

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.

ТАКТИЧНІ УМОВИ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ КИДКІВ У РІЗНИХ МОМЕНТАХ СУТИЧКИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

Державний податковий університет

***Анотація.** Авторами даної наукової статті наведені різновиди елементів кидкової техніки бойового хортингу, досліджуються способи проведення кидкової техніки 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 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. Фахівці рекомендують при вивченні техніки кидків відпрацьовувати не більше двох прийомів упродовж одного тренування. При цьому 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, 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, 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 «млин» – мають розучуватися поступово, в два–три етапи, під обов'язковим контролем тренера-викладача, який має можливість, при необхідності, виправити помилку. У сутичці бойового хортингу суддями оцінюються як кидки, так і контрکیدки суперника.*

***Ключові слова:** різновиди елементів кидкової техніки, бойовий хортинг, прийоми боротьби, методи застосування кидків, кидок зі стійки, сутичка між борцями.*

Актуальність наукового дослідження. Різновиди елементів кидкової техніки бойового хортингу широко представлені у програмі підготовки спортсменів бойового хортингу до тренувального процесу і змагань. Проведемо аналіз арсеналу прийомів кидкової техніки, які найбільш часто застосовуються спортсменами, а також є ефективними засобами самооборони.

Виклад основного матеріалу. В арсенал базової техніки кидків бойового хортингу входить три основні різновиди кидків через стегно:

кидок через стегно;

кидок через стегно із входом ногою;

кидок через стегно із захватом за два рукава (два зап'ястя).

Кидки через стегно. Кидками через стегно називають такі кидки, при яких спортсмен бойового хортингу підбиває верхню частину ніг або нижню частину живота супротивника своїм тазовим поясом і в протилежному напрямку робить ривок руками. Кидки через стегно можна робити як у стійці стоячи, так і з падінням [1–11; 19–32]. Існує безліч різновидів кидків через стегно: кидок через стегно наступаючи; кидок через стегно відступаючи; кидок через стегно з підбиванням; кидок через стегно із входом зсередини тощо.

1. Кидок через стегно

Даний прийом найчастіше використовується в захисті, але також проводиться і з метою атаки.

Техніка виконання. Зайняти вихідне положення – ноги розставлені трохи ширше рівня плечей, зігнуті в колінах, спина округлена, погляд спрямований вперед. З цього положення розвернути тулуб уліво, одночасно виконати дугоподібний рух назад лівою ногою і наблизитися до супротивника. Приставте до правої ноги ліву, нахиливши тулуб вперед. Ноги мають бути зігнуті в колінах. Потім енергійно випрямити ноги в колінах, вибивши цим рухом стегна суперника вгору, і сильно потягнути його руками вниз і вліво. Коли супротивник перелетить через тулуб нападника, але ще не торкнеться хорта, відпустити захват за хортівку на його спині [12].

Основні фази проведення кидка: вивести суперника з рівноваги в напрямку вперед-вправо; зробити крок вперед правою ногою, поставивши її біля правої ноги суперника; з поворотом тулуба одночасно покласти праву руку на талію суперника із захватом за пояс; виконати кидок у напрямку прямо-вперед.

Падаючого страхувати лівою рукою за правий рукав.

Самостраховка: падіння на лівий бік, як при перекиді через руку.

При вивченні кидка через стегно слід враховувати, що удар об хорт рукою, який дає амортизацію, слід робити під великим кутом по відношенню до тулуба для уникнення падіння тулуба на цю руку.

Кидок через стегно можна проводити з багатьма захватами, найбільш вдалі з них:

захват хортівки на грудях навхрест;

захват поясу на спині через однойменне плече;

захват хортівки на грудях супротивника під його руки.

Помилки при розучуванні кидка: підбиття сідницями суперника вгору, тоді як підбивати слід назад-вверх; нападаючий нахилиє тулуб вперед, ще не зробивши підбивання сідницею стегна супротивника.

Найбільш сприятливе положення для проведення кидка через стегно, коли супротивник наступає і намагається захопити одяг нападника на спині.

Якщо при правобічній стійці нападника суперник стане в лівобічну стійку, то робити поворот на правій нозі перекатом з п'яти на носок не слід, оскільки супротивник може легко зробити бічну підсічку лівою ногою під праву ногу нападника [13–18]. Необхідно поставити ліву ногу п'ятою до лівого носка супротивника, максимально повернувши носок уліво. Вагу тіла супротивника перемістити на його праву ногу.

Обернутися на лівій нозі вліво по колу і, пронісши праву ногу між своєю лівою ногою і ногами суперника, приставити її до своєї лівої ноги та провести кидок.

2. Кидок через стегно із входом ногою

Кидок через стегно із входом ногою проводиться за таким же принципом як і кидок через стегно, але відмінність є у тому, що цей прийом проводиться із розміщенням атакуючої ноги глибоко збоку ніг або між ногами суперника.

Техніка виконання. Якщо вдалося здійснити захват суперника правою рукою за пояс або за шию ззаду – можна виконати кидок через стегно із входом ногою. Лівою рукою захопіть супротивника за хортівку на правому передпліччі, після чого зробіть підворот на кидок – дуже швидко поверніться до нього спиною, виставивши вперед праву ногу. Упріть у підлогу хорта праву ногу збоку ніг або між ногами суперника. Ноги мають бути зігнуті в колінах.

Постарайтеся якомога щільніше притиснути до себе супротивника, а потім, різко випрямляючи ноги, підбийте його вгору правим стегном. Після цього нахиліться вперед і киньте суперника на хорт. У момент кидка лівою ногою зробіть крок убік, перенісши на неї всю вагу тіла.

Під час сутички бойового хортингу після кидка можна зробити правою рукою захват за хортівку супротивника біля ліктя і вдарити його ногою, щоб його рука загнула за спину.

