

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.

СПОСОБИ ЗАХВАТА НІГ СУПЕРНИКА У СУТИЧЦІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПРИ ПРОВЕДЕННІ КИДКА

СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Державний податковий університет

Анотація. Авторами даної наукової статті досліджуються способи проведення кидкової техніки з захватом ніг суперника у сутичці бойового хортингу, методи застосування прийомів кидкової техніки бойового хортингу за допомогою ніг, 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 за допомогою ніг 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: підсічки, підніжки, зачепи, підбивання, підхвати тощо. 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 кидкової техніки прийомів бойового хортингу за допомогою ніг, 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 і провести кидок за допомогою ніг, як з місця, так і в пересуваннях по хорту. 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 «млини» – мають розучуватися поступово, в два–три етапи, під обов'язковим контролем тренера-викладача, який має можливість, при необхідності, виправити помилку.

Ключові слова: проведення кидкової техніки, бойовий хортинг, спортивні прийоми боротьби, методи застосування прийомів, кидок із захватом ніг, борцівська сутичка.

Актуальність наукового дослідження. Кидки захватом за ногу складаються з кидків, при яких одна рука захоплює ногу, а друга – рукав, пояс, передпліччя під плече або натискає на захоплену ногу. Ні ноги, ні тулуб спортсмена бойового хортингу безпосередньо не впливають на ноги і тулуб супротивника [1–11; 19–32]. Кидки ривком за ногу включають кидки ривком за п'яту, кидки ривком за гомілку і кидки ривком за стегно.

Виклад основного матеріалу. До базової кидкової техніки бойового хортингу включено п'ять основних різновидів кидків захватом ніг, а саме:

кидок захватом різнойменної ноги зовні;

кидок захватом однойменної ноги зсередини;

кидок захватом двох ніг;

кидок роздільним захватом двох ніг;

кидок зворотним захватом двох ніг.

1. Кидок захватом різнойменної ноги зовні

Кидок захватом п'яти

Техніка виконання. Спортсмени бойового хортингу до початку виконання кидка знаходяться в правобічній стійці. Початковий захват довільний. Несподівано присівши, встаньте на ліве коліно і захопіть лівою рукою зовні праву п'яту супротивника. Одночасно з цим праву долоню поставте на внутрішню частину правого коліна суперника, так щоб ваші пальці були спрямовані вліво. Потім зробіть ривок лівою рукою на себе і вгору, а правою рукою натисніть вліво-вниз. Коли супротивник почне падати, випряміться та підніміть його захоплену ногу на рівень ваших грудей [12].

Сприятливим положенням для виконання даного прийому є схрещені ноги супротивника.

Підготовками до прийому можуть служити: осаджування суперника на одну ногу; поворот тулуба до схрещення ніг, а також вихват відставленої іншої ноги.

Самостраховка при розучуванні прийому: правильне падіння на спину.

Найбільш часто зустрічається помилка при виконанні даного прийому, коли тиск правою рукою на коліно робиться не вліво-вниз, а прямо від себе.

Кидок ривком за п'яту може бути використаний як прийом у відповідь проти передньої підсічки і передньої підсічки в коліно.

2. Кидок захватом однойменної ноги зсередини

Кидок захватом однойменної ноги зсередини проводиться ривком за п'яту зсередини.

Техніка виконання. Спортсмени перебувають у положенні правобічної стійки. Для проведення кидка необхідно захопити хортровку під ліктями супротивника. Несподівано сильно нахилившись і присівши, захопити суперника правою рукою за праву п'яту зсередини і тут же, випроставшись, ривком винести захоплену ногу якомога далі вправо-вгору. Одночасно лівою рукою сильно потягнути вліво-вниз.

Коли супротивник почне падати, необхідно підстрахувати його, підтримуючи за правий рукав і відпустивши захоплену ногу.

Самостраховка: правильне падіння на лівий бік.

Найбільш поширена помилка при розучуванні: захопивши п'яту і випрямляючись, спортсмен спізнюється зробити ривок за рукав.

