

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.

ПІДГОТОВКА І ВИКОНАННЯ БОРЦІВСЬКИХ КИДКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ НІГ У ЗМАГАЛЬНІЙ СУТИЧЦІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

ОМЕЛЬЧЕНКО Василь Петрович

Державний податковий університет

***Анотація.** Авторами даної наукової статті досліджуються способи 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 «млин» – мають розучуватися поступово, в два-три етапи, під обов'язковим контролем тренера-викладача, який має можливість, при необхідності, виправити помилку.*

***Ключові слова:** кидкова техніка за допомогою ніг, бойовий хортинг, спортивні прийоми боротьби, методика тренування, кидки за допомогою ніг, застосування кидкової техніки у сутичці.*

Актуальність наукового дослідження. Елементи кидкової техніки за допомогою ніг у сутичках з різними суперниками зустрічається дуже часто, оскільки дані прийоми оцінюються суддями, і є надзвичайно ефективним як спосіб переведення суперника для боротьби лежачи на підлогу хорту.

Виклад основного матеріалу. Для аналізу арсеналу прийомів за допомогою ніг у розділі кидкової техніки бойового хортингу визначимо основні групи технічних елементів.

Підсічки. Підсічками називаються кидки, при яких основною дією, що викликає падіння супротивника, є підбиття ступні, гомілки або коліна супротивника нижньою частиною підосви.

Підсічки діляться на передні, задні, бічні та підсічки зсередини. Підсічки можуть проводитися як у стійці, так і з падінням [1–11; 19–32]. Підсічка є дуже ефективним кидком, але має певну складність освоєння і застосування, тому використовується тільки досвідченими спортсменами бойового хортингу і в активній змагальній арсенал більшості спортсменів-початківців не входить.

Підсічка – це вплив на одну вільну опору в момент збільшення площі опори (в кінцевій стадії), тобто в той момент, коли суперник хоче перенести вагу тіла на другу опору. Якщо не

відбувається підсічки, то тіло приймає двоопорне положення. Слово «підсічка» походить від слова – «підсікати» й у методиці вивчення техніки бойового хортингу має два значення: зрубати дуже низько під корінь і підсмикнути в потрібний момент. З цього можна зробити висновок, що основний принцип підсікання при виконанні даного кидка – це підбиття якнайближче до опори в чітко визначений момент.

У тому випадку, коли момент для підсічки втрачений і нога суперника приймає опору, а підсікання все одно виконується вже через опорну ногу в момент зменшення площі опори, в цьому випадку підсічка набуває всі властивості та ознаки підніжки. За зовнішньою подібністю такі кидки все одно називають підсічками, хоча в деяких випадках за відмінністю техніки виконання та застосування важелів можна виділити опорну підсічку і чисту підсічку.

Підсічки виконуються в основному ступнею, стоячи на одній нозі, розташовуючись до суперника грудьми. Залежно від напрямку виведення з рівноваги і місця підбивання існує ряд підсічок [12].

Момент для проведення підсічки в бойовому хортингу вибирається за певними принципами. Марно намагатися вибити з-під супротивника опорну ногу, навантажену переважною частиною ваги його тіла. Навіть на слизькій поверхні тертя босої опорної ноги дуже велике, і удар по ступні не зможе її зрушити, а ударна дія підсічки по навантаженій нозі може привести до серйозної травми, але зовсім не до падіння супротивника.

В той же час немає особливого сенсу проводити підсічку і під вільно вивішену ногу супротивника, якщо при цьому він міцно зберігає рівновагу на своїй опорній нозі. Тому ногу супротивника підсікають у момент динамічної рівноваги, коли кінцівка, що підсікається, не навантажена повністю і в той же час не вся вага тіла зосереджена на опорній нозі. В цьому випадку достатньо активна дія на ступню або гомілку різко порушує баланс супротивника та створює гарні можливості для подальшої атаки ударними діями.

Підсічки в бойовому хортингу класифікуються за напрямками їх проведення. Відмітимо, що практично всі підсічки проводяться під передню ногу супротивника. Для розглянутих підсічок застосовується одна й та ж частина ноги – підошва або, точніше – внутрішнє зведення ступні. Ця частина людського тіла досить ніжна, тому, перш ніж приступати до відпрацювання самих підсічок, слід ретельно загартувати цю область. Для цього непогано постукувати зведенням ступні по поверхнях різного ступеня жорсткості.

Зокрема, можна скористатися дерев'яним стовпом, вірніше – його нижньою частиною. Спершу варто обмотати її чим-небудь товстим і м'яким, скажімо, шматком старої ковдри або ганчір'ям.

З часом можете шар за шаром відмотувати покриття та потім переходити до підсічок по зовсім вже «незахищеному» стовпу. Винесення стегна для проведення підсічки необов'язкове.

Проте досить часто підсічки проводяться після попередніх ударів ногами, тому при відпрацюванні слід виносити стегно приблизно так само, як це робиться при круговому ударі, з тією тільки різницею, що підсічка проходить по самому нижньому рівню, і тому стегно виноситься не так високо, як для удару в тулуб або голову.

При проведенні бічної підсічки і підсічки зсередини гомілка ноги, що підсікає, рухається навколо піднятого коліна в бічному напрямку. Одночасно з формуванням підсікальної поверхні ступні стегно опускається вниз для посилення руху.

Якщо в процесі виконання підсічки вибити ногу супротивника не вдалося, то не варто поспішати відступати в початкову стійку. Використовуючи «віддавання» своєї ноги, можна перевести цю силу, що повернулася до вас, для проведення з тієї ж позиції нового атакуючого удару [13–18]. Наприклад, для проведення бічного удару в тулуб.

Але краще після невдалої підсічки завдавати кругового удару в голову: адже у цей момент увага супротивника все ще буде відвернута атакою на нижній рівень, і швидко переключити увагу на оборону верхнього відділу йому буде незручно.

Непогано також напрацювати таку зв'язку з двох рухів, яка на початку тільки імітуватиме підсічку, а насправді цією дією стане лише запасати силу і швидкість для проведення

основного удару у верхній рівень супротивника. Комбінуючи підсічки необхідно використовувати техніку з різних положень.

Наприклад: підсічка бічна в темп кроків, підсічка бічна під виставлену ногу наступаючи, підсічка бічна під виставлену ногу відступаючи, підсічка зсередини, підсічка передня, підсічка передня від бічного перевероту, підсічка передня з вибиванням ноги, підсічка передня з падінням та інші варіанти та різновиди. Для успішного проведенні прийому підбір напрямку прикладання сили при виконанні підсічки необхідно робити якомога швидше.

До арсеналу базової кидкової техніки бойового хортингу включено п'ять основних різновидів підсічок:

бічна підсічка;

передня опорна підсічка;

підсічка під п'яту зсередини;

задня підсічка під п'яту зовні;

бічна підсічка із захватом ноги зовні.

1. Бічна підсічка

При виконанні бічної підсічки нога виносить ступню суперника вбік так, що його ноги на якийсь час схрещуються. Він при цьому потрапляє у нестійке положення. При підготовці до проведення техніки необхідно змусити супротивника переміститися приставним кроком вліво і, коли він приставить праву ногу до лівої, виконати захват його правої ноги внутрішньою підсічкою, потягнути лівою рукою вниз, правою вгору і кинути супротивника на спину. Головне в цьому прийомі – вибрати зручний момент для переходу в атаку.

При бічній підсічці атакуючий підбиває різнойменну ногу супротивника в зовнішню бічну частину гомілки або ступні. Різновидом бічної підсічки є підсічка в темп кроків, коли спортсмен бойового хортингу, використовуючи пересування супротивника вліво або вправо, підбиває ногу відповідно напрямку її пересування.