Таким чином ви отримуєте можливість сісти на суперника зверху, придавивши його своєю вагою, і нейтралізувати його дії, продовжуючи атакувати. Якщо супротивнику вдалося перекопитися на правий бік, то можна провести больове утримання за допомогою ніг.

Для успішного проведення кидка з метою виведення супротивника з рівноваги використовуються підсічки і підкати.

3. Кидок через стегно із захватом за два рукава (два зап'ястя)

Кидкова амплітуда при проведенні кидка проходить через попереk після виведення суперника з рівноваги ривком уверх із вибиванням тазом його ніг з позиції захватом двох рукавів хортовки.

Техніка виконання. Якщо суперник знаходиться у лівобічній стійці, візьміть захват за два рукава хортовки. При цьому правий захват має бути зворотним, тобто великий палець руки розташований у вашому напрямку.

Підворот на кидок проводиться заведенням правої руки суперника через верх над лівою рукою з одночасним силовим рухом суперника у напрямку через ваше стегно або попереk. Ліва рука тримає щільний захват за правий рукав суперника та допомагає перекидати його тулуб через стегно [33–48]. Після швидкісного підвороту тазом під стегна суперника необхідно за допомогою тулуба і рук перекинути суперника через стегно. Дуже часто такий прийом проводиться з падінням.

Самостраховка при проведенні прийому: падіння на спину.

Кидки через спину

Кидками через спину називаються такі кидки, при яких спортсмен бойового хортингу перекочує через свою спину тулуб супротивника. Кидок через спину, кидок захватом руки під плече і кидок перекатом проводяться тільки з падінням. Кидок захватом руки на плече, зворотний кидок через спину і кидок перетягуванням проводяться як у стійці стоячи, так і з падінням.

Загальні принципи проведення кидків через спину: зробіть крок вперед правою ногою та одночасно захопіть супротивника лівою рукою за хортовку під ліктем правої руки. Після цього слід повернутися спиною до суперника, присісти і захопити правою рукою його праве плече.

Потім треба нахилитися вперед і випрямити ноги, після чого скручувальним рухом кинути супротивника вліво і вниз.

У сутичках бойового хортингу на завершення прийому наносяться удари супернику в уразливі місця.

У практиці бойового хортингу існує декілька різновидів кидків через спину: кидок через спину у зворотному напрямку; кидок через спину зі стійки; кидок через спину з заведенням; кидок через спину з колін; кидок через спину з колін із захватом ноги; кидок через спину з поворотом на опорній нозі зі стійки.

В арсеналі базової техніки кидків для навчання виділено шість різновидів кидків через спину:

кидок через спину;

кидок через спину із входом ногою;

кидок через спину зворотним захватом;

кидок через спину з падінням захватом руки та шиї;

кидок через спину з падінням захватом руки під плече;

зворотний кидок через спину.

1. Кидок через спину

Техніка виконання. Зап'ястям правої руки зсередини зачепити ліве передпліччя супротивника. Потім штовхнути його трохи назад, змусивши зробити крок у цьому ж напрямку. Плавна розвернутися вліво, забираючи при цьому його руку всередину. Злегка зігнути ноги в колінах і швидкісним зусиллям узяти суперника на спину, одночасно вдаривши своїм стегном його стегно [49–62]. Після цього різко зігнутися вперед, одночасно випрямляючи коліна, та кинути супротивника через праве плече таким чином, щоб права рука глибоко ввійшла під пахву супротивника.

Кидок через спину може виконуватися в декількох варіантах. Найбільш часто в змагальній практиці бойового хортингу зустрічаються наступні.

Основні фази проведення I варіанту кидка: взяти захват за різнойменний рукав і різнойменний відворот хортовки; вивести супротивника з рівноваги вперед; продовжуючи тягнути атакованого вперед-вгору, змусити вставати його на носки; розвернутися спиною до атакованого, присідаючи та нахилиючись, відірвати його від хорта, позбавляючи опори; розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути супротивника через спину.

Основні фази проведення II варіанту кидка: для проведення атаки захопити різнойменний рукав і однойменний відворот хортовки; вивести супротивника з рівноваги вперед; продовжуючи тягнути атакованого вперед-вгору, змусити вставати його на носки; зробити підворот спиною до атакованого, присідаючи та нахилиючись, відірвати суперника від хорта, позбавляючи його опори; розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути супротивника через спину.

Основні фази проведення III варіанту кидка: захопити різнойменний рукав противника знизу між ліктьовим і плечовим суглобами; після виведення супротивника з рівноваги вперед у момент розвороту до атакованого спиною, друга рука рухом з-під пахви атакованої руки підставляє однойменне плече в якості додаткової точки опори; згинаючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути супротивника через спину.

Основні фази проведення IV варіанту кидка через спину захватом двох рукавів: захопити різнойменні рукава хортовки супротивника знизу, ближче до кистей; утримувати руки суперника, не даючи йому вирватися; в момент спроби супротивника звільнитися від захвата, коли він почне піднімати руки вгору, використовувати його зусилля та ривком продовжити рух його рук якомога вище над головою, одночасно присідаючи і розвертаючись до нього спиною; не припиняючи тяги руками вперед-уверх, звалити супротивника собі на спину; розпрямляючи ноги в колінах і підбиваючи тазом стегна атакованого вгору, перекинути суперника через спину.

Основні фази проведення V варіанту кидка через спину з колін: виконати щільний захват за різнойменний рукав і різнойменний або однойменний відворот хортовки; вивести супротивника з рівноваги вперед; продовжуючи тягнути атакованого вперед-вгору, змусити встати суперника на носки; розвернутися спиною до атакованого, швидко стати на коліна, підсідаючи якнайближче до супротивника; продовжувати тягнути суперника вперед-вниз і перекинути його через спину.