Кидок ривком за п'яту зсередини добре використовувати як прийом у відповідь проти передньої підсічки в коліно.

Можна проводити кидок, якщо супротивники у різнобічних стійках. Наприклад, спортсмен бойового хортингу у положенні лівобічної, а нападник – правобічної стійки. Лівою рукою захопити одяг під правим ліктем супротивника, а правою рукою через праве плече пояс на його спині. Тиском на супротивника вниз-вправо від себе змусити його схрестити праву ногу за лівою [13–18]. Як тільки це вдалося, захопити лівою рукою зсередини або зовні ліву ногу супротивника за підколінний згин, а показаний захват ноги зсередини або зовні.

Сильним ривком лівої руки вліво-вгору з одночасним натиском правою рукою вправо-вниз змусити суперника впасти на спину. Як тільки падіння супротивника відбудеться, відпустити захват за пояс правою рукою, продовжуючи лівою рукою піднімати ліву ногу суперника якомога вище, свою ліву ногу відставити назад-вліво.

Такий кидок можна використовувати як прийом у відповідь проти кидка бічним переверотом. Підготовкою до даного прийому може служити нахил супротивника захватом однойменної пахви з боку спини.

Самостраховка: падіння на правий бік.

Кидки захватом двох ніг

Кидки захватом двох ніг проводяться ривком за дві ноги. Такими кидками називаються кидки, при яких спортсмен бойового хортингу захоплює обидві ноги супротивника – відразу, або по черзі. Вони виконуються без безпосереднього впливу ногами проти ніг суперника.

В арсенал базової кидкової техніки бойового хортингу входять три різновиди кидків захватом двох ніг:

кидок захватом двох ніг;

кидок роздільним захватом двох ніг;

кидок зворотним захватом двох ніг.

3. Кидок захватом двох ніг

Техніка виконання. Спортсмени перебувають у положенні правобічної стійки. На початку кидкової дії, захопивши хортровку під ліктями противника, необхідно сильно потягнути обома руками вниз і від себе, змушуючи супротивника перенести вагу тіла на п'яти. Зробивши невеликий крок правою ногою вперед, присівши на обох ногах і зігнувши тулуб, захопити обома руками ноги суперника зовні за підколінні згини і правим плечем упертися в його живіт.

Натискаючи правим плечем у живіт супротивника від себе, руками зробити сильний ривок за його ноги на себе і вгору, одночасно розводячи їх у сторони [33–48]. При падінні суперника

на спину відставити праву ногу назад і, захоплюючи гомілки супротивника під пахви, для страховки необхідно зробити його падіння якомога більш м'яким.

Самостраховка: правильне падіння на спину. Якщо супротивник згинає ноги і тягне на себе, то цей момент найбільш сприятливий для проведення кидка захватом двох ніг.

Кращі підготовки супротивника для проведення даного кидка: осаджування супротивника на обидві ноги або перенесення своїх рук від захвата за рукава знизу по колу всередину-вгору + назовні-вниз безпосередньо до його підколінних згинів. Крім того, можна захопити пояс супротивника обома руками і, сильно підтягнувши його якомога ближче до себе, тим самим полегшити захват його ніг.

Крім описаного способу кидок захватом двох ніг може бути проведений і припідніманням.

Захопивши ноги супротивника, розігнути спину і підняти суперника прямо-вгору. Після підведення вгору можна кинути супротивника, виносячи обидві його ноги гвинтовим рухом в одну сторону – вліво чи вправо.

Найбільш часто зустрічається помилка при виконанні даного прийому: при захваті ніг супротивника забувають відставити свою виставлену вперед праву ногу.

Кидок зручно виконувати, коли суперник у високій або напівзігнутій стійці напірає або рухається на атакуючого. У цьому випадку відбувається приблизно така ситуація, коли спортсмени бойового хортингу знаходяться у високій стійці, а захват виконаний за різнойменні рукава хортовки. На початку кидкової дії необхідно сильним ривком підбити руки суперника вгору на себе, а після цього пірнути, підійти під нього, захопити за стегна зовні, притиснути суперника до себе, випрямити ноги та відірвати його від хорту. В кінцевій фазі кидка, відводячи ноги суперника вбік, слід кинути його на спину.