2. Передня опорна підсічка

Даний кидок виконується шляхом використання заблокованого коліна супротивника. Для успішного та дієвого кидка слід підтягнути суперника до себе, одночасно обернутися на пальцях лівої ноги і плавно розвернути тулуб вліво. Потім підсічкою лівої ноги заблокувати праве коліно, прагнучи пальцями ступні загнути його всередину [33–48]. Лівою рукою сильно потягнути супротивника до себе і вниз, а правою рукою штовхнути його в тому ж напрямку вгору. Наприкінці руху не відставляти стегна назад. Кидок також може проводитися вибивальним упором ступнею в ступню супротивника після виведення його з рівноваги ривком вгору.

Передня підсічка проводиться таким чином, коли атакуючий підбиває різнойменну ногу супротивника в передню частину гомілки в напрямку від себе, виводячи супротивника одночасно з рівноваги на себе. Різновидом передньої підсічки є підсічка в коліно, при якій підбив ноги проводиться в районі колінної чашечки або навіть у нижній частині стегна.

3. Підсічка під п'яту зсередини

Техніка виконання підсічки зсередини виконується, коли атакуючий підбиває однойменну ногу суперника в задню або бічну внутрішню частину ступні чи гомілки зсередини.

Аналогічним чином проводиться і підсічка зсередини, але нога супротивника виносить зсередини назовні по відношенню до його стійки. У цьому прийомі, так само як і в багатьох інших, використовується мимовільна реакція супротивника. На початковій стадії прийому необхідно виконати крок лівою ногою назад і потягнути суперника, змусивши його тим самим виставити праву ногу вправо і вперед.

Потім виконати підсічку його ступні та одночасно сильно потягнути його лівою рукою і штовхнути правою. У результаті цього центр ваги супротивника має зміститися назад – вправо від його лівої опорної ноги, що неминуче призведе до падіння. Кидок зручніше виконувати, коли супротивник стоїть занадто широко розставивши ноги, відходячи назад, потягнути його на себе.

Техніка виконання. Спортсмени перебувають у фронтальній стійці. Захват за різнойменні рукава та відворот хортювки. Зробивши невеликий ривок руками на себе, перенести вагу тіла на опорну ногу. Потім широким кроком атакуючої ноги наблизитися до суперника. Не ставлячи ногу на підлогу хорта, повиснути на суперникові і, підсікаючи підошовним згином ступні п'яту однойменної ноги суперника зсередини, відірвати її від хорта.

Далі, продовжуючи рух вперед, збиваючи його на атаквану ногу та не даючи поставити її на хорт, кинути суперника на спину.

Варіанти хватів при цьому можуть бути різні, наприклад: за руку і відворот, за руку та пройму хортювки, за дві руки, за руку і пояс ззаду або фіксуючий хват за руку вище ліктя та прихват за шию [49–62]. Підсічку можна комбінувати після відхвату гомілкою зсередини або після зачепу ступнею зовні. Варіанти захистів: перекинути атаквану ногу через атакуючу ногу нападаючого, перенести вагу тіла на атаквану ногу, відставити атаквану ногу назад і нахилитися вперед.

Контрприйоми проти підсічки під п'яту зсередини: передня підсічка атакваною ногою; переступаючи атакваною ногою атакуючу ногу суперника, скручування руками; накривання скручуванням у протилежну сторону. Характерні помилки при виконанні: ваша опорна нога знаходиться далеко позаду; не проводиться збивання в напрямку атакваної ноги; ви не розвернулися боком до суперника.

4. Задня підсічка під п'яту зовні

Задня підсічка проводиться висіканням ноги супротивника з бойової стійки ззаду вперед і приводить суперника до посадки у напрямку його поздовжнього шпагату. Кидок виконується ривком на себе за ногу суперника вашою ближньою ногою зовні. Задня підсічка виконується, коли атакуючий підбиває різнойменну або рідше однойменну ногу супротивника в задню частину гомілки зовні.

Таку підсічку слід відрізнити від зачепу ступнею зовні, який проводиться верхньою частиною ступні. Підсічка під коліно у цьому ж напрямку проводиться, коли атакуючий підбиває різнойменну або рідше однойменну ногу супротивника ззаду в підколінний згин.

5. Бічна підсічка із захватом ноги зовні

Захопити лівою рукою хортювку під правим ліктем супротивника, а правою рукою зовні за підколінний згин його ліву ногу і підняти її якомога вище, потягнувши на себе. Щоб не втратити рівноваги, суперник підстрибне на правій нозі вперед. Коли його нога буде в повітрі, зробити бічну підсічку під опорну ногу. У момент падіння супротивника відпустити хват за ногу.

Страховка: підтримувати лівою рукою за правий рукав супротивника. Самостраховка: падіння на лівий бік. Цей кидок може бути використаний як відповідний контрприйом проти передньої підсічки і передньої підсічки в коліно.

Підніжки. Підніжками називаються такі кидки, при яких атакуючий підставляє ногу ззаду, спереду або зовні, тобто – збоку ноги або ніг супротивника і він, за допомогою ривка руками, перевалюється через підставлену ногу. У момент проведення підніжки обидві ноги спортсмена бойового хортингу торкаються хорта. Підніжки діляться на передні, задні і бічні. Арсенал різновидів підніжок дуже широкий.

Наприклад підніжки бувають: підніжка задня з кидка через спину; підніжка задня зі стрибком; підніжка задня; підніжка на п'яті задня; підніжка на п'яті передня; підніжка на п'яті від бічного перевероту; підніжка на п'яті під дальню ногу від задньої підніжки; підніжка передня; підніжка передня з заходом; підніжка передня з коліна; підніжка передня з коліна відступаючи; підніжка передня з поворотом на опорній нозі [63–78]. Всі ці різновиди є похідними із основних видів підніжок, що входять у базову кидкову техніку бойового хортингу, а саме: передня підніжка; бічна підніжка; задня підніжка та задня підніжка висідом.

У базову кидкову техніку бойового хортингу включено чотири різновиди підніжок:

- передня підніжка;
- бічна підніжка;
- задня підніжка;

задня підніжка висідом.

1. Передня підніжка

Передня підніжка за класифікацією техніки бойового хортингу відноситься до кидків, що проводяться в основному за рахунок дії рук. Роль атакуючої ноги зводиться лише до створення перешкоди для супротивника, що не дозволяє йому відновлювати рівновагу. Саме ж виведення з рівноваги, яке змушує атакованого впасти, здійснюється за рахунок роботи рук, але при цьому задіяні і інші м'язові групи.

Техніка виконання. Атакувальний захват для проведення прийому виконується захватом за різнойменний відворот хортовки та різнойменний рукав під ліктем або фіксує захват однойменної руки та прихват за шию.

Виведення з рівноваги: відступаючи і розвертаючись до супротивника боком за рахунок згинання рук, слід вивести його з рівноваги вперед, змушуючи встати на носки.

Виконання кидка: одночасно з цим, продовжуючи розворот спиною до супротивника і присідаючи на дальній нозі, випрямленою другою ногою блокувати обидві ноги атакованого, не даючи йому можливості зробити крок уперед. Продовжуючи розворот тулуба, не припиняючи тяги руками вперед, перекинути супротивника через блокуючу ногу. З самого початку атакувального руху необхідно виконати поворот на пальцях лівої ноги та одночасно винести праву ногу і стегно у бік супротивника.

Різко потягнути його за правий рукав чи руку і в тому ж напрямку штовхнути його ліве плече. Лівою рукою потягнути рукав або руку супротивника косо вниз, а правою – штовхнути і підняти вгору його ліве плече. При виконанні рухів намагатися утримати рівновагу. Правою ногою заблокувати голілку супротивника так, щоб він не зміг через неї перестрибнути.

Мета прийому: спровокувати суперника, щоб він рухався вперед і вправо.

Засіб досягнення мети: легке штовхання його назад і вліво.

2. Бічна підніжка

Кидок бічною підніжкою зручніше виконувати, коли суперник заходить у бік.