Сприятливі умови для застосування техніки кидків через спину: супротивник рухається вперед, наступає, тим самим полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед; суперник нахилиється вперед, тим самим полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед; супротивник посилює тиск, намагаючись відштовхнутися, тим самим полегшуючи можливість вивести його з рівноваги вперед; суперник із положення «поза захватом» робить спробу зробити захват, що дає можливість захопити атакуючу руку та зробити атакувальний підворот; після атаки супротивник повертається у вихідне положення, що також дає можливість зробити атакувальний підворот для кидка через спину.

Найбільш ефективними є різні тактичні способи підготовки кидків через спину.

Загроза. Цей спосіб тактичної підготовки передбачає використання сприятливої динамічної ситуації для проведення кидка, яка виникає внаслідок захисних дій атакованого [63–78]. Ці захисні дії можуть бути викликані початком атаки одним з прийомів, а саме: задня підніжка; зачеп зсередини різнойменною гомілкою; підсічка зсередини; бічна підсічка; підсічка в коліно; передня підніжка; кидок через спину в інший бік.

Захисні дії атакованого проти кидка через спину можуть створити сприятливу динамічну ситуацію для продовження атаки такими прийомами, як: підсічка зсередини; відхват; зачеп зсередини різнойменною гомілкою; кидок через спину зі зміною напрямку атаки в протилежну сторону від початкового руху атаки; кидок через спину зі зміною рівня атаки, стаючи на коліна – кидок через спину з колін.

2. Кидок через спину із входом ногою

Виконання прийому відбувається за таким самим принципом, як і кидок через спину за винятком включення додаткового важеля – вставленої в підлогу хорта ноги.

Техніка виконання. Після здійснення щільного захвата суперника правою рукою за різнойменний відворот, а лівою рукою за різнойменний рукав хортівки, можна виконати кидок через спину із входом ногою. Після захвата зробить підворот на кидок – дуже швидко поверніться до суперника спиною, виставивши вперед праву ногу. Упріть у підлогу хорта праву ногу збоку ніг або між ногами суперника. Ноги мають бути зігнуті в колінах.

Постарайтеся якомога щільніше притиснути до себе супротивника, закинутого на спину, а потім, різко нагнутися, підбиваючи його вгору спиною. Після цього киньте суперника на хорт. У момент кидка лівою ногою зробить крок убік, перенісши на неї всю вагу тіла. Не відпускаючи захват перейдіть до продовження атаки у партері.

3. Кидок через спину зворотним захватом

Кидок зручно виконувати, коли суперник виставляє одну руку вперед.

Суперник знаходиться у фронтальній стійці. Атакуючий захоплює суперника за різнойменну руку зворотним захватом і відворот хортівки.

Техніка виконання. Підійти лівою ногою на половину кроку до суперника та розвернути ступню назовні; вибиваючи правою рукою ліву руку суперника і розвертаючись на лівій нозі, зайти правою ногою між ногами суперника; продовжуючи витягати суперника руками вперед-вгору, підставити ліву ногу до правої і підсісти під суперника; продовжуючи тягу руками, закручуючись тулубом і вибиваючи тазом, кинути суперника спиною на хорт.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку та відворот хортівки, за руку і пройму.

Варіанти комбінацій: від підсічки під п'яту зсередини; від задньої підніжки; від кидка через спину.

Варіанти захистів: опустити лікоть атакованої руки вниз і не дати її вибити вгору; розвернутися боком до атакуючого та виставити вперед ногу; зайти за спину атакуючого; зайти по ходу підворота атакуючого.

Контрприйоми проти проведення кидка: задня підніжка; бічна підніжка; зачеп ступнею зовні.

Характерні помилки при виконанні кидка: атакований суперник падає в напрямку вільної руки; недостатньо сильно вибивається атакована рука суперника; атакуючий не підсідає під суперника; атакуючий перекидає або недостатньо підвертає таз при заході на кидок.

4. Кидок через спину з падінням захватом руки та шиї

Спортсмени бойового хортингу знаходяться в правобічній стійці.

Техніка виконання. Лівою рукою захопіть одяг на правому рукаві супротивника, а правим ліктьовим згином обхопіть його шию.

Одночасно із захватом шиї перекатом з п'яти на носок поверніться вліво обертом на правій нозі, так щоб ваші сідниці вийшли зовні від правого стегна суперника. Закінчуючи поворот, приставте ліву ногу і перенесіть на неї вагу тіла. Трохи відставивши на носку праву ногу вправо, встаньте на праве коліно біля свого лівого носка. Перегнувши супротивника через свою спину, спрямуйте його на перекид усією спиною по підлозі хорта.

Коли суперник почне робити перекид на спині, сідайте на праву сідницю біля його правого боку і прийміть положення утримання збоку.

Страховка полягає в тому, щоб добре підігнути захватом шиї голову супротивника і не вдарити його головою об хорт. Крім того, необхідно ретельно стежити за тим, щоб сідати на хорт поруч із суперником і не падати на нього.

Самостраховка при підготовці до виконання кидка: своєчасно підігнути голову і робити плавний перекид вперед.

5. Кидок через спину з падінням захватом руки під плече

Основним захватом при проведенні кидка є захват за різнойменний рукав хортівки.

Техніка виконання. Візьміть щільний захват правою рукою за різнойменний рукав в області ліктя. Силовим обертом навколо суперника пронесіть свою ліву руку над його головою та

захопіть його захоплену руку під ліве плече, одночасно розвернувшись до нього спиною. Нагніться вперед та виставте свою ліву ногу перед лівою ногою суперника, зробивши перетин для того, щоб не дати йому зайти навколо вашого тулуба [79–88]. Накручуючим рухом упадіть на лівий бік, одночасно натягуючи суперника собі на спину, киньте його на хорт. Не відпускаючи захвата правої руки, перейдіть лівою рукою на захват шиї та проведіть утримання суперника збоку.