Варіанти захватів при виконанні кидка: за стегна; за поясі стегно.

Комбінації для успішного проведення кидка: від кидка через спину; від збивання назад поштовхом.

Варіанти захистів: відставити ногу назад і захопити хортовку атакуючого руками; захопити одну руку чи обидві руки атакуючого; стати в низьку стійку та опустити руки вниз; відставити одну ногу назад, іншу завести між ногами атакуючого.

Контрприйоми проти кидка: підхват під дві ноги; підхват зсередини; кидок через спину з колін; кидок через голову з упором ступнею; передня підсічка; зачеп гомілкою зсередини під однойменну ногу; зачеп гомілкою зовні під різнойменну ногу; бічна підсічка; підсічка зсередини під п'яту; задня підніжка.

Характерні помилки при проведенні кидка: під час підходу атакуючий нахиляється, а ноги не згинає; підходячи, атакуючий свою ногу не ставить між ногами суперника; суперник нещільно притискається до грудей атакуючого.

4. Кидок роздільним захватом двох ніг

Спортсмени перебувають у положенні правобічної стійки. Кожен охоплює спину свого супротивника правою рукою з-під його лівої руки.

Техніка виконання. Одночасно плечем лівої руки потрібно затиснути під пахвою праве передпліччя супротивника і лівою рукою захопити хортовку між його ліктем і пахвою правої руки [49–62]. Вибравши момент, коли суперник стає на праву ногу, зробити сильний ривок лівою рукою вліво-вниз на себе, а правою потягнути його вліво-вгору. Користуючись тим, що точкою опори супротивнику служить одна його права нога, яка стала малорухомою, захопити її лівою рукою зовні за підколінний згин.

Потім, піднімаючи лівою рукою праву ногу супротивника вліво-вгору, різким поштовхом правої руки від себе і вправо змусити його стати на ліву ногу, яку в цей же момент захопити правою рукою зовні за підколінний згин, і, відірвавши її від землі, підняти вверх–вправо. Якщо супротивник відставив свою ліву ногу досить далеко і звичайним способом її захопити важко, можна лівий підколінний згин суперника захопити правою рукою зсередини, тримаючи кисть руки таким чином, щоб мізинець був вище великого пальця.

Підготовкою до проведення кидка може служити збивання чи осаджування супротивника на одну ногу.

Страховка і самостраховка ті ж, що й при звичайному кидку захватом двох ніг.

5. Кидок зворотним захватом двох ніг

Обидва спортсмена перебувають у положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопити одяг під ліктями суперника. Лівою ногою зробити великий крок уперед так, щоб вона стала за праву ногу та, відпускаючи захват рукавів знизу, захопити правою рукою праву ногу супротивника за підколінний згин зовні, а лівою рукою, пропустивши її перед супротивником, захопити зовні за підколінний згин його лівої ноги.

Обома руками різким ривком вправо-вгору кинути суперника до своєї лівої ноги, яку в момент його падіння потрібно відставити вліво-назад.

Самостраховка: правильне падіння на спину.

Найбільш сприятливе положення противника для проведення кидка зворотним захватом двох ніг, коли супротивник схрещує ноги або заходить на прийом підворотом, втрачаючи рівновагу.

Найкращі підготовки до проведення кидка: збивання або осаджування супротивника на одну ногу; поворот тулуба до схрещення ніг.

Основні фази проведення кидка: виконання входу з розворотом тулуба; нахил вперед і підготовка до захвата ніг суперника; захват правої ноги супротивника правою рукою і обхоплення тулуба суперника лівою рукою; підняття обома руками суперника на ліве стегно та перекидання через нього в напрямку назад-вліво.

