

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:

Єршоменко 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.

ОСВОЄННЯ ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ У СТІЙЦІ І ПАРТЕРІ НА ТРЕНУВАННЯХ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Державний податковий університет

***Анотація.** Автором даної наукової статті досліджується методика вивчення кидкової техніки бойового хортингу різних типів і груп, програма формування в учнів і педагогів системи знань з теорії та методики вивчення та застосування елементів кидкової техніки бойового хортингу у спортивній сутичці проти супротивника, особливості всебічного підвищення спортивної готовності до фізичних навантажень у процесі занять бойовим хортингом. Представлено основні заходи і методи навчання школярів і студентів прийомам кидкової техніки бойового хортингу, які включені у загальну навчано-тренувальну програму підготовки спортсменів. Зазначено, що кидкова підготовка спортсменів бойового хортингу включає безліч складових і необхідних елементів. Це – і розминка, і силове тренування, і акробатична частина, і відпрацювання прийомів страховки і самостраховки, й, звичайно ж, відпрацювання основних прийомів нападу і захисту. Фахівці рекомендують при вивченні техніки кидків відпрацьовувати не більше двох прийомів упродовж одного тренування. При цьому близько 10–15 хв спортсмени бойового хортингу мають приділяти безпосередньо боротьбі: починати боротьбу в різних стійках, виконувати тільки підсічки або тільки підніжки, проводити захвати при знаходженні партнера у свідомо незручному положенні та багато інших тренувальних умов. При вивченні широкого арсеналу техніки бойового хортингу саме кидкова техніка відпрацьовується дуже ретельно. Адже вказана техніка вимагає грамотного вибору дистанції між суперниками. Кваліфікований спортсмен бойового хортингу у будь-якому випадку зуміє нав'язати своєму супротивнику зручну для себе позицію. Щоб досягти цього, на тренуванні необхідно відпрацьовувати прийоми в статиці та динаміці, при цьому один з партнерів повинен прийняти позицію, зручну для роботи другого. Всі кидки – через спину, стегно, плечі, голову і «млин» – мають розучуватися поступово, в два–три етапи, під обов'язковим контролем тренера-викладача, який має можливість, при необхідності, виправити помилку.*

***Ключові слова:** кидкова техніка, бойовий хортинг, спортивні прийоми, методика тренування, кидки різних типів і груп, застосування елементів кидкової техніки.*

Актуальність наукового дослідження. Арсенал кидкової техніки у системі бойового хортингу представлений дуже ефективними та практичними прийомами для вивчення спортсменами різних вікових груп. За технічним виконанням кидки слід віднести до складної групи прийомів. У сутичці бойового хортингу їх прийнято використовувати головним чином на ближній дистанції в тому випадку, коли немає фізичної переваги суперника або він розбалансований і зробив помилку [1–11; 19–32]. Слід пам'ятати, що кидок не кінцева мета сутички, його завдання – створення сприятливих умов для нанесення добивальних ударів у партері.

Кидкова техніка бойового хортингу за класифікацією поділяється на: техніку боротьби у стійці, техніку боротьби у партері та перехід від боротьби стоячи до боротьби в партері, що включає комбінації з кидків і прийомів боротьби партеру.

Виклад основного матеріалу. Методика навчання кидкової техніки залежить від складу і підготовки групи учнів. Наприклад, у дитячому віці до 12 років у бойовому хортингу використовують методику, що значно відрізняється від рекомендованої для дорослих. При навчанні важливо, особливо для маленьких дітей, давати спочатку найпростіші кидки, тобто ті, які виконуються за рахунок впливу на саму нижню частину ноги.

Коли новачок починає досить впевнено виконувати такі прийоми, як задня підніжка, бічна підніжка, інструктор переходить до таких прийомів, як, наприклад – зачеп з середини, кидок через стегно, заснованих на впливі на голілку, або зачеп різнойменної ноги зовні, де впливають на коліно тощо. Ці досить прості кидки найлегше освоїти новачкам і, що ще важливіше, з них найпростіше освоїти правильну техніку страховки при падіннях.

У міру розвитку навичок і поліпшення техніки страховки учня в навчанні можна поступово вводити більш складну техніку. У навчанні кидкової техніки бойового хортингу слід додержуватися принципів поступовості та повторення, а також до вивчення кожної окремої групи прийомів необхідно додавати вивчення самих принципів виконання [12].

Наприклад, підсічки виконуються в основному за рахунок ніг, зачепи виконуються за рахунок рук, підхвати – за рахунок ніг, підніжки – за рахунок рук, підсадити за рахунок тулуба й інших частин тіла. Для освоєння кидків необхідні і теоретичні знання, й практична підготовка, а також правильна методика оволодіння технікою і тактикою кожного прийому.

Техніка боротьби у стійці. Техніка боротьби включає: стійки, захвати, які можуть бути основними (атакувальними), попередніми та оборонними, пересування та обманні рухи, кидки, контрکیدки, комбінації кидків, захисти від кидків і контрکیدків [13–18]. Кидки поділяються на: кидки з участю ніг – підніжки, зачепи, підсічки, підбивання.