Послідовність прикладання сили. Захопивши одяг супротивника під правим ліктем лівою рукою, а правою одяг на його лівому плечі, ривком рук змусити суперника перемістити вагу тіла на носки. Одночасно з ривком нападаючий має винести вперед ліву ступню так, щоб п'ята стала біля носка лівої ноги супротивника, а носок виявився сильно розвернутим вліво.

Продовжуючи тягнути супротивника в напрямку його носків, послати свою праву ногу уздовж його тіла, а правою рукою захопити плечову частину його правої руки під пахву.

Одночасно потрібно різко повернути свій тулуб вліво так, щоб він виявився в положенні грудьми до хорта. Продовжуючи повертатися вліво, слід лягти на правий бік, змушуючи супротивника зробити перекид через нападаючого. Поворот тулуба і падіння на правий бік можна прискорити махом правої руки, ковзаючи правою долонею по хорту вперед-вліво.

Страховка: уважно стежити за тим, щоб не впасти на супротивника. Для цього атакуючий має лягти боком на хорт перш, ніж на нього впаде супротивник, і опустити його праве плече на хорт раніше, ніж суперник перевернеться через нападника.

Самостраховка: перекид через плече.

Поширені помилки при виконанні даного прийому: захват під пахву замість плечової частини руки – передпліччя супротивника і мале згинання опорної ноги при підвороті спини, через що буває важко витягнути суперника на кидок.

Найбільш сприятливе положення для проведення кидка із захватом руки під плече: супротивник нагинається вперед і наступає, витягаючи перед собою руки.

Підготовка до прийому: збивання суперника на носки і заведення.

Кидок із захватом руки під плече можна використовувати як прийом у відповідь проти задньої підніжки. Для цього, падаючи через праву ногу супротивника, треба повернутися наліво по колу і захопити праву руку суперника під своє праве плече.

6. Зворотний кидок через спину

Спортсмени бойового хортингу перед виконанням кидка знаходяться в положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопивши лівою рукою правий рукав супротивника та, повертаючись до нього спиною на правій нозі вліво кругом перекатом з п'яти на носок, необхідно захопити правою рукою знизу хортівку на плечовій частині правої руки суперника і покласти його праву руку на своє праве плече.

Потім свою ліву руку пронести між собою та правим боком супротивника та обхопити нею його спину. Швидко винести свої сідниці вліво та кинути супротивника вперед через свою спину, не відпускаючи його правої руки та намагаючись не дати йому обпертися лівою рукою на підлогу хорта.

Підготовки до прийому: збивання супротивника на носки і заведення захватом руки ліктьовим згином.

Перевороты через спину («млини»). «Млинами» називаються такі кидки, при яких спортсмен бойового хортингу перекочує тулуб супротивника через свої плечі, роблячи для цього різноманітні захвати. Кидки «млини» можуть проводитися як зі стійки, так і з падінням. Існує декілька різновидів кидків переворотом через спину, наприклад: млин зі стійки, зворотний млин, млин з колін, млин із падінням, млин із підсадом.

За своїм принципом кидок переворотом через спину виконується захватом руки та ноги таким чином, щоб суперник виявився на плечах спортсмена бойового хортингу, потім, після піднімання вгору, він перекидається через плечі. Найчастіше «млин» виконується із захватом тулуба та руки. Зворотний «млин» виконується захватом однойменних руки та ноги.

Арсенал базової кидкової техніки бойового хортингу включає три основні різновиди переворотів через спину:

переворот через спину захватом різнойменного стегна (млин);

переворот через спину захватом різнойменного стегна з падінням (млин з падінням);

переворот через спину зворотним захватом (зворотний млин).

1. Переворот через спину захватом різнойменного стегна (млин)

Кидок через плечі

Кидок зручно виконувати, коли суперник нахиляється вперед або рухається на атакуючого.

Техніка виконання. Спортсмени бойового хортингу перебувають у фронтальних стійках. Захват суперника проводиться за різнойменний відворот. На початку кидкового руху необхідно сильним ривком рукою збити суперника на носки. Потім, підходячи і підсідаючи, покласти суперника на плечі [89–94]. Продовжуючи витягати суперника вперед-вбік, встати в стійку з ним на плечах. Перевертаючи суперника в повітрі, кинути його спиною на хорт.

Основні фази проведення кидка: захопивши рукав на плечовій частині правої руки супротивника лівою рукою, зробити нею сильний ривок на себе і трохи вгору.

Одночасно пірнути під супротивника правим плечем так, щоб воно впиралося в нижню частину правої сторони його живота; захопити правою рукою зсередини за підколінний згин праву ногу супротивника й, енергійно підкинувши його тулуб вгору, завести його ноги вправо; коли ноги суперника відійдуть вправо, підкинути їх правим плечем і правою рукою вгору; одночасно, відступаючи лівою ногою вліво-назад, підтягнути противника лівою рукою за його праву руку на себе і вгору, і він впаде всією спиною на хорт. Страхувати падаючого лівою рукою за правий рукав.

Самостраховка: як при падінні перекидом через перегин на лівий бік.

Підготовка до проведення кидка: збивання противника на одну ногу; виклик відставленої ноги противника; заклад і поворот руки супротивника.

Даний варіант кидка через спину можна видозмінити, захоплюючи правою рукою не ноги суперника, а з захватом поясу підхопленням рукою. Деякі спортсмени під час відриву противника від хорта підставляють вперед позаду стоячу ногу, і це полегшує підйом противника.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку і стегно; за пройму і гомілку; за відворот і стегно.

Комбінації для успішного проведення атаки: від кидка через спину; від вихвата за стегно.

Варіанти захистів від кидка: захопити вільну руку; захопити два відвороти хортовки.