Перевороти захватом ніг

Переворотами називаються такі кидкові дії, при яких спортсмен бойового хортингу піднімає супротивника і перевертає руками в повітрі для кидка на спину. При переворотах ноги спортсмена не торкаються ні ніг, ні тулуба суперника [63–78]. У деяких випадках спортсмен бойового хортингу використовує тулуб як додаткову точку опори для полегшення перевертання супротивника. Перевороти за напрямком амплітуди кидка діляться на передні, бічні та задні. Існує дуже багато різновидів переворотів.

У технічну базову програму бойового хортингу включено три основні види переворотів:

кидок переворотом (кидок переворотом із захватом ноги зсередини);

передній переворот (кидок переворотом із захватом ноги зовні);

задній переворот (кидок заднім переворотом).

1. Кидок переворотом (кидок переворотом із захватом ноги зсередини)

Обидва спортсмена бойового хортингу знаходяться в правобічній стійці.

Техніка виконання. Правою рукою захопите через праве плече відворот хортингу на ший супротивника ззаду, а передпліччям лівої руки обхопите зсередини його праве стегно.

Зробіть крок вперед правою ногою, так щоб вона стала між ногами супротивника, підніміть його вгору і потім переверніть, так щоб його голова пішла вправо-вперед-вниз, а його ноги вліво-назад-вгору.

Роблячи великий крок правою ногою назад, спрямуйте суперника на перекид вперед, правою рукою притягуючи його голову ближче до себе, а лівою – відштовхуючи його ноги від себе. Страховка полягає в напрямку тіла супротивника на м'який перекид вперед.

Самостраховка: перекид вперед. Найбільш сприятливе положення для виконання перевороту, коли супротивник стоїть прямо і близько від вас.

Підготовками до прийому можуть служити: збивання суперника на носки; збивання та осаджування його на одну ногу.

2. Передній переворот (кидок переворотом із захватом ноги зовні)

Спортсмени перебувають у правобічній стійці один напроти одного.

Техніка виконання. Для проведення кидка необхідно лівою рукою захопити праве плече хортингу супротивника, а правою рукою його рукав під лівим ліктем. Підтягнувши суперника до себе та зробивши крок правою ногою вперед і злегка присівши, слід захопити правою рукою зовні верхню частину лівого стегна суперника [79–88]. Притискаючи супротивника до свого живота, випряміться та прогніться. Відкинувши ноги суперника вправо-вгору, киньте його на спину в напрямку до своєї лівої ноги.

Основні фази проведення кидка: суперник перебуває у фронтальній стійці, захват відбувається за різнойменну руку; суперник, намагаючись атакувати, підходить до атакуючого і захоплює його пояс зверху, нахилиється вперед і зустрічає гомілку передньої ноги передпліччям різнойменної руки; захопити різнойменну ногу суперника, відірвавши від хорту захоплену ногу і притиснувши суперника до своїх грудей; прогинаючись, відірвати суперника від хорту і підняти вгору; перевертаючи руками, кинути суперника спиною на хорт.

Варіанти захистів від прийому: відставити захоплену ногу назад; уперти захоплену ногу між ногами атакуючого; відпустити захват і, розвернувшись назад, стати на чотири кінцівки.

Контрприйоми проти застосування кидка: підсічка під п'яту зсередини; відхвот гомілкою зсередини; зачеп гомілкою зовні під різнойменну ногу; задня підніжка.

Характерні помилки при проведенні кидка: передня нога суперника пізно зупиняється рукою; у момент відриву захопленої ноги на неї передана вага тіла атакованого суперника; суперник недостатньо високо піднятий від хорту; в момент кидка суперник не перевертається руками в повітрі плечем униз.

3. Задній переверот (кидок заднім переверотом)

Кидок заднім переверотом часто виконується як контрприйом від підвороту суперника. Обидва спортсмена бойового хортингу знаходяться у положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопивши зап'ястя правої руки супротивника лівою рукою, а правою зсередини плече тієї ж руки, зробити обома руками сильний ривок за праву руку суперника на себе і вправо. У момент, коли він виявиться поверненим правим боком до вас, необхідно зробити крок лівою ногою йому за спину та обхопити за тулуб лівою рукою ззаду по лінії поясу.