Кидки з участю тулуба: кидки через тазовий пояс, через спину, через плечовий пояс, через груди. Кидки з участю рук або виведення з рівноваги, захвати ніг, кидки перекидами, перевероти.

До роботи в стійці відноситься і контроль дистанції.

У бойовому хортингу розрізняють п'ять дистанцій.

Дистанція поза захватом – спортсмени бойового хортингу не торкаються один одного та маневрують, пересуваючись по хорту без захватів.

Дальня дистанція – суперники захоплюють один одного за зап'ястя рук або рукава хортовки.

Середня дистанція – захвати проводяться за хортовку і тулуб.

Ближня дистанція – захвати проводяться за рукав і хортовку на спині або за воріт хортовки, пояс, ногу супротивника тощо.

Дистанція впритул – спортсмени бойового хортингу захоплюють один одного, притискаючись тулубом.

Техніка боротьби у партері. В технічний арсенал боротьби у партері входять: звалювання (переведення суперника з положення стоячи на коліні або колінах у положення лежачи на спині, боці або животі), перевероти, утримання, больові прийоми на суглоби рук і ніг, захисні та контрприйоми (спортсмен відповідає на атаку суперника своєю атакуювальною дією – кидком, захватом тощо).

Кидкова підготовка спортсменів бойового хортингу включає безліч складових і необхідних елементів. Це – і розминка, і силове тренування, і акробатична частина, і відпрацювання прийомів страховки і самостраховки, й, звичайно ж, відпрацювання основних прийомів нападу і захисту.

Фахівці рекомендують при вивченні техніки кидків відпрацьовувати не більше двох прийомів упродовж одного тренування [33–48]. При цьому близько 10–15 хв спортсмени бойового хортингу мають приділяти безпосередньо боротьбі: починати боротьбу в різних стійках, виконувати тільки підсічки або тільки підніжки, проводити захвати при знаходженні партнера у свідомо незручному положенні та багато інших тренувальних умов.

При вивченні широкого арсеналу техніки бойового хортингу саме кидкова техніка відпрацьовується дуже ретельно. Адже вказана техніка вимагає грамотного вибору дистанції між суперниками. Кваліфікований спортсмен бойового хортингу у будь-якому випадку зуміє нав'язати своєму супротивнику зручну для себе позицію.

Щоб досягти цього, на тренуванні необхідно відпрацьовувати прийоми в статичній та динамічній, при цьому один з партнерів повинен прийняти позицію, зручну для роботи другого. Всі кидки – через спину, стегно, плечі, голову і «млин» – мають розучуватися поступово, в

два–три етапи, під обов'язковим контролем тренера-викладача, який має можливість, при необхідності, виправити помилку.

При проведенні сутички слід використовувати як свою власну силу, так і силу суперника, намагаючись провести прийом у бік його зусилля. Такими прийомами можуть служити:

передній переворот;

підсад гомілкою з кидком через голову;

бічна підсічка, що виконується при інтенсивному русі супротивників у падінні або фронтальній стійці.

Вивчення больових прийомів вимагає не тільки сили характеру, а й почуття міри. При проведенні таких прийомів можуть виникнути защемлення ахіллового сухожилля ніг або роз'єднання суглобових поверхонь колінного суглоба з розтягненням зв'язок [49–62]. Якщо проводяться викручування рук або обертання ліктьового суглоба проти його природного згину, можуть виникати травми м'язів і суглобів рук. Незважаючи на це, больовий прийом, що спричинив травму спортсмена, але проведений за всіма правилами, вважається технічно грамотним і зараховується.

Велику увагу на тренуванні слід приділяти відпрацюванню захисту. Одним з основних прийомів захисту вважається вміння звільнитися від захвата противником рукава хортівки обертанням захопленої руки в бік великого пальця суперника. Впевнені дії спортсмена в партері часто призводять до загальної переваги у сутичці та навіть до повної перемоги.

Вивчення кидків різних типів і груп. Важливою складовою бойового хортингу є кидкова техніка і техніка самооборони. У спортивному напрямі бойового хортингу дозволені будь-які кидки за винятком небезпечних кидків, здатних заподіяти серйозної травми супернику. Крім того, в ході спортивних сутичок оцінюється як якість продемонстрованої кидкової техніки в ході сутички, так і наступні добивальні атаки, що є логічним завершенням кидка – нейтралізації суперника.

У бойовому напрямі такі добивальні удари є фінальними і демонструють повну нейтралізацію дій супротивника та завершення сутички на свою користь. Кидкова техніка бойового хортингу являє собою гармонійне злиття високої загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки з технікою боротьби та досконалим володінням прийомами, які від природи гармонійно підходять спортсмену бойового хортингу відповідно до конституції його тіла. Саме за рахунок своєї природності бойовий хортинг справив величезний вплив на розвиток бойової культури не тільки в Україні, а й за її кордоном, стикаючись з іншими методиками підготовки прийомів кидкової техніки іноземних стилів боротьби та бойових мистецтв. І все ж, принципи, ідеологія та мотивація кидкової техніки в бойовому хортингу істотно відрізняються від кидкової техніки застосовуваної в інших школах єдиноборств.

