. Основоположні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.

55. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.
56. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.
57. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
58. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
59. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.
60. 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.
61. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 187–205.
62. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
63. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
64. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
65. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
66. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
67. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
68. 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.
69. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
70. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
71. Івашковський В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. Івашковський, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
72. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
73. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів

- України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
74. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.
75. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.
76. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
77. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
78. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.
79. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
80. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.
81. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
82. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.
83. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
84. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
85. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.
86. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
87. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
88. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.

89. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.

90. 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.

91. 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.

92. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

93. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.

94. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.

95. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.

96. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.

97. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.

98. 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.

99. Savchenko, A. (2017). Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

## **Yeromenko E. A.**

State Tax University, Irpin, Ukraine

### **THE METHOD OF DEVELOPING EXCITING HAND FUNCTIONS IN SPORTSMEN OF THE COMBAT HORTING SYSTEM**

*Abstract. In this scientific article the physiological analysis of exciting actions of the athlete of combat horting is made, the characteristic of exciting actions by hands in fight of combat horting is given, the technique of studying of exciting technique of combat horting is given, the classification of captures of technical section of combat horting system is analyzed. opponent's throws, biological significance of motor activity of combat horting athletes in capturing in the process of fighting, aspects of offensive and defensive grips of combat horting, methods and forms of physical and psychological support of high sports achievements and training of athletes using modern national sport and combat to determine the correct gripping technique in sports activities. It is noted that for biomechanical analysis of exciting actions of a combat horting athlete it is necessary to take into account morphological (anatomical),*

*physiological and psychological characteristics. Athlete combat horting in the fight performs mainly specific and effective, and therefore known to his opponent techniques for certain hobbies. In this regard, in the process of improving the actions in the grips, each athlete must develop their own scheme of choice and sequence of captures against specific types of opponents. Proven and improved captures give an advantage over the opponent in a situation of mutual mutual capture. Therefore, the main seven exciting positions have been identified and adopted by the combat horting program for in-depth training. The rest are derived from these exciting positions. Such gripping positions are performed with two hands, which work in harmony, controlling the situation of the fight. Simultaneous capture with two hands is carried out in the same kinematic sequence, only with the participation of the muscles of the torso: pectoral muscles and the broadest muscles of the back. Locking the limb or torso of the opponent in delight, the movement from the hands to the translational movement of the torso in the right direction, using the support of the legs. When performing a throw, the main role of the driving element passes from the hands to the torso and the concentration of effort in the area of the hip joint. It is the torque of the pelvis when resting on the legs gives the throw a powerful movement in the right direction.*

**Key words:** *physiological analysis of gripping actions, combat horting, gripping technique with hands, grips of the opponent, fight of combat horting, teaching methods.*