Контрприйоми проти кидка: зачеп різнойменною гомілкою зовні; важіль ліктя двома ногами.

Характерні помилки при проведенні прийому: атакуючий підходить рівно до суперника; недостатньо сильний ривок рукою; скидання суперника з недостатнім розворотом плечима.

2. Переворот через спину захватом різнойменного стегна з падінням (млин з падінням)

«Млин» з падінням дуже зручно виконується кидком із захватом руки та перекатом суперника з плечей по хорту.

Техніка виконання. З однойменної середньої стійки атакуючий захоплює лівою рукою плече правої руки атакованого зверху за верхню частину, при цьому впирається головою в його праве плече. Сильним ривком за руку на себе атакуючий виводить противника з рівноваги, ліктем лівої руки піднімає трохи вгору його різнойменну руку.

Зробивши півоберта ліворуч на носках, атакуючий підсідає під атакованого, опускається на праве коліно, ставлячи його з внутрішньої сторони однойменної гомілки суперника. Атакуючий намагається підставити плечі під нижню частину тулуба суперника, під його центр ваги, щоб легше провести прийом, потім ліву ногу залишає на ступні, правою рукою захоплює однойменну ногу суперника, краще всього за нижню частину стегна. Руку й ногу нападник тягне назустріч одна одній, ніби сполучаючи їх на своїх грудях. Потім він разом із суперником нахиляється вліво та починає перекидати його через свої плечі вниз.

По ходу проведення прийому разом із сильним і різким нахилом вліво атакуючий стає на коліно лівої ноги, правою ногою сильно штовхається в хорт, допомагаючи перекиду, захоплену руку тягне вниз під себе, притискаючи її до плеча і шиї, правою рукою за захоплене стегно направляє падіння суперника спиною до хорту [95–99]. Не зупиняючись, він повертається слідом за падаючим супротивником грудьми до хорту, роблячи місцями заключний поштовх правою ногою і переступаючи нею через свою ліву. Захвата при цьому він не відпускає. Далі атакуючий закінчує поворот, відпускає захват ноги, обхоплює правою рукою тулуб суперника зверху та лише після цього піднімає голову, потім, утримуючи за руки і тулуб супротивника, дотискає його та кидає на спину.

Наприкінці кидкового руху в той момент, коли захопили супротивника за плечі і його ноги тільки відділилися від хорту, потрібно перенести всю свою вагу і підняти суперника на праву ногу. Присідаючи на ній, пропустити вперед під супротивника свою ліву ногу і сісти на ліву сідницю. Лягаючи на лівий бік і щільно притискаючи противника руками до своїх плечей, зробити ривок тулубом вліво-вниз, одночасно повертаючи його вліво, і перекинути супротивника через себе. Суперник від цього ривка перекотиться через праве плече на всю спину.

При виконанні цього варіанту «млина» можна ставати при підсіданні під супротивника на обидва коліна, однак ставити ближню до нього ногу на ступню буде грубою помилкою, оскільки таке положення ноги полегшує виконання суперником контрприймів із зацепом цієї ноги. Страхувати падаючого лівою рукою за правий рукав хортівки. Потрібно послати суперника на м'який перекид так, щоб він не вдарився плечем об хорт. Крім того, потрібно притримувати своєю лівою рукою праву руку супротивника і не давати йому обпертися нею на поверхню хорту.

Самостраховка: як при падінні перекидом на лівий бік, тобто як при перекиді зі стійки через праве плече.

Підготовка до проведення кидка: збивання супротивника на одну ногу; виклик відставленої ноги противника; заклад і поворот руки супротивника.

«Млин» з падінням необхідний у тих випадках, коли атакований супротивник робить сильний опір.

3. Переворот через спину зворотним захватом (зворотний млин)

Переворот через спину зворотним захватом виконується кидком через плечі із захватом однойменної руки та однойменної ноги. Спортсмени бойового хортингу перебувають у положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Правою рукою захопити зсередини праве зап'ястя супротивника та поставити свою праву п'яту поблизу його правої ноги. Повернутися вліво по колу, присідаючи, згинаючись і звалюючи суперника на плечі. Лівою рукою захопити зсередини його ліве стегно.

Нападник, різко нахиливши тулуб вправо та підкинувши вгору лівою рукою ліву ногу супротивника, зможе кинути його до своєї правої ноги. Страхувати падаючого необхідно, підтримуючи його за праву руку.

Підготовка до проведення кидка: збивання супротивника на одну ногу.

Кидки через груди. Кидками через груди називаються такі кидки, при яких спортсмен бойового хортингу підбиває живіт супротивника нижньою частиною свого живота або двома руками підсаджує вгору його груди і живіт і кидає його вправо чи вліво через свої груди. Кидки через груди проводяться тільки з падінням.

До арсеналу базової кидкової техніки бойового хортингу включено п'ять різновидів кидків через груди:

кидок прогином через груди;

кидок через груди з підсадом стегном зовні;

бічний кидок через груди;

задній кидок через груди;

кидок через груди з партуру.

1. Кидок прогином через груди

Кидок зручно виконувати, коли суперник нахилився вперед і рухається на атакуючого.

Спортсмени бойового хортингу перебувають у різнойменних стійках. Атакуючий захоплює суперника за поясі різнойменний відворот хортовки.

Техніка виконання. Зробити правою ногою крок вперед і поставити її між ногами супротивника, праву ногу можна ставити зовні і впритул до його лівої ноги. Наблизившись до суперника, підсісти під нього, щільно притиснути його до грудей і відхилитися назад. Сильно прогнувши спину, підбити супротивника животом знизу в його живіт.

Потім продовжуючи відхилитися назад і притискати суперника до себе, відірвати його від хорту й, падаючи назад та розвертаючись, кинути суперника спиною на хорт. Падаючи назад, слід зробити різкий поворот тулубом вліво по колу з таким розрахунком, щоб опинитися над супротивником, який впав усією спиною на хорт.