Техніка виконання. Спортсмени бойового хортингу перебувають у фронтальній стійці. Спочатку необхідно виконати щільний захват за руку і хортовку на спині. Далі заходячи правою ногою в сторону, збити суперника на зовнішню частину лівої ступні; наступною дією, продовжуючи рух тулубом і, захоплюючи за собою атакованого, поставити ліву ногу збоку від його лівої ноги; скручуючи руками по дузі вперед-вниз-вбік, кинути суперника спиною на хорт.

Варіанти захватів при виконанні техніки кидка: за руку і відворот хортовки, за руку і шию, за руку і пройму хортовки, за руку і хортовку на спині, за обидві пройми. Комбінації кидків, після яких рекомендується проведення бічної підніжки: від зачепа ступнею зовні; від кидка через стегно; від підсічки зсередини під п'яту.

Варіанти захистів від атаки бічною підніжкою: розвертаючись грудьми до атакуючого, прибрати атаковану ногу назад; переступити через атакуючу ногу атакованою ногою; нахилитися вперед і захопити різнойменною рукою атакуючу ногу суперника; зайти за спину атакуючого.

Варіанти контрприймів проти бічної підніжки: задній підхват під однойменну ногу; підсад стегном ззаду; кидок прогином; передня підсічка; бічна підсічка в темп кроків. Характерні помилки при виконанні техніки: атакований недостатньо сильно збивається на атакуючу ногу; атакуючий недостатньо заходить опорною ногою в бік.

3. Задня підніжка

Задня підніжка застосовується проти сильного і досвідченого суперника, якого важко змусити виставити ногу вперед. Виконання кидка починається з узяття щільного захвата та просмикування суперника на себе. У відповідь на цю дію він різко буде протидіяти притягуванню партнера до себе. У цій ситуації слід упіймати момент, коли центр його ваги буде перенесений на п'яти, і в цей час швидко висунути ліву ногу вперед, одночасно нахилиючи тулуб і голову і натискаючи ними, штовхнути супротивника назад.

Потім міцно стати на лівій нозі, праву ногу виставити вперед, стегном підбити праве стегно партнера, а гомілкою підбити його гомілку. Одночасно потягнути його лівою рукою та штовхнути правою, поступово розвертаючи тулуб вліво.

Техніка виконання. Кидок виконується, коли суперник у високій стійці відходить назад або тягне на себе. Спортсмени бойового хортингу перебувають у фронтальній стійці. Атакуючий захоплює суперника за рукав і воріт хортовки або за руку та шию [79–88]. Наступним рухом необхідно заходити правою ногою за суперника збоку, збиваючи його руками на зовнішню частину лівої ступні; потім, посилюючи збивання руками дією тулуба, поставити ліву ногу за однойменну ногу атакованого ззаду; наостанок скручуючи руками по дузі вниз-вбік, кинути суперника спиною на хорт.

Варіанти захватів при відпрацюванні прийому: за руку і відворот хортовки, за руку і воріт, за руку та пройму, за руку та хортовку на спині, за обидві пройми, за поясі руку або за руку і шию. Комбінації прийомів, після яких рекомендується проводити задню підніжку: від зачепа ступнею зовні; від відхвату гомілкою зсередини; від кидка через стегно; від підсічки зсередини під п'яту.

Варіанти захисту від проведення прийому: відставити атаковану ногу назад; зайти за спину атакуючого і випрямитися; нахилитися вперед і збити атакуючого на опорну ногу; переступити атакованою ногою через атакуючу ногу суперника.

Варіанти контрприймів проти задньої підніжки: задня підніжка; задній підхват під однойменну ногу; підсад стегном ззаду; кидок прогином; передня підніжка. Характерні помилки при виконанні прийому; атакований недостатньо сильно збивається на атакуючу ногу; опорна нога атакуючого залишається далеко позаду.

4. Задня підніжка висідом

Техніка проведення задньої підніжки висідом виконується виставленням ноги позаду обох ніг суперника. Даний прийом зручно проводити як контрприйом проти будь-якого кидка підворотом. У момент, коли суперник починає підворот на кидок, необхідно руками потягнути його назад, заступити вбік і підставити ногу, через яку, силовим рухом, використовуючи вагу всього тіла, перекинути суперника. Дуже часто такий прийом виконується з «сідом» і самопадінням. У даній ситуації важливо при виконанні техніки врахувати такі показники боротьби, як використання власної ваги, самопадіння, підведення свого центру ваги під центр ваги суперника, взаємопозиції та надійність вашої стійки, а також силу обертального руху, яка виробляється при відведенні вашого тіла назад і кидка суперника через ногу.

Самоперекидна дія спиною до хорта є однією з специфічної техніки тіла при виконанні сиду, при якому атакуючий спортсмен спеціально конструює самопадіння назад з використанням прямої ноги, не присідаючи на ній, а ривком у напрямку хорту спиною вперед.

Досвідчені спортсмени бойового хортингу застосовують даний прийом у той момент, коли супротивник короткочасно не має можливості нахилитися вперед після втрати рівноваги назад, перебуваючи в нестійкому положенні.

При виконанні сиду необхідно дотримуватися деяких рекомендацій:

завантажуєте ногу суперника вагою свого тіла, різко прибирайте під себе свою випрямлену ногу та падайте на хорт сідницею цієї ноги;

випрямлена нога повинна контактувати з нижньою частиною гомілки ноги супротивника, а інерція тулуба має посилювати навантаження його опорної ноги;

на початку виконання кидка необхідно скрутити плечі суперника через захвати руками спиною до хорта при нахилі назад-убік і повороті тулуба;

одночасно з цими діями слід відштовхувати та підтягувати руками частини тулуба супротивника, повертати його спиною до хорта і накривати на утримання, придавлюючи вагою тіла;

продовжувати боротьбу в партері та до кінця проводити утримувальні технічні дії.

Таким чином, можна вважати, що основною руховою метою при виконанні задньої підніжки висідом є змушення суперника до перекидання спиною на хорт через вашу пряму ногу, що вперта або лежить на хорті і поставлена за ступню його опорної ноги.

Щоб виконати цю дію, необхідно:

виконувати безперервне падіння в положенні висіду за потрібною траєкторією до тулуба супротивника зі сторони спини;

примусити суперника до осаджування на опорну ногу вагою свого тіла на основі оперативних взаємопозицій, коли суперник може витягуватися та осаджуватися за рахунок відхилу тулуба назад і в сторону;

проводити контроль і утримання ступні опорної ноги супротивника частиною своєї ноги, що твердо вставлена у підлогу хорту за його ногами.

Зачепи. Зачепами називаються такі кидки, при яких спортсмен бойового хортингу ногою ніби захоплює одну з ніг супротивника, а потім кидає його, виносячи зачеплену ногу з-під центру ваги супротивника, а руками виводить його тулуб за площу опори. Зачепи проводяться гомілкою, п'ятою, тобто ахілловою сухожиллям, і тильною частиною ступні [89–94]. Одночасний зачеп гомілкою та ступнею однієї і тієї ж ноги за одну ногу супротивника називається обвивальним зачепом. Одночасні зачепи ступнею однієї ноги за підколінний згин, а другої – за ахіллове сухожилля іншої ноги супротивника називаються подвійними зачепами. Зачепи та обвивання можуть проводитися як у стійці, так і з падінням.

Існує багато різновидів зачепів у загальному арсеналі кидкової техніки бойового хортингу, а саме: зачеп гомілкою від бічного перевероту; зачеп гомілкою під однойменну ногу; зачеп гомілкою під п'яту; зачеп гомілкою з закладом; зачеп гомілкою з падінням; зачеп гомілкою зовні; зачеп ступнею за однойменну ногу із захватом ноги; зачеп ступнею з падінням; зачеп ступнею зовні; зачеп ступнею зовні зі стрибком та інші.