У методичній літературі з бойового хортингу є посилення на старих майстрів, які рекомендували класичну схему контратаки: захист – удар – кидок – завершальний вражаючий удар. Цей принцип безпосередньо відображає філософію бойового хортингу і підтверджує не агресивну, а оборонну сутність бойового хортингу як сформованого бойового мистецтва.

У прикладному виді бойового хортингу, також як і в реальній обстановці, кидки мають величезне значення: по-перше, сам кидок на землю або на підлогу безумовно потрясе суперника [63–78]. Крім того, тіло супротивника, який лежить на жорсткій поверхні після проведеного кидка, і при наступному нанесенні ударів, не амортизує (або компенсує удар), що істотно підвищує можливість виведення його з ладу, веде до його поразки і швидкого завершення сутички.

Досить подивитися професійні сутички за різними версіями, де беруть участь бійці різних стилів і де істотну перевагу мають ті спортсмени, які поряд з ударною технікою рук і ніг гарно володіють кидковою технікою. У той же час, не варто забувати про прикладне значення кидків у бойовому хортингу і ключові відмінності від інших напрямів змішаних єдиноборств, де суперники зближуються впритул, міцно захоплюючи один одного за частини тіла, одяг, а потім шукають шляхи для проведення будь-якого кидка або іншої технічної дії (переводу в партер, звалювання тощо).

У бойовому хортингу така тактика ведення сутички виключена, оскільки на явне прагнення скоротити дистанцію для здійснення захвата супротивник негайно відповість ударом і тим самим отримає вигіднішу позицію для продовження атаки, зробить неможливим подальше проведення не тільки кидка, але і будь-якої іншої технічної дії.

У спортивному розділі бойового хортингу існує розряд змагань, де спортсмени змагаються у захватній хортівці (куртка, підперезана поясом і брюки). В одному змаганні спортсмени беруть захват пальцями за кінцівки і тулуб, в іншому – за змагальний одяг і далі виконують кидкову техніку.

Якщо для проведення кидка використовуються руки, то різні за характером варіанти захватів – тиск, підтягування суперника на себе, підхвати й інші, в основному виконуються відкритою кистю руки, передпліччям або ліктьовим згином. У бойовому хортингу атакуючий спортсмен розпочинає проведення кидка з більш довгої дистанції, ніж у звичайній боротьбі, та маскує його будь-якою атакувальною дією (зазвичай ударом рукою або ногою).

Якщо ж ви знаходитесь в ролі того, хто захищається, то атакуючий сам скорочує дистанцію і зазвичай кидок виконується безперервно після захисту, або після захисту та контратакувального удару. Якщо здійснюється захват, то він виконується у фазі руху, що безпосередньо передує початку кидка або виконується одночасно з ним.

Кидкова техніка в бойовому хортингу в своїй більшості виконується не за рахунок розвитку великого фізичного зусилля, супроводжуваного захватом за кінцівки чи одяг, а завдяки атакувальним або контратакувальним діям, використанню зусилля, інерції руху й енергії суперника, тонко відчуючи мить його найменшої стійкості. Саме у цей момент проводиться кидок. Обов'язковою та логічною умовою є проведення добивальних і нейтралізуючих ударів руками або ногами. Для цього, при проведенні кидка, необхідно зберегти стійке положення.

В іншому випадку сам кидок і всі попередні йому дії не будуть мати логічного завершення – закінчення сутички. При виконанні кидка необхідно прагнути зайняти таку позицію по відношенню до суперника, щоб не дати йому можливості схопити вас за кінцівки чи одяг і повалити вас за собою на підлогу в зручну йому позицію партеру [79–88]. Однак можна і залишитися на ногах після кидка або збивання суперника з ніг та продовжувати атакувати ударами ногами.

За основним принципом техніки бойового хортингу захват і кидок виконуються безперервно, як єдина технічна дія, і в якості завершення атаки – атакувальний удар, не пізніше, ніж через 1 с. після кидка. Цю паузу атакуючий спортсмен бойового хортингу може використати, щоб мати можливість точніше прицілитися, проте вся комбінація має бути логічно сформованою й єдиною.

Якщо спроба проведення кидка не вдалася, в бойовому хортингу, при проведенні спортивної сутички спортсменові буде зручніше припинити подальше утримання супротивника захватом і перейти до інших дій (розірвати дистанцію, продовжити атаку тощо), щоб не отримувати зайвих ударів. При спробі виконати повторний кидок, намагаючись вивести суперника з рівноваги, спортсмену треба діяти дуже рішуче та цілеспрямовано.