Страховка: не дати супернику упертися правою рукою на хорт, не падати на нього всім тілом в останній стадії прийому.

Самостраховка падаючого: перекид через плече з правого плеча на лівий бік.

Найбільш зручний момент для проведення прийому: супротивник охоплює спину нападника з-під руки.

Підготовки до кидка: збивання на одну ногу; поворот супротивника та виведення відставленої ноги суперника.

Кидок через груди можна використовувати як кидок у відповідь проти кидка через стегно, підхвату або передньої підніжки.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за відворот і пояс; за руку та пояс; за пройму і пояс; у повний обхват тулуба.

Основною комбінацією маскування прийому є його проведення від кидка через стегно.

Варіант захисту: при падінні розвернутися грудьми до атакуючого і виставити ногу.

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

Характерні помилки при проведенні кидка: недостатнє підсідання під суперника; при підбиванні атакуючий не відхиляється назад; при падінні немає розвороту грудьми до хорта.

2. Кидок через груди з підсадом стегном зовні

Кидок через груди з підсадом стегном зовні проводиться зі швидкісним підбиванням животом тулуба суперника, а стегном – стегна суперника збоку.

Техніка виконання. Початок і закінчення прийому таке ж, як і в основному варіанті кидка через груди. Але крок вперед потрібно робити не правою, а лівою ногою і ставити її слід зовні й поряд з правою ногою супротивника. Під час відриву суперника від хорта перенести вагу тіла на праву ногу та лівим стегном підсадити зовні вгору праве стегно супротивника, прискорюючи тим самим його політ і падіння.

3. Бічний кидок через груди

Спортсмени бойового хортингу перед проведенням кидка перебувають у положенні правої стійки.

Техніка виконання. Лівою рукою захопити зовні праве зап'ястя супротивника, а правою – знизу та зсередини підхопити плечову частину його правої руки. Зробити сильний ривок двома руками вправо-вгору вздовж свого тіла. Коли супротивник почне повертатися до атакуючого правим боком, слід зробити крок лівою ногою вперед, присісти і лівою рукою обхопити його лівий бік з боку спини.

Потім провести кидок через груди так, як він описаний в основному варіанті. Під час польоту і падіння супротивника правою рукою захопити під праву руку його ліве плече. В останній момент перед падінням супротивника на спину потрібно прибрати свою ліву руку з-під його спини.

4. Задній кидок через груди

Початок прийому такий же, як і в бічному кидку через груди. Однак ривок за праву руку супротивника треба зробити сильніше, а його самого змусити повернутися спиною до

нападника. Лівою рукою обхопити живіт супротивника з його лівого боку та притиснути спину суперника до свого живота. Закінчення прийому таке ж, як і в бічному кидку через груди.

Страховка полягає в тому, щоб не вдарити супротивника головою об поверхню хорта.

Самостраховка: така ж, як при перекиді через ліве плече зі стійки. Задній кидок через груди є гарним контрприйомом у відповідь проти всіх кидків із захватом однієї або двох ніг.

5. Кидок через груди з партеру

Техніка виконання. В момент, коли суперник встає на ноги з положення низького партеру, треба впертися ногою в хорт під його животом і кинути його на спину через груди.

Використання сприятливих моментів у сутичці та підготовка до кидків. Коли спортсмен стоїть на хорті, використовуючи ступні або коліна, чи торкається до хорту однією рукою з позиції стоячи на ступнях чи коліні – така фаза сутички називається роботою в стійці. Але коли спортсмен, якому проводиться прийом, торкається хорту ще чим-небудь, окрім своїх ступнів, коліна чи однієї руки, то прийоми з цих положень у бойовому хортингу відносяться вже до роботи у партері. Кидками називаються прийоми, за допомогою яких супротивника із займаного ним положення при боротьбі стоячи скидають у положення партеру.

Спортсмен бойового хортингу, який проводить кидок, може сам залишитися стояти на ногах або торкнутися хорту будь-якою частиною свого тіла. Оскільки положення супротивника лежачи на спині – саме малорухливе й, отже, вигідне для застосування нападаючим спортсменом утримань і больових прийомів, то мета кожного кидка – покласти супротивника на спину. При цьому спортсмену бойового хортингу, який проводить кидок, завжди вигідніше залишатися зверху суперника.

Але не всі проведені кидки досягають у сутичках наміченої мети. Частина з них не вдається через вмілий опір супротивника, а частина – через помилкові дії виконуючого кидок.

Найбільш вдало виходять такі кидки, які проводяться у ті моменти, коли супротивник виявляється в особливо не вигідних умовах. Кожен спортсмен бойового хортингу завжди має прагнути використовувати ці моменти.

Основні з них:

а) увага супротивника відвернута від боротьби на хорті (в цю мить можна проводити на ньому будь-який прийом);

б) суперник при боротьбі стоячи виносить проекцію центра ваги тіла за площу опори:

гнеться вперед (потрібно проводити кидок вперед);

відводить центр ваги назад і тягне на себе (потрібно виконувати кидок назад);

переносить центр ваги тіла на одну ногу (потрібно виконувати кидок у бік опорної ноги суперника);

схрещує ноги (потрібно виконувати кидок у бік попереду стоячої ноги);

стрибає навколо вас (найбільш сприятливий момент для підсічок).

Для використання перерахованих і багатьох інших сприятливих положень супротивника необхідно заздалегідь підібрати зручні прийоми до кожного такого випадку, а також розвивати в собі швидкість реакції. Але досвідчений супротивник рідко займає ризиковані для нього положення.

У цих випадках слід штучно, хоча б на одну мить створити сприятливе для себе положення для виконання кидка суперника. Створення такого сприятливого моменту, при якому супротивник знаходиться в положенні нестійкої рівноваги та не може дати відсіч кидку, називається підготовкою суперника до кидка.