Зачеп – перепона вільної опори на шляху пересування суперника для відновлення рівноваги на самому початку моменту збільшення площі опори. У цьому випадку опора утримується, а лінія плечей переміщається силами виведення з рівноваги. Зачеп виконується в основному гомілкою і ступнею. Також можливий, як неklasичний варіант, зачеп рукою. Атакуючий спортсмен бойового хортингу, який виконує зачеп, розташований до суперника грудьми і стоїть на одній нозі. Часто зачепи виконуються як підсічки. Наприклад, зачеп гомілкою зсередини із закладом. Класичні варіанти зачепів входять у базову кидкову техніку бойового хортингу.

У базову кидкову техніку бойового хортингу входять п'ять різновидів зачепів гомілкою та два зачепи ступнею.

Зачепи гомілкою: зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу; зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу скручуванням на опорну ногу; зачеп гомілкою зсередини за однойменну ногу; зачеп гомілкою зовні за однойменну ногу; зачеп гомілкою зовні за різнойменну ногу.

Зачепи ступнею: зачеп ступнею зовні за різнойменну ногу; зачеп ступнею зовні за однойменну ногу.

Зачепи гомілкою

1. Зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу

Цей прийом рекомендується застосовувати проти суперника, який міцно стоїть у широкій позиції. Слід сильно потягнути супротивника лівою рукою до себе, змусивши його виставити вперед ліву ногу. Потім розвернути свої стегна вліво, штовхнути супротивника правою рукою, а потягнути лівою в той момент, коли він тільки торкнувся землі лівою ступнею, та виконати підсічку його ноги шляхом пересування пальцями по підлозі вправо-назад.

Перед підсічкою штовхнути супротивника бічною поверхнею стегна. У момент падіння постаратися не вдарити партнера в промежину. Дуже зручно перед виконанням прийому робити обманний рух – підворот на кидок через стегно або через спину.

2. Зачеп гомілкою зсередини за різнойменну ногу скручуванням на опорну ногу

Зачеп проводиться зігнутою в коліні ногою зсередини скручуванням у бік своєї опорної ноги. Зачепить правою ногою ліву ногу супротивника зсередини, як це описано вище. Потім відірвіть зачеплену ногу суперника від підлоги хорту, підніміть правою ногою його зачеплену ногу вгору та одночасно зробіть правою рукою ривок вліво і вгору, а лівою рукою – на себе, вліво-вниз. При проведенні цього ривка супротивник упаде до вашої лівої ноги.

Страховка супротивника при проведенні кидка проводиться лівою рукою за лікоть або за правий рукав хортівки. Самостраховка: падіння на лівий бік. Після проведення кидка дуже зручно переходити на утримання суперника збоку.

3. Зачеп гомілкою зсередини за однойменну ногу

Зачеп зсередини за однойменну ногу проводиться зігнутою в колінному суглобі ногою з одночасним тиском суперника вперед і переносом ваги тіла вперед на суперника. Кидок може виконуватися як підсічка зсередини, а може бути виконаний після невдалої підсічки, коли нога суперника встигла прийняти опору. Але від того, що атакуючий спортсмен бойового хортингу скручує плечі суперника назад-убік, він має зробити крок назад для відновлення рівноваги, а нога в цей момент зачіпає ногу суперника. Цей кидок може виконуватися зі зміною захвата і нависаючи на одну сторону плечей.

4. Зачеп гомілкою зовні за однойменну ногу

Даний зачеп проводиться виведенням суперника з рівноваги в напрямку назад-вправо та одночасним кроком вперед лівою ногою. Продовжуючи виводити суперника з рівноваги за рахунок витягування в напрямку назовні, необхідно зачепити правою ногою ззаду праву ногу суперника і виконати кидок у напрямку назад. При цьому відбувається щільний захват гомілкою однойменної ноги суперника зовні.

Техніка виконання кидка. Нападаючий стоїть у фронтальній стійці, виконавши захват хортівки суперника за різнойменну руку та воріт. На початку руху необхідно зайти опорною ногою у бік за ногу суперника, що спирається ступнею на хорт. Потім одночасно збити суперника руками на атаковану ногу.

Після цього необхідно занести атакуючу ногу ззаду, зачепити атаковану ногу суперника і, скручуючи руками, кинути його спиною на хорт. Як тільки суперник торкнеться спиною хорта, зайняти положення для проведення утримання збоку.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку та воріт хортівки, за руку та відворот, за пройму і відворот, за шию і руку. Основною комбінацією, після якої рекомендується атакувати даним зачепом – є скручування в інший бік.

Варіанти захистів: відставити атаковану ногу назад і нахилитися вперед; захопити вільною рукою атакуючу ногу суперника.

Контрприйоми проти даного зачепу: передній переверот зі зворотним захватом різнойменної гомілки зсередини; кидок відхвatom за одну ногу; кидок млином.

Характерна помилка при виконанні кидка – коли суперник збивається на свою атаковану ногу недостатньо сильно, або зовсім не виводиться з рівноваги.

5. Зачеп гомілкою зовні за різнойменну ногу

Зачеп гомілкою різнойменної ноги зовні виконується швидкісним рухом зігнутої в колінному суглобі ноги та переміщенням ваги тіла вперед на суперника. При цьому кидок зручно виконувати, коли суперник тягне на себе або відходить назад.

Техніка проведення кидка. Спортсмени бойового хортингу перебувають у різнойменних стійках. Атакуючий захоплює опонента за відворот і хортівку на спині. На початку технічної дії суперник різким ривком збивається на атаковану ногу. Одночасно треба зачепити її гомілкою різнойменної ноги зовні. Після цього, щільно притиснувши суперника і відірвавши його атаковану ногу від хорта, кинути суперника спиною на хорт. Як тільки супротивник торкнувся хорта спиною, розвернутися на нього грудьми та накрити зверху, проводячи утримання.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за відворот і хортівку на спині, за пояс на спині і відворот, за руку зверху та відворот хортівки або за шию.

Комбінації для підготовки та проведення прийому: від кидка через стегно; від задньої підніжки.

Варіанти захистів: відставити атаковану ногу назад і розвернутися іншим боком до атакуючого; відпустити захват, розвернутися і стати у партері на чотири кінцівки; розвернутися грудьми до атакуючого і накрити його зверху.

Контрприйоми проти даного зачепа: підхват зсередини; кидок через стегно; відхват гомілкою зсередини; бічна підсічка.

Характерні помилки при відпрацюванні та виконанні зачепа: суперник недостатньо сильно збивається на атаковану ногу; кидок іде в напрямку відставленої назад опорної ноги; у момент падіння атакуючий опиняється під атакованим.

Зачепа ступнею

1. Зачеп ступнею зовні за різнойменну ногу

Техніка виконання. Виконання прийому починається виведенням суперника з рівноваги в напрямку назад-вправо та одночасним кроком вперед лівою ногою, підтягуючи праву ногу. Після цього необхідно підбити п'яту суперника ззаду лівою ногою. Виконати кидок у напрямку назад, кинути суперника спиною чи боком на хорт.

2. Зачеп ступнею зовні за однойменну ногу

Техніка виконання. Виконання прийому почати з того, щоб руками осадити суперника на виставлену ногу, одночасно підійти і різко зачепити його гомілку внизу ноги своєю атакуючою ногою. Після цього, скручуючи суперника руками за себе вниз і піднімаючи атаковану ногу, кинути його спиною на хорт. У даному випадку відбувається рух-підсікання ноги ззаду. Навіть при нанесенні суперником ударів руками чи ногами можна проводити атаку зачепом.

Відвівши удар блоком як при підготовці кидка назад, необхідно скоротити дистанцію коротким кроком і захопити плече або комір хортовки суперника [95–99]. Виводячи його з рівноваги назад-вниз, зачепити ступнею ногу суперника за гомілку та кинути його, контролюючи ближню руку супротивника захватом. Як тільки суперник торкнеться хорта спиною, перейти на утримання збоку.

Варіанти захистів: встаючи, переступити через атакуючу ногу атакованою ногою; спираючись на атаковану ногу, нахилитися у бік, протилежний збиванню.