Правою рукою, повертаючи її долонею вгору, захопити зсередини праве стегно суперника. Сильним ривком вправо-вгору відірвати супротивника від землі та перевернути його тіло в повітрі ногами вгору. Відставляючи ліву ногу назад, м'яко покласти супротивника на хорт усією верхньою частиною його спини.

Задній переверот можна використовувати як прийом у відповідь проти кидка захватом руки під плече, передньої підніжки, підхвату і кидка через стегно.

Підготовка до даного прийому: поворот супротивника до вас боком.

Кидок зручно виконувати, коли суперник штовхає атакуючого або рухається на нього.

Основні фази проведення кидка: спортсмени бойового хортингу перебувають у лівобічній високій стійці; суперник захоплює правою рукою за ліву руку та лівою рукою за правий відворот хортовки; атакуючий захоплює лівою рукою за правий відворот, вибивши правою рукою ліву руку суперника вгору, підходить лівою ногою до нього, та сильно рвонувши лівою рукою суперника на себе, пірнає під ліву руку суперника, зайшовши правою ногою за нього; нахилитися, захопити правою рукою ліве стегно суперника зовні і щільно притиснути його до себе, продовжуючи його контролювати; випрямити ноги, відірвавши суперника від хорта, і прогнутися, виводячи ноги суперника в бік, перевернути його і кинути на спину.

Варіанти захватів при виконанні прийому: за відворот; за пройму; за хортовку на спині; за рукав.

Комбінації для проведення кидка: від кидка захватом за одну ногу; від кидка захватом двох ніг.

Варіанти захистів: опустити атаковану руку вниз і не дати атакуючому підпірнути під неї; забігти в бік по ходу заходження атакуючого, розвертаючись до нього обличчям; у момент відриву завести атаковану ногу між ногами атакуючого.

Контрприйоми проти кидка: підхвот зсередини; підхвот під дві ноги; відхвот зсередини; підсічка зсередини під п'яту.

Характерною помилкою при проведенні кидка є те, що атакуючий намагається відірвати суперника з зігнутих тулубом і прямими ногами.

Кидки через голову упором ногою

В арсенал базової кидкової техніки бойового хортингу входять наступні різновиди кидків через голову упором ногою:

кидок через голову упором ступнею в живіт;
кидок через голову упором ступнею в різнойменне стегно;
кидок через голову упором гомілкою в живіт.

1. Кидок через голову упором ступнею в живіт

Кидок упором ступнею в живіт не вимагає ускладнених захватів, але вимагає ретельної підготовки, тому що в разі невмілого виконання суперник опиняється зверху на тому, хто почав проводити прийом [89–94]. Це найбільш ефектний прийом з арсеналу бойового хортингу. Повний відрив супротивника від хорту, його високий політ з переворотом через голову, потужний удар об хорт при приземленні, що закінчується практично завжди на спину при правильному виконанні – це основні моменти, що привертають до себе увагу в даній технічній дії.

Захват для проведення кидка можна здійснити знизу за рукава хортовки ближче до плечових суглобів або захват за два відвороти. Але можливі й успішні варіанти несиметричних захватів, наприклад рукав і відворот хортовки.

Техніка виконання. Для успішного виконання цього прийому атакуючий має змусити супротивника рухатися вперед, з тим, щоб мінімізувати свої зусилля при проведенні кидка.

При проведенні прийому необхідно почати рух назад, тягнучи за собою суперника. Потім ривком двома руками вниз змусити супротивника зігнутися і викликати відповідну реакцію атакованого, тобто його бажання випрямитися. Після цього в момент випрямлення суперника зробити крок до нього та сісти якнайближче до проекції його центру ваги, одночасно впираючись напівзігнутою ногою йому в живіт. Далі, не припиняючи тяги руками на себе-назад, слід випрямити ногу і відірвати супротивника від хорту. Продовжуючи тягу руками, перекинути супротивника через себе. Зробити перекид назад і вийти в положення зверху.