У прикладному розділі бойового хортингу специфіка кидків визначається постійною реальною загрозою з боку супротивника, часто озброєного. У даному випадку, частіше застосовуються захвати пальцями за хортівку, інший одяг, особливо за руку зі зброєю, що супроводжується випереджальними приголомшуючими ударами, вибиванням зброї та наступним кидком. Після проведеного кидка, практично миттєво наноситься завершальний вражаючий удар. Причиною падіння можуть також бути больові дії на суглоби. Ці принципи є основними особливостями, що відрізняють кидки бойового хортингу, а також його прикладне спрямування.

Популярність системи бойового хортингу забезпечується високою ефектністю її кидкової техніки, яка обумовлена повною кінематичною свободою дії з використанням неконфліктних захватів за кінцівки чи одяг. Така свобода забезпечується демонстраційним режимом кваліфікаційної оцінки діяльності в бойовому хортингу [89–94]. Спортсмени мають можливість не тільки виступати на змаганнях, а й вивчати прикладну техніку, підвищувати

рівень знань і складати іспити на підвищення кваліфікаційного ступеня бойового хортингу (ранку), де в програму включена обов'язкова демонстрація прийомів кидкової техніки.

Вихід бойового хортингу на світову спортивну арену різко поширив кидковий арсенал і його спортивну ефективність у зв'язку з підвищенням психічного навантаження суперників у спортивній сутичці, що пояснює високу кінематичну жорсткість оборонних захватів у цій системі.

Дані лабораторного експерименту засвідчили не досить ефективний вплив на хід сутички сковуючих оборонних захватів на збереження серединної структури традиційних кидків і необхідність корекції її першої та останньої фази виконання (підбір дистанції та взяття атакуючого захвата).

Особливості техніки кидків бойового хортингу різних класифікаційних типів дозволили виділити такі варіанти:

низькоамплітудні кидки з використанням техніки одночасного впливу на супротивника за рахунок ривка та збивання з ніг, результатом чого є втрата рівноваги та падіння на підлогу хорту (у змагальній сутичці оцінюється – 1 бал);

високоамплітудні кидки зі зривом оборонного захвата – знизу – вгору, і в бік передбачуваного кидка, вкладенням повної сили та маси тіла, результатом чого є підхоплення ваги тіла суперника, часткове прийняття маси його тіла на себе та падіння суперника на підлогу хорту з великою амплітудою (у змагальній сутичці оцінюється – 2 бали).

Навчання й тренування спортсменів бойового хортингу на етапі базової тактико-технічної підготовки (навчально-тренувального етапу) комплексам різноспрямованих кидків в умовах жорсткого обміну ударами забезпечили їм перевагу в підсумковій змагальній діяльності над учасниками змагань, які не займаються за даними методиками вивчення кидкової техніки бойового хортингу.

Коригування техніки кидків в умовах жорсткого обміну ударами у сутичці на етапі спортивного вдосконалення дозволяє домогтися підвищення ефективності кидкової техніки на даному етапі підготовки у порівнянні з результатами учасників змагань, які не займаються за даними методиками вивчення кидкової техніки.

З метою підвищення результативності змагальної діяльності юних спортсменів бойового хортингу уже на першому році навчально-тренувального етапу доцільно, поряд з вивченням високоамплітудних кидків проворотом і нахилом у контактному режимі з партнером, удосконалювати їх техніку шляхом зриву оборонного захвата знизу – всередину – вгору і вбік передбачуваного падіння супротивника, включивши ці дії в структуру самого кидка.

Низькоамплітудні кидки нахилом, прогином і запрокидуванням у жорстких умовах обміну ударами у змагальній сутичці доцільно проводити з попереднім упором підошвою ступні в стегно (або гомілку) атакуючої ноги та наступним власним падінням у бік передбачуваного кидка.

Зважаючи на сформовані у спортсменів бойового хортингу навички індивідуальних способів адаптації до проведення сутичок в умовах жорсткого обміну ударами, обміну оборонними захватами в ході сутички, на етапі спортивного вдосконалення можлива і доцільна корекція техніки високоамплітудних і низькоамплітудних кидків у жорстких захватах, у відповідності з рекомендаціями для навчально-тренувального етапу підготовки за методикою бойового хортингу.

Для оптимізації навчання базовій техніці кидків бойового хортингу в умовах ранньої спеціалізації доцільно при складанні програми на етапі початкової підготовки використовувати систему єдиної класифікації технічних дій у спортивному розділі бойового хортингу за біомеханічними ознаками.

У цьому випадку можлива реалізація наступних необхідних умов для формування кидкового технічного арсеналу спортсмена бойового хортингу, що забезпечує надійність його реалізації в змагальних умовах.

З метою забезпечення засвоєння різноспрямованого арсеналу кидків необхідно організувати вивчення різних типів кидків, спрямованих у різні діагональні техніко-тактичні

напрямки за принципом концентрації уваги на швидко-силовій роботі тулуба [95–99]. З метою забезпечення здатності реалізовувати різноспрямований технічний арсенал кидкової техніки бойового хортингу в умовах однойменної та різнойменної взаємних стійок у проекції на горизонтальну площину, кожен силовий рух тулубом повинен містити техніку однотипних кидків за допомогою різних захватів.