Контрприйомом проти зачепа є технічне виконання швидкісного вставання та кидка через голову з упором ступнею в живіт.

Характерні помилки при проведенні прийому: суперник недостатньо сильно збивається на атаковану ногу; несинхронна робота руками й атакуючою ногою; атакуючий занадто завалює тулуб назад.

Обвивання

У базову кидкову техніку бойового хортингу входять два різновиди обвивань ступнею.

кидок обвиванням ступнею зсередини;

кидок обвиванням з падінням.

1. Кидок обвиванням ступнею зсередини

Прийом виконується з обвиванням ступнею різнойменної ноги суперника за нижню частину гомілки.

Техніка виконання. Супротивник у лівій стійці, а ви в правій. Лівою рукою захопіть хортовку під правим ліктем суперника, а правою через ліву руку зробіть захват за його пояс на спині. Лівою ногою зробіть крок трохи вперед і злегка сядьте на ній. Верхньою частиною правої гомілки, яка знаходиться біля самого підколінного згину, зачепіть за лівий підколінний згин супротивника зсередини й, обвивши його гомілку ззаду, зачепіться ступнею за зовнішню частину цієї ж гомілки.

Сильним рухом правої ноги винесіть вліво перед собою зачеплену ногу супротивника та киньте його спиною в те місце, де раніше стояла ваша права нога. Страховка при виконанні

обвивання полягає в тому, щоб не впасти на супротивника зверху всією масою свого тіла. Самостраховка при виконанні кидка – падіння на спину напівперекидом.

2. Кидок обвиванням з падінням

Суперник у лівій стійці, а ви у правій. Лівою рукою захопіть правий рукав хортівки супротивника, правою рукою зробіть щільний захват через ліву руку супротивника за пояс на його спині. Лівою ногою підійдіть вперед і трохи на ній присядьте. Потім обвийте правою ногою ліву ногу суперника. Сильно прогинаючи спину, підніміть його вгору силою м'язів спини, правою ногою та правою рукою. Падаючи назад, зробіть різкий поворот тулубом вправо з таким розрахунком, щоб, впавши поруч із супротивником, швидко накатом перейти на нього зверху.

При падінні лівою рукою потрібно віджимати від себе праву сторону супротивника з таким розрахунком, щоб він упав відразу на всю спину. Страховка при проведенні кидка полягає в тому, щоб не дати супернику впертися лівою рукою на хорт, не падати на нього всім тілом і в момент падіння правою ногою підняти оповиту ліву ногу супротивника над хортом. Найбільш зручний момент для виконання прийому, коли супротивник захоплює хортівку на вашій спині.

Підхвати, відхвати, підбивання та підсади стегном

Підхват. Підхватом називається кидок, при якому ноги супротивника підбиваються стегном або гомілкою спереду, збоку чи зсередини. В розділ кидкової техніки бойового хортингу входить декілька різновидів підхватів: підхват під дві ноги із захватом за пояс зверху; підхват під дві ноги із заходом; підхват під одну ногу; підхват під одну ногу із заходом та інші. Основні з них входять у програму базової техніки виду спорту.

Відхват. Кидок називається *відхватом*, якщо підколінний згин суперника підбивається задньою частиною гомілки. Відхват зручно виконувати зсередини з переднього перевероту.

Підбив. Підбивом називаються кидки, при яких ноги супротивника підбиваються гомілкою або стегном спортсмена бойового хортингу одночасно з ривком руками в напрямку, протилежному підбиванню. При цьому передньою частиною гомілки підбивається підколінний згин супротивника.

Особливе місце займає подвійний підбив, який проводиться одночасно двома ногами у зустрічних напрямках. За традицією цей кидок називається «ножицями».

Підсад. Підсадами називаються кидки, при яких спортсмен бойового хортингу своєю ногою піднімає ноги або тулуб супротивника та за допомогою рук перевертає його у відповідному напрямку.

Підсади діляться на підсади стегном, гомілкою, підйомом і підсади підшоною ступні. Підсади в тулуб підшоною чи гомілкою, при яких відбувається кидок супротивника вперед через голову атакованого, називаються кидками через голову.

Підсади гомілкою і стегном можуть виконуватися як у стійці, так і з падінням.

Кидки через голову, підсад тулуба з захватом двох п'ят і підсад підйомом зсередини проводяться тільки з падінням.

Підсади стегном зручно проводити із захватом руки на плече.

Підхвати стегном

Передній підхват стегном під різнойменну ногу

Техніка виконання. При виконанні прийому необхідно взяти захват за різнойменний рукав в області ліктьового суглоба суперника і різнойменний відворот хортівки або за хортівку на спині суперника.

Для успішного виконання цього прийому атакуючий повинен: вивести супротивника з рівноваги вперед, переміщаючи його вагу на виставлену ногу; розвернутися спиною до суперника; не припиняючи тяги руками вперед, маховим рухом випрямленою ноги назад вибити опорну ногу супротивника. Падіння атакованого відбувається за рахунок зміщення загального центру ваги вперед унаслідок зусилля рук і тулуба атакуючого та ліквідації площі опори в результаті вибивання опорної ноги атакованого спортсмена.

Підхват зсередини. Кидок підхватом зсередини зручно виконувати, коли суперник, широко розставивши ноги, нахиляється або рухається вперед.

Техніка виконання. Суперник у фронтальній стійці. Захват виконується за різнойменні руку та відворот хортовки. На початку кидкового руху необхідно зробити невеликий крок вперед маховою ногою та розвернути ступню всередину, одночасно збиваючи суперника руками на носок атакованої ноги. Після цього необхідно, продовжуючи виведення з рівноваги руками на лівий носок, розвернутися на маховій нозі і поставити опорну ногу до суперника, підсідаючи на ній під нього. Далі, підбиваючи маховою ногою і скручуючи суперника руками по дузі вправо-вниз-убік під себе, кинути його спиною на хорт.

Варіанти захватів при виконанні кидка: за руку та відворот хортовки, за руку та шию, за руку і хортовку на спині, за обидві пройми хортовки.

Комбінації прийомів, після яких зручно атакувати підхватом зсередини: від зачепа ступнею зовні; від підсічки зсередини під п'яту; від відхвату гомілкою зсередини; від виведення з рівноваги.

Варіанти захистів від прийому: зайти за спину атакуючого; зайти по ходу підвороту атакуючого; переступити через махову ногу; присісти, блокуючи руками дії атакуючого.

Контрприйоми проти підхвата зсередини: зачеп гомілкою зовні за однойменну ногу; скручування вперед після переступання через махову ногу; кидок прогином; задній переворот.

Характерні помилки при виконанні кидка: махова нога в момент підходу ставиться близько до суперника; не згинається опорна нога; перекручується або не повністю підкручується таз атакуючого; припиняється скручування руками після підвороту.

Передній підхват стегном під дві ноги. Підхват під дві ноги відбувається за рахунок підбивання маховою ногою обох ніг супротивника. Кидок зручно виконувати, коли суперник нахилився вперед або рухається вперед.

Техніка виконання. Суперник знаходиться у фронтальній стійці. Захват для виконання кидка за руку та відворот хортовки. На початку для виконання кидка необхідно зробити невеликий крок до суперника та розгорнути ліву ступню всередину, одночасно збиваючи суперника руками на лівий носок. Після цього, продовжуючи виведення з рівноваги, розвернутися на лівій нозі і, підсідаючи, треба підійти до суперника. Тепер, підбиваючи ногою його однойменну ногу і, скручуючи його руками по дузі вперед-вниз-убік під себе, кинути суперника на хорт спиною.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку та відворот хортовки, за руку і шию, за пройму і відворот, за дві пройми.

Комбінації прийомів для виконання кидка: від задньої підніжки; від кидка зачепом ступнею зовні; від кидка вихватом за одну ногу.

Варіанти захистів: зайти за спину атакуючого; зачепити гомілкою зовні однойменну ногу атакуючого; зайти по ходу підвороту атакуючого; присісти, блокуючи руки атакуючого; випрямитися і розвернутися до атакуючого боком, виставивши вперед не атаковану ногу.