Сприятлива ситуація для проведення кидка через голову з упором ступні в живіт може виникнути після початку атаки: бічною підсічкою, підсічкою під п'яту, зацепом ступнею, коли захисна реакція атакованого призводить до збільшення вільного простору між спортсменами.

Кидок з упором ступні в живіт можна проводити і з одностороннім захватом. Атакуючий захоплює різнойменний рукав хортовки в області ліктьового суглоба та однойменний відворот на рівні ключиці. Далі, заходячи у бік захопленого рукава хортовки, виходить збоку від атакованого. Після цього присідаючи на ближній нозі, упирає в нижню частину живота атакованого ступню своєї другої ноги. Продовжуючи тягу руками до себе, атакуючий опускається на спину і різко випрямляє ногу, відриваючи атакованого від хорта.

Далі виконується перекид атакованого через голову. Останньою та дуже важливою дією є перекид назад і вихід у положення зверху на суперника.

2. Кидок через голову упором ступнею в різнойменне стегно

Кидок через голову упором ступнею в різнойменне стегно супротивника виконується переворотом після виведення з рівноваги ривком на себе з підсадом під противника.

Техніка виконання. Прийом рекомендується виконувати після захвата за хортовку суперника на плечах або під ліктями. Ліву ногу слід зафіксувати між ногами супротивника, опустившись при цьому якомога ближче до п'ят, після чого швидко і різко рвонуть його на себе, одночасно вставляючи ступню в різнойменне стегно суперника. Праву ногу злегка зігніть, щоб її ступня могла впертися у верхню частину стегна супротивника. Після цього потрібно перекотитися назад через спину і, торкнувшись підлоги хорта лопатками, перейти в положення зверху.

Для цього слід виконати повний перекид назад. У розділі змагань «Рукопашна сутичка» така ситуація закінчується тим, щоб, не відпускаючи супротивника, сісти йому на груди та нанести удари в обличчя. Далі можна розвивати атаку в партері. Потрібно захопити руками праву кисть суперника, а потім зробити перекид на правий бік.

У кінцевій фазі прийому, можна виконати важіль ліктя через стегно зверху за допомогою ноги. Секрет швидкості проведення прийому у збереженні рівноваги і правильному

перенесенні ваги тіла з однієї ноги на іншу, швидкості прийняття стартового положення кидка – лягти на спину та вперти ступню у стегно суперника.

3. Кидок через голову упором гомілкою в живіт

Спортсмени бойового хортингу перебувають в лівобічній стійці. Відмінність цього кидка від попередніх полягає в тому, що атакуючий упирається не ступнею випрямленої ноги в живіт атакованого, щоб перекинути його через себе, а згинає ногу в колінному суглобі та просовує гомілку між ногами атакованого, тобто впирається у живіт гомілкою.

Для вдалого завершення прийому необхідно більше згинати руки в ліктьових суглобах. Це необхідно для того, щоб під час кидка голова атакованого перебувала нижче таза [95–99]. Найбільш ефективним при проведенні цього кидка є захват однією рукою зверху за пояс на спині атакованого.

Існує декілька варіантів проведення цього кидка: кидок через голову з захватом стегна; кидок через голову із захватом руки на плече; кидок через голову з підсадом гомілкою, коли супротивник у лівобічній стійці; кидок через голову з підсадом гомілкою, коли супротивник у правобічній стійці; кидок через голову з упором гомілкою в живіт з поворотом.

Цей прийом відрізняється від інших упорів у живіт простотою виконання. Найбільш ефективний він в самозахисті. За умови його правильного виконання можна перемогти навіть більш сильного та високого супротивника.

Техніка виконання. У початковій фазі прийому необхідно сильно штовхнути суперника назад і одночасно виставити вперед праву ногу. В той момент, коли супротивник почне вживати відповідні дії, зробити крок правою ногою назад на кілька сантиметрів, а потім швидко впертися гомілкою цієї ноги в нижню частину живота суперника.