Існують «тривалі підготовки», які цілим рядом дій створюють умови для виконання ряду кидків супротивника, і «короткі підготовки», що за допомогою тільки однієї дії створюють умови для виконання того чи іншого кидка.

Тривалі підготовки. Якщо ви хочете впливати на ноги супротивника, а він стоїть зігнувшись, то, не показуючи йому свого справжнього наміру, зробіть кілька рішучих спроб захопити його за шию для проведення кидків. У відповідь на ваші дії суперник, прибираючи голову, випрямиться і наблизить до вас ноги – тоді можна їх захопити.

Якщо потрібно захопити голову супротивника, а він стоїть прямо і тримає голову далеко від вас, то зробіть кілька нападів на його ноги. Суперник, відставивши ноги подалі від вас, наблизить до вас свою голову – тоді її можна з успіхом захопити.

Якщо ви хочете захопити пояс супротивника, а він згинається і його пояс знаходиться далеко від вас, то нападом на голову супротивника заставте його випрямитись і виконайте свій задум.

Якщо ви хочете захопити пояс супротивника через його руку або через його плече, а він стоїть прямо, то нападом на його ноги заставте відставити їх подалі від вас. Тоді намагайтеся захопити пояс через плече або руку супротивника, який зігнувся.

Ривками і тягою суперника на себе викличте його опір, для того, щоб він, прагнучи зберегти стійку рівновагу, став у свою чергу тягнути вас на себе. При цьому потрібно бути готовим до захисту від нападу супротивника кидками в бік вашої спini. Після проведення цієї підготовки робіть кидок у напрямку – від себе.

Відтісняючи супротивника від себе, викличте його опір, з тим щоб він, прагнучи зберегти стійку рівновагу, став у свою чергу давати відсіч. При цьому потрібно бути готовим до захисту від нападу суперника кидками в бік ваших грудей. Домігшись, щоб супротивник, протидіючи, почав натискати, виконуйте кидок у напрямку – на себе.

Короткі підготовки

Збивання супротивника на одну ногу. Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Лівою рукою захопіть правий рукав супротивника, а правою захопіть пройму його різнойменної пахви.

У той момент, коли при пересуванні суперник встане на праву ногу, зробіть одночасно з невеликим кроком лівою ногою назад сильний ривок лівою рукою вниз на себе вліво, а правою рукою – на себе вліво і вгору. Напрямок ривка має бути продовженням лінії між лівою і правою ступнями супротивника, але праве плече його має спрямовуватися під кутом 45° униз, а ліве під тим же кутом вгору.

Збивання супротивника на носки. Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Лівою рукою захопіть правий рукав супротивника, а правою – пояс на його спині під лівою рукою. Двома руками зробіть ривок у напрямку носків суперника і вгору. Щоб точно визначити напрямок ривка, потрібно провести уявну середню лінію між ступнями і від середини її вбік носків провести перпендикуляр. Ривок потрібно виконувати в напрямку цього перпендикуляра.

Осаджування супротивника на одну ногу. Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Лівою рукою захопіть правий рукав супротивника. У той момент, коли супротивник буде опускатися на праву ногу, швидко покладіть передпліччя правої руки зверху на його правий ліктювий згин і всією своєю вагою треба змусити противника перенести його вагу на праву ногу, яку він від несподіваності трохи зігне в коліні.

Осаджування супротивника на дві ноги. Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Візьміть рукава супротивника. У той момент, коли він буде опускатися на праву ногу, несподівано зробіть сильний ривок обома руками вниз, направляючи ривок правої руки на ліву п'яту супротивника і, навпаки, ривок лівої руки – на його праву п'яту. У ривок руками необхідно вкласти якомога більше своєї ваги і домагатися не тільки перенесення ваги тіла супротивника на п'яти, а й хоча б невеликого згинання його колін.

Заведення супротивника. Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Проведіть захват хортювки на плечах. Лівою рукою потягніть у напрямку правої ступні супротивника, зосередивши на ній його вагу. Правою рукою, наскільки можливо, піднімаючи ліву частину тіла супротивника, опишіть нею дугу вправо, так щоб ноги суперника зображували циркуль, у якому права нога є стрижнем, що повертається навколо своєї осі, а ліва – стрижнем, що описує дугу.

Заведення супротивника на перехрест. Спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Проведіть захват хортювки на плечах. У той момент, коли супротивник буде ставати на праву ногу, лівою рукою потягніть вниз і трохи вліво, зосереджуючи на правій нозі суперника його

вагу. Одночасно з цим правою рукою, намагаючись підняти його ліву половину тіла вгору, заведіть її вліво в бік його спини так, щоб ліва нога супротивника схрестилася ззаду його правої ноги.

Змушування супротивника відставити ногу. Супротивник у лівобічній стійці, а ви у правобічній. Лівою рукою захопіть правий рукав суперника, а правою зробіть спробу захопити його ліву ногу. Коли супротивник, рятуючи свою ліву ногу, буде відставляти її назад і вся вага його тіла буде зосереджена на правій нозі, в цей момент і вигідно на неї нападати.

Поворот супротивника. Спортсмени в правобічній стійці. Лівою рукою захопіть зовні праве зап'ястя супротивника, а правою рукою знизу плечову частину тієї ж руки. Двома руками зробіть сильний ривок на себе і вправо, змушуючи суперника обернутися до вас спиною. Правою рукою постарайтеся просунути його праве плече якомога більше вправо і вгору. Лівою рукою енергійним ривком направте праве передпліччя супротивника перед собою і відпустіть, для того щоб зробити захват, необхідний для здійснення задуманого кидка.