Для успішного засвоєння техніки кидків в умовах ранньої спеціалізації при недостатньо розвиненому кістково-м'язовому апараті та ще не сформованому механізмі сенсорних корекцій необхідно враховувати поступовість координаційного ускладнення при наданні інформації спортсменам бойового хортингу, які навчаються, невеликого та поступового ускладнення структури кидків і їх фізичної складності за рахунок:

вивчення кидків з двохопального старту (стоячи на обох ногах) з переходом до кидків, проведених з одноопального старту (з впливом на ногу супротивника ногою);

вивчення кидків на ближній дистанції без власного падіння з переходом до вивчення однотипних кидків із власним падінням при захваті на середній дистанції;

вивчення кидків з горизонтальним виведенням супротивника з рівноваги.

Термінологія кидкової техніки бойового хортингу

Техніка – сукупність прийомів та способів нападу і захисту, що застосовуються для досягнення перемоги.

Прийом – дія спортсмена, що має на меті домогтися перемоги або переваги над супротивником.

Захист – дія спортсмена, що має на меті ліквідувати спробу противника виконати прийом.

Контрприйом – дія спортсмена, що має на меті домогтися перемоги або переваги в момент спроби суперника провести прийом.

Стіяка – положення спортсмена, при якому він стоїть, торкаючись хорта тільки ступнями ніг.

Правобічна стіяка – спортсмен стоїть, виставивши праву ногу ближче до супротивника.

Лівобічна стіяка – спортсмен стоїть, виставивши ліву ногу ближче до супротивника.

Фронтальна стіяка – спортсмен стоїть, розташувавши ноги на однаковому віддаленні від супротивника.

Низька стіяка – спортсмен стоїть, зігнувшись, віддаливши таз від суперника. Тулуб близько до горизонтального положення.

Висока стіяка – спортсмен стоїть рівно, тримаючи тулуб вертикально.

Партер – положення спортсмена, при якому він спирається на поверхню хорта якою-небудь частиною тіла, крім ступнів ніг та одного коліна.

Кидок – прийом, що виконується спортсменом, який знаходиться в стійці та має на меті позбавити супротивника опори і змусити падати спиною на хорт.

Кидок через голову – кидок, що виконується спортсменом, який, падаючи назад і, впираючись ногою в живіт чи ногу супротивника, перекидає його через себе.

Кидок через груди – кидок, що виконується спортсменом, який, падаючи назад і прогинаючись, перекидає супротивника через груди.

Підніжка – кидок, що виконується за допомогою підставлення ноги до ніг супротивника, щоб змусити його падати через підставлену ногу.

Задня підніжка – кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника ззаду.

Передня підніжка – кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника спереду.

Бічна підніжка – кидок із підставленням ноги до ніг супротивника збоку.

Підсічка – кидок, що виконується за допомогою підбивання ноги суперника підошовною частиною ступні.

Бічна підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається збоку.

Передня підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду.

Задня підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається ззаду.

Підсічка зсередини – підсічка, в якій однойменна нога супротивника підбивається зсередини.

Колінна підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається спереду в нижню частину стегна або в коліно.

Зачеп – дія ногою, при якій спортсмен тягне руку чи ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою та стегном.

Зачеп ступнею – кидок, що виконується спортсменом, який затискає зовні ногу супротивника між гомілкою та ступнею.

Зачеп ступнею зсередини – кидок, що виконується зацепом ступнею однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зсередини – кидок, що виконується зацепом різнойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зовні – кидок, що виконується зацепом різнойменною ноги зовні.

Зачеп однойменний – кидок зацепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Обвив – зацеп різнойменної ноги супротивника зсередини гомілкою та ступнею.

Підхват – кидок, при виконанні якого спортсмен підбиває спереду однойменну ногу супротивника задньою поверхнею своєї ноги.

Підхват зсередини – кидок, при якому спортсмен підбиває різнойменну ногу супротивника зсередини задньою поверхнею своєї ноги.

Відхват – кидок, при якому спортсмен підбиває ногу супротивника ззаду задньою поверхнею своєї ноги.

Підсад – кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і вбік ніг супротивника бічною або передньою частиною стегна.

Підсад гомілкою – кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і вбік ноги супротивника передньою або бічною частиною гомілки.

Ножиці – кидок, що виконується за допомогою одночасного зустрічного руху ніг, що впливають на ноги і тулуб супротивника.

Млин – кидок, що виконується захватом руки та ноги, підніманням супротивника на спину, поворотом головою вниз і наступним скиданням спиною на хорт.

Кидок через стегно – кидок, що виконується за рахунок підбиття задньою або бічною поверхнею тазу, ніг або нижньої частини тулуба противника.

Бічне стегно – стегно, що виконується з положення збоку із захватом різнойменної руки і тулуба або пояса хортівки.

Зворотне стегно – кидок через стегно, що виконується з положення ззаду чи збоку із захватом однойменної руки і тулуба або пояса.

Завалювання – прийом, що змушує супротивника, який стоїть на колінах, падати на спину.

Утримання – прийом, що має на меті утримати супротивника протягом певного часу на спині, торкаючись його грудей своїм тулубом.