Контрприйоми проти кидка: кидок через груди; задній переворот.

Характерні помилки при виконанні кидка: махова нога підставляється близько до суперника; недостатньо сильно суперник виводиться руками з рівноваги на атаковану ногу; атакуючий не згинає опорну ногу і не підсідає; занадто слабкий маховий рух атакуючої ноги.

Відхвати

У базову кидкову техніку бойового хортингу включено три різновиди відхватів:

задній відхват гомілкою;

відхват із захватом ноги зовні;

відхват із захватом ноги зсередини.

1. Задній відхват гомілкою

На початку технічної дії спортсмени знаходяться в правобічній стійці. Для виконання прийому лівою рукою захопіть правий рукав противника, а правою візьміть одяг над його правою ключицею. Перемістіть вагу противника на його праву ногу та одночасно зробіть крок лівою ногою вперед-вліво, розвертаючи носок убік. Швидко заведіть праву ногу вліво вперед

і сильно підбийте правим підколінним згином правий підколінний згин противника. Одночасно робіть сильний ривок тулубом і руками вліво-вниз.

Завданням атакуючого в цьому випадку є вивести супротивника з рівноваги назад і не дати йому відновити рівновагу за рахунок відходу. Кінцевою фазою атаки є вибивання опорної ноги супротивника. Проекція загального центру ваги виходить за межі площі опори, яка не змінює свого положення. Потім площа опори ліквідується. Після цього відбувається перекидання. Захват також може бути за різнойменний рукав і різнойменний відворот, воріт.

Страхувати падаючого суперника потрібно лівою рукою за правий рукав.

Найбільш сприятливе положення для виконання відхвата, коли одна нога супротивника виставлена далеко вперед. Кидок також зручно виконувати, коли суперник відхиляється назад.

Техніка виконання. Спортсмени бойового хортингу перебувають у фронтальній стійці. Проводиться захват за обидві пройми хортовки. Спочатку необхідно збити суперника на атаковану ногу, зайти збоку від нього опорною ногою.

Потім, продовжуючи виведення з рівноваги на атаковану ногу, зробити замах атакуючою ногою. Наприкінці, відтинаючи атакуючою ногою однойменну ногу суперника ззаду та скручуючи руками, кинути його спиною на хорт.

Варіанти захватів при виконанні кидка: за руку та відворот хортовки, за руку і шию, за руку та пройму, за дві пройми, за руку і хортовку на спині, за поясі відворот.

Комбінації для успішного проведення кидка: від підсічки зсередини; від передньої підніжки; від відхвату гомілкою зсередини; від задньої підніжки.

Варіанти захистів від кидка: нахилитися у бік, протилежний збиванню; відставити атаковану ногу назад і розвернутися грудьми до атакуючого; зайти за спину атакуючого; збити атакуючого руками на махову ногу.

Контрприйоми проти кидка: передня підсічка атакованою ногою; підсад стегном ззаду під атаковану ногу; кидок прогином.

Самостраховка: падіння на лівий бік

Характерні помилки при проведенні кидка: суперник недостатньо сильно збивається на атаковану ногу; опорна нога атакуючого не знаходиться збоку від суперника; недостатньо місця для підбивання ногою; підбив здійснюється ногою, зігнутою в коліні.

Відхват із захватом ноги зовні. Обидва спортсмена бойового хортингу знаходяться в правобічній стійці.

Техніка виконання. Для проведення кидка правою рукою захопіть хортовку на грудях супротивника, а лівою зробіть захват за праву ногу зовні за підколінний згин. Піднімаючи захоплену ногу вгору і вліво, підбийте правим підколінним згином лівий підколінний згин противника. Страхувати суперника при падінні слід правою рукою за хортовку на грудях.

Відхват із захватом ноги зсередини. Спортсмени бойового хортингу знаходяться в правобічній стійці. На початку технічної дії проведіть заведення супротивника навперехрест і правою рукою захопіть зсередини його правий підколінний згин.

Піднявши захоплену ногу супротивника вправо і вгору, лівою ногою підійдіть ближче до його лівої ноги і підбийте правим підколінним згином його лівий підколінний згин. Найбільш сприятливе положення супротивника для виконання на ньому підбивання даним відхвatom, коли він стоїть до вас боком широко розставивши ноги. У момент падіння підтримуйте падаючого правою рукою за його лівий рукав.

Самостраховка: падіння на правий бік.

Підбив під дві ноги (ножиці). Особливе місце займає подвійний підбив, який проводиться одночасно двома ногами у зустрічних напрямках. За традицією цей кидок називається «ножицями».

Подвійний підбив «ножиці» зручніше виконувати, коли суперник стоїть у бічній стійці та тягне на себе.

Техніка виконання. Спортсмени бойового хортингу стоять у різнобічних стійках. Захват для проведення кидка виконується за різнойменні відворот і рукав хортовки. Для виконання

технічної дії спочатку треба осадити суперника руками на ближню ногу і підійти однойменною ногою. Потім необхідно повиснути збоку на суперникові, залишивши одну ногу спереду, іншу ззаду від нього. Після цього збиваючи суперника ногами назад, кинути його спиною на хорт.

Варіанти захватів при проведенні кидка: за руку та воріт хортовки; за руку і відворот; за руку та хортовку на спині.

Комбінації для успішного проведення кидка: від задньої підніжки; від підсічки під п'яту зсередини; від кидка через стегно.

Варіанти захистів: відставити ближню ногу назад; при вистрибуванні утримати атакуючого руками в повітрі; при настрибуванні нахилитися вперед.

Контрприйоми проти кидка: кидок прогином; підсад стегном ззаду.

Характерні помилки при проведенні кидка: суперник не збивається на ближню ногу; несвоєчасно і недостатньо сильно атакований збивається ногами назад.

Підбив під дві ноги «ножиці» можна проводити наприкінці комбінації, наприклад від бічної підсічки. Для проведення кидка якщо супротивник перебуває в лівобічній стійці, а ви у правобічній, візьміть рукава хортовки під його ліктями. Правою ногою виконайте початок бічної підсічки під ліву ногу супротивника. Коли ліва нога супротивника буде достатньо піднята від хорта, виконайте «ножиці» так, щоб ваша права нога пішла на груди або верхню частину живота супротивника, а ліва виявилася ззаду його ніг в області підколінних згинів.

Підсади. У базовій кидковій техніці бойового хортингу виділено три різновиди підсадів:

підсад гомілкою;

підсад стегном зовні;

підсад стегном ззаду.

1. Підсад гомілкою

Спортсмени перебувають у положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Захопивши хортовку супротивника під правим ліктем лівою рукою, а правою рукою з-під лівої пахви хортовку на його спині, стати лівою ногою на місце своєї правої ноги, носок при цьому розвернути вліво. Праву ногу зігнути в коліні та притиснути середину її гомілки до правої ноги суперника біля його коліна. Щільно притискаючи супротивника до себе, різко нахилити тулуб і одночасно з цим підкинути його ноги вгору, підштовхуючи їх гомілкою своєї правої ноги. Коли супротивник підлетить вгору, розвернути його ноги вправо і кинути вліво до своєї лівої ноги.

Страховка: при падінні підтримувати суперника за правий рукав хортовки.

Самостраховка: падіння на лівий бік.

Найбільш сприятливе положення противника для проведення кидка: вузько поставлені ноги при нахилі тіла вперед.

Якщо супротивник перебуває в широкій правобічній стійці, підсаджувати потрібно правою гомілкою під внутрішню частину його правого коліна.

Якщо суперник у широкій лівобічній стійці, підсад робиться правою гомілкою під внутрішню частину його лівого коліна.

Іноді для посилення кидка буває доцільно збільшити важіль підсада, притиснувши для цього верхню частину своєї правої гомілки до гомілки супротивника біля його коліна, одночасно зовнішнім краєм правої підошви впертися в ту ж гомілку супротивника біля його ступні.