Після цього слід швидко зігнути та перекинутися назад, сівши лівою сідницею на ліву п'яту, сильно потягнути супротивника руками та одночасно енергійно випрямити ногу в коліні. Після виконання кидка підтягнути плечі суперника до своєї голови.

Основні фази проведення кидка: ноги розставлені трохи ширше рівня плечей, спина округлена, погляд спрямований вперед; з цього положення підняти супротивника вгору і помістити свою ліву ногу між його ногами; потім сильно потягнути суперника рухом зі скручуванням уліво, впасти на спину; одночасно вперти передню сторону правої гомілки в точку, розташовану в нижній частині живота супротивника, і кинути його вліво від себе; послабити захват тільки після падіння, тому що ослаблення захвата перед закінченням кидка може призвести до падіння супротивника на голову, і тим самим серйозно травмувати його шийні хребці, або надання йому гарної верхньої позиції для атаки.

Висновок. Таким чином, у даній науковій статті охарактеризовано способи проведення кидкової техніки з захватом ніг суперника у сутичці бойового хортингу, методи застосування прийомів кидкової техніки бойового хортингу за допомогою ніг, 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 за допомогою ніг у спортивній сутичці проти супротивника, особливості всебічного підвищення спортивної готовності до фізичних навантажень у процесі занять бойовим хортингом.

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 кидкової техніки прийомів бойового хортингу за допомогою ніг, 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 і провести кидок за допомогою ніг, як з місця, так і в пересуваннях по хорту. Щоб досягти цього, на тренуванні необхідно відпрацьовувати прийоми в статиці та динаміці, при цьому один з партнерів повинен прийняти позицію, зручну для роботи другого.

Мета даної статті досягнута у результаті надання інформації щодо поліпшення фізичного виховання у системі навчально-тренувальної діяльності місцевих федерацій і окремих клубів бойового хортингу в регіонах України.

Перспективи подальшого дослідження полягають у розробці методичних рекомендацій до реалізації та впровадження результатів даного дослідження у навчально-виховний процес дитячих гуртків, оптимізації гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. Грищук 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. Грищук, 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. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
21. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
22. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, 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. 195–215.
23. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
24. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.
25. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, 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. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
27. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
28. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
29. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / 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. 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). – 2019. – 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 Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.
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 освіт», [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-ps.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: швидко-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. Вехтев // 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. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
80. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, 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. 403–422.
81. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрьоменко // 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. 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. 305–315.
83. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, 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. 638–652.
84. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
85. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, 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. 538–550.
86. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко // 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. Єрьоменко // 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. 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. 334–343.
89. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрьоменко // 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. Єрьоменко, 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. Єрьоменко, В. В. Вехтев // 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. 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. 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. 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. 296–305.
94. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, 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. 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. Вехтев // 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

METHODS OF CATCHING AN OPPONENT'S LEGS IN A FIGHT OF COMBAT HORTING WHEN MAKING A THROW

***Abstract.** The authors of this scientific article investigate the methods of throwing technique with the capture of the opponent's legs in a combat horting, methods of application of techniques of throwing technique of combat horting with the help of feet, methods of studying throwing technique of combat horting of different types and groups. and methods of studying and applying elements of throwing technique of combat horting with the help of legs in a sports fight against the opponent, features of comprehensive increase of sports readiness for physical activities 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 for training athletes: cuts, footrests, hooks, lining, grips, etc. 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 the wide arsenal of throwing technique of techniques of combat horting by means of legs, the throwing technique is worked out very carefully. After all, this technique requires a competent choice of distance between rivals. A qualified athlete of combat horting in any case will be able to impose on his opponent a comfortable position for himself and make a throw with his feet, both from the ground and in movements on the greyhound. 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:** carrying out of throwing equipment, fighting horting, sports methods of struggle, methods of application of receptions, throw with capture of legs, wrestling fight.*