Утримання збоку – утримання сидячи збоку від супротивника із захватом шиї та ближньої руки.

Утримання впоперек – утримання суперника лежачи поперек його грудей із захватом дальньої руки.

Утримання за плечі – утримання лежачи грудьми на грудях супротивника із захватом руками його рук (за плечі).

Утримання верхи – утримання сидячи на животі суперника.

Утримання зі сторони голови – утримання, при якому спортсмен, притискаючись тулубом до грудей супротивника, розташовується з боку його голови.

Больовий прийом – прийом, що змушує супротивника визнати себе переможеним у результаті больового відчуття, що викликається перегинанням, обертанням або тиском в області суглоба чи м'яза.

Важіль – больовий прийом, що виконується шляхом перегинання руки або ноги в суглобі проти природного згину.

Важіль ліктя – больовий прийом перегинанням у ліктьовому суглобі.

Вузол – больовий прийом, що виконується шляхом обертання зігнутої руки або ноги в суглобі.

Вузол впоперек – вузол, що виконується спортсменом, лежачим упоперек супротивника та обертаючим у плечовому суглобі зігнуту руку противника передпліччям вгору.

Вузол передпліччям вниз – вузол упоперек, що виконується за рахунок обертання руки передпліччям вниз.

Вузол ногою – вузол у плечовому суглобі, що виконується з положення утримання збоку, зацепом передпліччя ближньої руки ногою знизу.

Утиск – больовий прийом, що виконується шляхом тиску променевої кістки в області ахіллового сухожилля.

Перевертання – прийом, що має на меті перевернути суперника на спину з положення на животі або зі стійки опорою на руки.

Захват – дія руками з метою утримання або переміщення в певному напрямку окремої частини тіла супротивника.

Захват однойменний – захват правою рукою правої руки або ноги супротивника, також захват лівою рукою лівої руки або ноги супротивника.

Захват різнойменний – захват правою рукою лівої руки або ноги супротивника, також захват лівою рукою правої руки або ноги супротивника.

Захват навхрест – спортсмен при захваті схрещує свої руки.

Захват схресний – спортсмен при захваті схрещує руки або ноги супротивника.

Захват косий – захват, при якому спортсмен накладає дальню руку зверху на шию супротивника, а ближньою знизу-зсередини захоплює свою руку з дальньої сторони шиї.

Захват важелем – захват для виконання перевертання, при якому спортсмен захоплює з-під різнойменного плеча супротивника за передпліччя свою руку, накладену на його шию.

Зворотний захват – захват, при якому спортсмен розвертає руку ліктем вгору або розвертається спиною до голови супротивника.

Захват зовні – захват, при якому з іншого боку руки немає будь-якої частини тіла супротивника.

Захват зсередини – захват, при якому з іншого боку руки є яка-небудь частина тіла супротивника.

Висновки. Таким чином, у даному науковому дослідженні визначена і характеризується методика вивчення кидкової техніки бойового хортингу різних типів і груп, програма формування в учнів і педагогів системи знань з теорії та методики вивчення та застосування елементів кидкової техніки бойового хортингу у спортивній сутичці проти супротивника, особливості всебічного підвищення спортивної готовності до фізичних навантажень у процесі занять бойовим хортингом. Представлено основні заходи і методи навчання школярів і студентів прийомам кидкової техніки бойового хортингу, які включені у загальну навчано-тренувальну програму підготовки спортсменів. Зазначено, що кидкова підготовка спортсменів бойового хортингу включає безліч складових і необхідних елементів. Це – і розминка, і силове тренування, і акробатична частина, і відпрацювання прийомів страховки і самостраховки, й, звичайно ж, відпрацювання основних прийомів нападу і захисту.

Фахівці рекомендують при вивченні техніки кидків відпрацьовувати не більше двох прийомів упродовж одного тренування. При цьому близько 10–15 хв спортсмени бойового хортингу мають приділяти безпосередньо боротьбі: починати боротьбу в різних стійках, виконувати тільки підсічки або тільки підніжки, проводити захвати при знаходженні партнера у свідомо незручному положенні та багато інших тренувальних умов. При вивченні широкого арсеналу техніки бойового хортингу саме кидкова техніка відпрацьовується дуже ретельно. Адже вказана техніка вимагає грамотного вибору дистанції між суперниками. Кваліфікований спортсмен бойового хортингу у будь-якому випадку зуміє нав'язати своєму супротивнику зручну для себе позицію.

Щоб досягти цього, на тренуванні необхідно відпрацювати прийоми в статиці та динаміці, при цьому один з партнерів повинен прийняти позицію, зручну для роботи другого. Всі кидки – через спину, стегно, плечі, голову і «млин» – мають розучуватися поступово, в два–три етапи, під обов'язковим контролем тренера-викладача, який має можливість, при необхідності, виправити помилку.