Якщо при проведенні підсада гомілкою супротивник не дає обхопити своєї спини, можна застосувати наступний захват: захопити лівою рукою одяг суперника під його правим ліктем, а ліктьовим згином правої руки обхопити знизу плечову частину його лівої руки якомога ближче до тулуба або захопити тією ж рукою одяг під лівим ліктем суперника зворотним захватом.

Краці підготовки супротивника до проведення даного прийому: збивання на носки; збивання на одну ногу та заведення за себе.

Підсади стегном

2. Підсад стегном зовні

Спортсмени в положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Для виконання кидка необхідно захопити одяг супротивника на правому плечі лівою рукою, а правою взяти захват під його лівою рукою за пояс на його спині. Злегка присівши на обох ногах, зробити крок правою ногою вперед і поставити її між ногами супротивника. Після такої підготовки, притискаючи суперника до себе, випрямляючи і прогинаючись, руками відірвати його від землі. Перенісши вагу тіла на праву ногу, стегном зігнутої в коліні лівої ноги підсадити супротивника вгору і, коли він опиниться на граничній висоті, тим же стегном вивести його ноги вправо.

При підсаді стегном зовні можна ступнею зачепити гомілку супротивника зсередини, що значно полегшує проведення прийому. Ривком рук і поворотом тулуба вліво-вниз кинути супротивника спиною на підлогу хорта. У момент падіння супротивника необхідно встигнути прибрати з-під нього свою ліву ногу та, зігнувши її в коліні, відставити якомога далі вліво-назад. Страхувати падаючого за правий рукав хортівки.

Самостраховка: падіння на лівий бік.

Найкраща підготовка до даного прийому: збивання суперника на одну ногу.

3. Підсад стегном ззаду (задній підсад стегном під різнойменну ногу)

Спортсмени перебувають у положенні правобічної стійки.

Техніка виконання. Для проведення кидка необхідно лівою рукою захопити праву руку супротивника за зап'ястя або рукав хортівки поблизу зап'ястя, а правою рукою зсередини – плече його правої руки. Провівши щільний захват, тут же зробити обома руками сильний ривок за праву руку суперника на себе і вправо. У той момент, коли супротивник повернеться правим боком, зробити крок лівою ногою вліво за його спину.

Після цього необхідно лівою рукою обхопити його тулуб навколо пояса зі сторони лівого боку, а правою рукою захопити хортівку над правою ключицею суперника, пропустивши свою праву кисть ззаду з-під його правої пахви. Сильно прогинаючись і перенісши частину ваги противника на свій живіт, підсадити зовні вгору-вправо ліве стегно супротивника стегном своєї зігнутої в коліні лівої ноги. З різким поворотом вліво відставити якомога далі вліво-назад ліву ногу і кинути супротивника всією спиною на підлогу хорта до своєї лівої ноги. Страхувати суперника при падінні правою рукою за хортівку.

Самостраховка: падіння на лівий бік.

Варіанти контрприймів. Підсад стегном ззаду може бути використаний як кидок проти кидка через стегно, кидка із захватом руки на плече і кидка із захватом руки під плече.

Комбінація для виконання кидка. Задня підніжка + підсад стегном ззаду.

Якщо спортсмени бойового хортингу знаходяться в різнойменних стійках, то атакуючому можна зробити захват за різнойменні відворот і рукав. Після цього суперник, заходячи, намагається виконати кидок задньою підніжкою.

Але необхідно розвернутися до суперника, відставляючи назад атаковану ногу і піднімаючи його руками, підсадити стегном іншої ноги ззаду під таз.

Комбінація для виконання кидка. Кидок через стегно + підсад стегном ззаду.

Якщо спортсмени бойового хортингу знаходяться у фронтальній стійці, можна атакуючому зробити захват за різнойменний відворот і хортівку на спині. Після цього суперник, підвертаючись, намагається виконати кидок через стегно. Але необхідно, осаджуючи плече руки суперника, що захопила хортівку на спині атакуючого, і заходячи за його спину, зупинити відворот суперника. Після такої підготовки, продовжуючи збивати суперника назад-убік, необхідно підсадити стегном під таз ззаду та кинути його на спину.

Висновки. Таким чином, у даному науковому дослідженні визначені способи застосування прийомів кидкової техніки бойового хортингу за допомогою ніг, характеризується методика вивчення кидкової техніки бойового хортингу різних типів і груп, програма формування в учнів і педагогів системи знань з теорії та методики вивчення та застосування елементів кидкової техніки бойового хортингу у спортивній сутичці проти супротивника, особливості

всестороннього 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 за допомогою ніг, які включені у загальну навчано-тренувальну програму підготовки спортсменів. Зазначено, що кидкова підготовка спортсменів бойового хортингу включає безліч складових і необхідних елементів. Це – і розминка, і силове тренування, і акробатична частина, і відпрацювання прийомів страховки і самостраховки, й, звичайно ж, відпрацювання основних прийомів нападу і захисту.

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

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

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

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора С. М. Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, М. В. Тимчик, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. 9. – С. 190–199.
2. Бабурнич С. А. Рекомендації для батьків щодо виховання юного спортсмена хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 120–138.
3. Буток О. В. Бойовий хортинг як засіб фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, С. І. Болтівець, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 220–231.
4. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг – система національно-патріотичного виховання дітей та молоді / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 61–70.
5. Вехтев В. В. Сімейне середовище у вихованні юного спортсмена хортингу / В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 102–119.
6. 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.
7. Гречаний О. М. Хортинг та його оздоровча програма / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 171–183.

8. Гречаний О. М. Хортинг у забезпеченні соціокультурних можливостей людини / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 38–58.
9. 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.
10. Дородний Л. М. Оволодіння технікою боксу для успішної тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах / Л. М. Дородний, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДФКіС, 1996. – С. 178–185.
11. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
12. Єрьоменко Е. А. Актуальний рівень розвитку особистості в системі спортивних єдиноборств / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 96–108.
13. Єрьоменко Е. А. Аутогенне тренування в бойових мистецтвах / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 56–75.
14. Єрьоменко Е. А. Бойове мистецтво як засіб прикладної підготовки старшокласників до військової служби / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 85–99.
15. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва для здоров'я студентів / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 14–29.
16. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва у програмі професійно-прикладної підготовки курсантів і співробітників державних силових відомств / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 190–202.
17. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва у програмі спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних умовах / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 15–35.
18. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва як засіб військово-спортивної підготовки старшокласників / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 62–81.
19. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва як середовище пізнавальної активності учнів / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 121–140.
20. Єрьоменко Е. А. Бойові мистецтва як чинник професійно-прикладної підготовки курсантів до служби в силових структурах / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 56–70.
21. Єрьоменко Е. А. Вивчення прийомів єдиноборств і професійна підготовка співробітників правоохоронних органів / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 83–95.
22. Єрьоменко Е. А. Визначальна функція українського хортингу / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 159–170.
23. Єрьоменко Е. А. Виховання силових якостей у спортсменів-єдиноборців / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 14–25.
24. Єрьоменко Е. А. Виховання юного спортсмена-єдиноборця у різних за структурою сім'ях / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 16–34.
25. Єрьоменко Е. А. Військово-прикладна підготовка допризовної молоді засобами національних бойових мистецтв / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 17–31.
26. Єрьоменко Е. А. Військово-прикладний хортинг / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 206–220.
27. Єрьоменко Е. А. Військово-спортивна підготовка молоді засобами бойових мистецтв / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 82–96.
28. Єрьоменко Е. А. Військово-шефська робота в клубі єдиноборств / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 167–182.
29. Єрьоменко Е. А. Громадянська освіта і патріотичне виховання дітей в бойових мистецтвах / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 26–44.
30. Єрьоменко Е. А. Духовне призначення українських національних бойових мистецтв / Е. А. Єрьоменко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 152–173.
31. Єрьоменко Е. А. Етикет хортингу / Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 221–236.
32. Єрьоменко Е. А. Забезпечення фізичного і духовного розвитку людини у процесі занять єдиноборствами / Е. А. Єрьоменко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 94–112.