Припіднімання супротивника. Це перевірена підготовка до кидка. Припіднімання супротивника тим легше здійснити, чим нижче буде проведений ваш захват і чим коротше відстань, на якій ви знаходитесь у момент піднімання суперника. При підніманні супротивника стежте за тим, щоб не дати йому можливості зачепитися ногами за ваші ноги.

Принцип важеля у боротьбі. При передачі енергії від нападаючого до того, хто захищається, зв'язком між двома масами виходить потрібно комбінована дія: пересування ступнів і положення ніг (ухил і місце додатку важеля, навколо якого рухається необхідна сила кидка); дія стегон і положення центра ваги (сила обертання і точка опори, навколо якої повертається тіло спортсмена, який захищається); дія рук і кистей (тяга або поштовх передають енергію тілу атакуючого спортсмена).

Однієї з цих дій може бути достатньо для проведення кидка, але, якщо передбачається нестійка позиція чи попереднє виведення з рівноваги суперника, то виконуються два або всі три дії в необхідній комбінації. Зважаючи на доцільність і принципи дії, розрізняють деякі різновиди проведення техніки використання важелів: кидки руками; кидки стегном; кидки ногами та з пожертвуванням рухом, де захист свідомо втрачає рівновагу з метою захвата за собою супротивника і його кидка (розрізняють за напрямом вперед і в бік).

Якщо важіль устанований, то атакуючий вже виведений з рівноваги в заданому напрямку, тоді досить останньої фази проведення технічної дії: збільшення первісної нестійкості за рахунок руху центру ваги або позбавлення суперника точки опори (підбиття чи підсікання ніг; перекидання його тіла через ногу, поставлену перепорою). Використовуючи цей принцип, частина сили суперника застосовується для направлення тіла атакуючого спортсмена. Наприклад, кидок через плече, що використовується проти атаки ударом зверху.

Спортсмен, який знаходиться в захисті пересувається всередину атаки, підставляючи зігнуту руку під удар, потім виводить суперника з рівноваги вперед і кидає його до своїх ніг підбиваючи його стегна своїм тазом. Досить домогтися тяги, збільшивши нахил, як можна блокувати ногою його праву ногу для того, щоб зробити кидок через плече.

Для досягнення максимального зусилля при виконанні кидка спортсмен бойового хортингу має добре знати та використовувати у боротьбі основні принципи важелів у всіх ситуаціях сутички.

Висновки. Таким чином, у даному науковому дослідженні наведені різновиди елементів кидкової техніки бойового хортингу, досліджуються способи проведення кидкової техніки 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 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. Фахівці рекомендують при вивченні техніки кидків відпрацьовувати не більше двох прийомів упродовж одного тренування. При цьому 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.

Отже, бойовий хортинг сприяє розвитку перцептивної і рухової систем, уваги, покращує сприйняття, розвиває тіло, підвищує обмін кисню в легенях і серці, розвиває координацію рухів, яка важлива у будь-якому іншому виді діяльності та фізичній праці.

Заняття бойовим хортингом можна рекомендувати і чоловікам, і жінкам, і дітям. Описано, що у бойовому хортингу відразу з декількох видів змагальної програми (розділів змагань) проводяться змагання, які носять назви «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма».

Перспективи подальших досліджень. У подальшій роботі планується дослідження особливостей фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу із різним типом нервової системи при застосуванні вивчених прийомів кидкової техніки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, 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. 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. Боднарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Боднарчук, 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. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. 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. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
11. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. 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. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, 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. 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. 251–262.
17. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрмоєнко, 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. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.
19. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.
20. Ерєменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерєменко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.
21. Єрмоєнко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.
22. Єрмоєнко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрмоєнко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.
23. Єрмоєнко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрмоєнко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.
24. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.
25. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар.

- наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.
26. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.
27. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.
28. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.
29. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.
30. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.
31. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. А. 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. А. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. А. 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 освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. – 12 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
46. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
47. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.
48. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.
49. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфологічно-функціональні 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. Основні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
55. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.
56. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.
57. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України :

- матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
58. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
59. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.
60. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
61. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 187–205.
62. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
63. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
64. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
65. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
66. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.
67. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
70. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
71. Івашковський В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. Івашковський, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
72. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
73. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
74. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.
75. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.
76. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидкісно-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–

- 15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
77. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
78. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.
79. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
80. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.
81. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
82. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.
83. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
84. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
85. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.
86. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
87. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
88. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.
89. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
90. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
91. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
92. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Бутко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.

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

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

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

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

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

98. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. 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

TACTICAL CONDITIONS FOR THE APPLICATION OF THROWING TECHNIQUES AT DIFFERENT MOMENTS OF THE COMBAT HORTING BIGHT

Abstract. *The authors of this scientific article present the types of elements of throwing technique of combat horting, investigate the methods of throwing technique in combat horting, methods of using techniques of throwing technique of combat horting with the feet, methods of studying throwing technique of combat horting of different types and groups. systems of knowledge on the theory and methods of studying and application of elements of throwing technique of combat horting in 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 of athletes. It is noted that the throwing training of combat horting athletes includes many components and necessary elements. Experts recommend that when studying the technique of throwing to practice no more than two techniques during one workout. At the same time, athletes of combat horting should pay attention directly to wrestling: to start wrestling in different racks, to perform only cuts or only steps, to carry out captures when a partner is in a deliberately awkward position and many other training conditions. When studying a wide arsenal of throwing techniques of combat horting techniques, it is the throwing technique that 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, both from the ground and in movements on the greyhound. To achieve this, the training must practice techniques in statics and dynamics, with one of the partners must take a position comfortable for the other. All throws – through the back, thighs, 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. In a combat horting fight, the judges evaluate both the opponent's throws and counterattacks.*

Key words: *types of elements of throwing equipment, combat horting, methods of struggle, methods of application of throws, throw from a rack, fights between fighters.*