Програма формування в учнів і педагогів системи знань з теорії та методики освоєння кидкових елементів бойового хортингу передбачає дуже великий потенціал щодо тренування школярів і студентів різного віку. Спортсмени шкільного та студентського віку, які займаються бойовим хортингом, підпадають під ефективний комплекс тренувальних засобів як загальноосвітнього, так і спортивно-підготовчого спрямування.

Подальші напрями дослідження передбачають вдосконалення програми формування в учнів і педагогів системи знань з теорії та методики освоєння кидкових елементів бойового хортингу, обґрунтоване наукове впровадження бойового хортингу у систему освіти, розроблення навчальних програм секційної роботи в закладах загальної середньої, позашкільної та вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // 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. 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. 343–353.
3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, 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. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко, 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. 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. 226–242.
7. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // 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. 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. 564–575.
10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Грищук // 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. Вехтєв В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтєв, 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. 827–840.
12. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.

13. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць // 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. Єрмоєнко, 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. Спортивно-оздоровчі заняття з бойового хортингу для юних школярів: навч.-метод. посіб. / Л. О. Гречана // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 178 с.
16. Діхтяренко, З., & Єрмоєнко, Е. (2022). Військово-патріотичне виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану. Проблеми освіти, (2(97)), 239-265. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.14>.
17. Єрмоєнко В. Е. Медичні фактори здоров'я учнів спортивної секції бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко // 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. – С. 518–531.
18. Єрмоєнко Е. А. Арсенал техніки хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 62–81.
19. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у методиці виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів учнівського і студентського віку / Е. А. Єрмоєнко, М. М. Дорошенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 (134) 21. – С. 45–54.
20. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне спрямування занять з бойового хортингу для школярів у позаурочний час / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 398–412.
21. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне та громадянське виховання учнів шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 281–303.
22. Єрмоєнко Е. А. Вплив школи та сім'ї на ефективність військово-патріотичного виховання учнів гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 486–500.
23. Єрмоєнко Е. А. Гедоністична та змагальна функції бойового хортингу інвалідів / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 532–550.
24. Єрмоєнко Е. А. Головні елементи здорового стилю життя спортсмена у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 205–223.
25. Єрмоєнко Е. А. Застосування оздоровчих технологій у процесі тренувальних занять з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 61–77.
26. Єрмоєнко Е. А. Застосування прямого удару рукою у двобої хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 155–174.
27. Єрмоєнко Е. А. Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 183 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Здоровий спосіб життя школярів та тренувальний режим у секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 380–397.
29. Єрмоєнко Е. А. Інформаційна довідка щодо служби у Збройних Силах України для спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 98–114.

30. 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.
31. Єрмоєнко Е. А. Методи застосування захватів суперника у сутичці бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 413–430.
32. Єрмоєнко Е. А. Методика національно-патріотичного виховання хортингістів / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 207–228.
33. Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку витривалості у спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 20–33.
34. Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку спритності у спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 34–46.
35. Єрмоєнко Е. А. Методика розвитку швидкості у спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 4–19.
36. Єрмоєнко Е. А. Методичні основи викладання хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 188–206.
37. Єрмоєнко Е. А. Ознаки основних вольових дій у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 263–280.
38. Єрмоєнко Е. А. Організаційні форми військово-патріотичного виховання учнів гуртка бойового хортингу в процесі позакласної роботи / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 448–465.
39. Єрмоєнко Е. А. Основи здорового способу життя спортсменів хортингу шкільного та студентського віку / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 139–154.
40. Єрмоєнко Е. А. Основи патріотичної гідності вихованців шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 325–344.
41. Єрмоєнко Е. А. Основи формування особистісних якостей спортсменів засобами бойового хортингу // 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. – С. 43–60.
42. Єрмоєнко Е. А. Основні захватні елементи руками у двобої між спортсменами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 466–485.
43. Єрмоєнко Е. А. Основні типи шкільних уроків з тематики військово-патріотичного виховання учнів гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 224–242.
44. Єрмоєнко Е. А. Особиста культура спортсмена як основа успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 78–97.
45. Єрмоєнко Е. А. Переваги та обдарованість інструктора з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 166–185.
46. Єрмоєнко Е. А. Позитивний вплив виховних методик бойового хортингу на розвиток юного спортсмена / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 7–25.
47. Єрмоєнко Е. А. Поняття базової техніки хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 47–61.
48. Єрмоєнко Е. А. Початкова військова підготовка в теорії і практиці бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 28–42.