33. Єрмоєнко Е. А. Здоров'язберігальна педагогіка бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 183–203.
34. Єрмоєнко Е. А. Значення особистого прикладу тренера в єдиноборствах / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 35–54.
35. Єрмоєнко Е. А. Кваліфікація спортсменів хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 194–205.
36. Єрмоєнко Е. А. Козацькі бойові звичаї у формуванні української школи єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 112–124.
37. Єрмоєнко Е. А. Культура здоров'я людини у системі бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 186–203.
38. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні виміри здоров'я спортсменів бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 158–169.
39. Єрмоєнко Е. А. Методика формування психофізичної готовності курсантів правоохоронних спеціальностей засобами бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 36–48.
40. Єрмоєнко Е. А. Напрями діяльності клубів бойових мистецтв з військово-патріотичного виховання школярів / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 125–143.
41. Єрмоєнко Е. А. Оздоровчий напрям в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 139–155.
42. Єрмоєнко Е. А. Оптимізація підготовки спортсмена-єдиноборця високої кваліфікації / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 37–46.
43. Єрмоєнко Е. А. Організація спортивної секції єдиноборств для студентів / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 145–163.
44. Єрмоєнко Е. А. Основи гармонійного розвитку юнаків і дівчат засобами спортивних єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 50–69.
45. Єрмоєнко Е. А. Основи самозахисту співробітника правоохоронних органів / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 30–42.
46. Єрмоєнко Е. А. Особливості викладання хортингу для дітей 5 років / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 259–273.
47. Єрмоєнко Е. А. Особливості навчання і тренування спортсменів-єдиноборців на різних етапах підготовки / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 137–151.
48. Єрмоєнко Е. А. Особливості планування розвитку бойового мистецтва в Україні / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 54–66.
49. Єрмоєнко Е. А. Педагогічна майстерність тренера з єдиноборств в організації військово-прикладної підготовки учнів / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 52–72.
50. Єрмоєнко Е. А. Посилення ролі військово-патріотичного виховання в навчально-виховному процесі учнів бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 204–228.
51. Єрмоєнко Е. А. Початкова військова підготовка юнаків у клубах бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 17–38.
52. Єрмоєнко Е. А. Прикладне призначення українських національних бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 32–48.
53. Єрмоєнко Е. А. Регуляція психофізіологічних станів спортсмена в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 161–171.
54. Єрмоєнко Е. А. Самозахист людини та умови правомірності застосування бойових прийомів єдиноборства / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 172–190.
55. Єрмоєнко Е. А. Самоконтроль адаптивних функцій організму спортсмена в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 136–150.
56. Єрмоєнко Е. А. Самопідготовка в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2004. – С. 108–125.
57. Єрмоєнко Е. А. Символіка хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 237–246.
58. Єрмоєнко Е. А. Спортивний напрям українського хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 184–193.
59. Єрмоєнко Е. А. Становлення особистості в системі бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 79–94.

60. Єрмоєнко Е. А. Структура вольової підготовки спортсмена в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 185–203.
61. Єрмоєнко Е. А. Техніка захватів у системі єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2007. – С. 155–175.
62. Єрмоєнко Е. А. Традиційна бойова культура українського народу / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 88–101.
63. Єрмоєнко Е. А. Тренування в бойовому мистецтві / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 15–36.
64. Єрмоєнко Е. А. Тренування правильного дихання для проведення двобоїв у бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 140–157.
65. Єрмоєнко Е. А. Українські бойові мистецтва як явище традиційного оборонного звичаю / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 39–58.
66. Єрмоєнко Е. А. Укріплення здоров'я дітей у процесі занять бойовими мистецтвами / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 170–189.
67. Єрмоєнко Е. А. Фізична культура спортсмена-єдиноборця / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 165–185.
68. Єрмоєнко Е. А. Філософія шляху бойового мистецтва / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2001. – С. 95–111.
69. Єрмоєнко Е. А. Філософсько-духовне становлення особистості в бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 183–199.
70. Єрмоєнко Е. А. Формування бойової готовності співробітників правоохоронних органів засобами єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 114–132.
71. Єрмоєнко Е. А. Формування емоційної стійкості співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовими мистецтвами / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2005. – С. 173–189.
72. Єрмоєнко Е. А. Формування прикладних рухових здібностей у спортсмена-єдиноборця / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2002. – С. 112–128.
73. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
74. Єрмоєнко Е. А. Хортинг для оздоровлення людей / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 5–18.
75. Єрмоєнко Е. А. Хортинг і мотивація учнів до спортивних занять / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 59–74.
76. Єрмоєнко Е. А. Хортинг та оцінка перспективності спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 75–101.
77. Єрмоєнко Е. А. Цілісність процесу військово-патріотичного виховання молоді в українських клубах єдиноборств / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 67–83.
78. Єрмоєнко Е. А. Ціннісний потенціал бойових мистецтв / Е. А. Єрмоєнко // Український спорт. – К. : Паливода А. В., 2006. – С. 109–127.
79. Єрмоєнко Е. А. Цінності спортсмена хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 19–37.
80. Єрмоєнко Е. А. Шлях українського воїна в національних бойових мистецтвах / Е. А. Єрмоєнко // Світ єдиноборств. – Дп. : Спортивна орбіта, 2003. – С. 200–214.
81. Зубалій Н. П. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 122–129.
82. Івашковський В. В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. В. Івашковський, 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. 130–138.
83. 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.
84. Карасевич С. А. Педагогічне покликання тренера з хортингу / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 139–158.
85. Кіблицький Р. В. Морально-ціннісні орієнтації хортингіста / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 274–288.

86. Кіблицький Р. В. Стратегія здорового життя та гармонійного розвитку учнів спортивної секції бойового хортингу / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, В. Д. Гордієнко // 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. – Ч. 1. – С. 212–233.

87. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг у методиці вдосконалення силових якостей спортсменів різного віку / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, О. І. Остапенко, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 214–222.

88. 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.

89. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності / О. І. Остапенко, М. Д. Зубалій, Е. А. Єрмоєнко, М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 166–172.

90. Параниця С. П. Бойовий хортинг – фундаментальний осередок воїнських традицій української землі. / С. П. Параниця, Е. А. Єрмоєнко, Г. А. Коломоєць, В. Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 105–115.

91. Петрочко Ж. В. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів / Ж. В. Петрочко, 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. 34–45.

92. 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.

93. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. І. Присяжнюк, 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. 206–218.

94. 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.

95. Сичов С. О. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. О. Сичов, 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. 219–225.

96. Суліма І. В. Бойовий хортинг – національний вид спорту і школа підготовки українського воїна / І. В. Суліма, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін, С. С. Полторацький // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 71–82.

97. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // *Фізичне виховання в рідній школі*. – Вип. 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.

98. Федорченко Т. Бойовий хортинг як система морально-етичного виховання особистості / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, І. Суліма, С. Полторацький // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 42–51.

99. Хатько А. В. Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів / А. В. Хатько, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Гришук, О. О. Ляховець // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 47–53.

Omelchenko V. P.

State Tax University, Irpin, Ukraine

Preparation and execution of wrestling throws with the help of legs in a competitive battle of combat horting

Abstract. The authors of this scientific article investigate the methods of using throwing techniques of combat horting with the help of legs, methods of studying throwing techniques of combat horting of different types and groups, the program of forming students 'and teachers' knowledge of theory and methods of studying and applying elements of throwing techniques in a sports fight against an opponent, features of comprehensive increase of sports readiness for physical activities in the course 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: *throwing equipment with the help of legs, combat horting, sports wrestling techniques, training methods, throws with the help of legs, use of throwing equipment in a fight.*