49. Єрмоєнко Е. А. Принципи здорової життєдіяльності юних спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 115–131.
50. Єрмоєнко Е. А. Прищеплення і розвиток моральних почуттів у спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 501–517.
51. Єрмоєнко Е. А. Різновиди самостраховок для безпечного падіння у процесі вивчення прийомів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 431–447.
52. Єрмоєнко Е. А. Різновиди техніки захватних дій в системі підготовки спортсмена бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 243–262.
53. Єрмоєнко Е. А. Розподіл фізичного навантаження вихованців шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 345–361.
54. Єрмоєнко Е. А. Спеціальні педагогічні особливості військово-патріотичної роботи у спортивному колективі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 186–204.
55. Єрмоєнко Е. А. Сутнісні характеристики військово-патріотичного виховання учнів спортивного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 362–379.
56. Єрмоєнко Е. А. Техніка бічного удару рукою в системі хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 175–187.
57. Єрмоєнко Е. А. Умови перебування у військовому резерві спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 132–146.
58. Єрмоєнко Е. А. Успішна особистість спортсмена в системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Інструментарій виховання в сучасних закладах освіти: реалізація творчих і соціально значущих програм, проєктів : зб. матер. наук.-практ. конф. [ред. кол. Т. Є. Федорченко, Безрук К. О., Ївженко О.В.]. Київ, 2022. С. 51–55.
59. Єрмоєнко Е. А. Усунення шкідливих звичок та гігієнічні заходи здорового стилю життя спортивної секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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. – С. 304–324.
60. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – бойова культура України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 264–279.
61. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
62. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – традиційний бойовий звичай українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 280–292.
63. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб формування готовності до захисту України / Е. А. Єрмоєнко // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 246–263.
64. Ільницький І. Р. Засоби оздоровчих тренувань з бойового хортингу для дітей: метод. посіб. / І. Р. Ільницький // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 189 с.
65. Карасевич С. А. Врахування фізичної підготовленості школярів на заняттях з бойового хортингу / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко // Програма для проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів ; Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 4–12.
66. Карасевич С. А. Програма для проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 221 с.

67. Організація та формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів : монографія / В. Л. Гришук, В. В. Чмелюк, Є. А. Єрьоменко [та ін.] ; за заг. ред. В. Л. Гришука. – Ірпінь : УДФСУ, 2022. – 150 с.
68. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
69. Полторацький С. С. Методика військово-патріотичного виховання хортингістів / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 229–245.
70. Роханський В. М. Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками / В. М. Роханський, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 125–138.
71. Самоха Д. М. Сімейне виховання спортсмена бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Д. М. Самоха, Е. А. Єрьоменко, Л. О. Гречана // 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. – С. 147–165.
72. Самоха І. М. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості спортсмена бойового хортингу : метод. посіб. / І. М. Самоха // Мін-во освіти і науки України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2022. – 483 с.
73. Самоха І. М. Система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу / І. М. Самоха // Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості спортсмена бойового хортингу / Мін-во освіти і науки України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2022. – С. 12–17.
74. Сокол Є. М. Вивчення стійок спортсменами хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 82–93.
75. Федорчук С. Я. Діагностика фізичних даних у дітей, які займаються бойовим хортингом / С. Я. Федорчук // Основи роботи дитячого гуртка з бойового хортингу для школярів / Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 7–15.
76. Федорчук С. Я. Основи роботи дитячого гуртка з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. Я. Федорчук // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 186 с.
77. Федорчук С. Я. Спортивно-підготовчий ефект фізичних вправ у процесі занять бойовим хортингом / С. Я. Федорчук // Основи роботи дитячого гуртка з бойового хортингу для школярів / Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 34–85.
78. Федорчук С. Я. Теоретичні та практичні програмні завдання для дітей / С. Я. Федорчук // Основи роботи дитячого гуртка з бойового хортингу для школярів / Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – С. 23–30.
79. Kostiantyn Kukushkin, Eduard Yeromenko, Zoia Dikhtiarenko, Larisa Grechana. The perspectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) / Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Scientific editors: Tadeusz Pokusa and Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 525–532.
80. 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

Mastering the techniques of standing and parterre wrestling at combat harting training

***Abstract.** The authors of this scientific article investigate the method of studying throwing technique of combat horting of different types and groups, the program of forming in students and teachers a system of knowledge on the theory and methods of studying and applying elements of throwing technique of combat horting in sports clash against the opponent. in the process of combat horting. The main measures and methods of teaching schoolchildren and students the techniques of throwing technique of combat horting, which are included in the general training program of athletes. It is noted that the throwing training of combat horting athletes includes many components and necessary elements. This – and warm-up, and strength training, and acrobatic part, and practice techniques of insurance and self-insurance, and, of course, practice the basic techniques of attack and defense. Experts recommend that when studying the technique of throwing to practice no more than two techniques during one workout. At the same time, about 10–15 minutes of combat horting athletes should be given directly to wrestling: to start wrestling in different racks, to perform only cuts or only steps, to perform grips when a partner is in a consciously awkward position and many other training conditions. When studying a wide arsenal of combat horting techniques, it is the throwing equipment that is*

worked out very carefully. After all, this technique requires a competent choice of distance between rivals. A qualified combat horting athlete will be able to impose a comfortable position on his opponent in any case. To achieve this, the training must practice techniques in statics and dynamics, and one of the partners must take a position convenient for the other. All throws - through the back, thigh, shoulders, head and "mill" – should be learned gradually, in two or three stages, under the obligatory control of a trainer-teacher, who has the opportunity, if necessary, to correct the mistake.

Key words: *throwing equipment, combat horting, sports techniques, training methods, throws of different types and groups, application of elements of throwing equipment.*