

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДЕРЖАВНОГО ПОДАТКОВОГО УНІВЕРСИТЕТУ*

Частина 1



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

ІРШІНЬ – 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**

Частина 1



**03–04 січня 2022 року
м. Ірпінь**

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

Організаційний комітет конференції

Голова оргкомітету:

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

Голова науково-методичної ради оргкомітету конференції:

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

Заступники голови оргкомітету:

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

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

Члени оргкомітету:

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

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

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

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

Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – 1742 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.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ПРИ НАНЕСЕННІ БІЧНИХ УДАРІВ РУКАМИ У СПОРТИВНОМУ ДВОБОЇ

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович
Державний податковий університет, м. Ірпінь

Анотація. У даній науковій статті описано особливості освоєння техніки бічного удару рукою за методикою бойового хортингу, розкрито методика вивчення та вдосконалення бічних ударів рукою спортсменами бойового хортингу на настінній подушці, підвісному важкому мішку, лапах і спортивних подушках, методу постановки бічного удару рукою в процесі тренувальної діяльності з бойового хортингу, надано методичні рекомендації щодо виконання та постановки бічних ударів руками для тренування спортсменів бойового хортингу, вивчення техніки нанесення прямих ударів руками у змагальній сутичці бойового хортингу, організації навчально-виховного процесу з бойового хортингу та формування технічних здібностей учнів спортивних секцій у закладах освіти, визначення змістовних характеристик складових технічної підготовленості учнів секції бойового хортингу в закладах освіти. Зазначено, що бічні удари широко використовуються на всіх трьох дистанціях: дальній, середній і ближній (впритул), вони наносяться зігнутою рукою, закріпленою в ліктьовому суглобі. Кут згину руки в ліктьовому суглобі, утворений плечем і передпліччям, визначає величину дистанції, на якій проводиться бічний удар. Малий кут згинання в ліктьовому суглобі дає можливість для застосування бічного удару на дальній дистанції. Великий кут згинання – для застосування на ближній дистанції. Середній, між малим і великим, кут згинання – для застосування на середній дистанції. Якщо звертатися до перенесення ваги тіла з ноги на ногу та взаємодії всіх частин тіла при виконанні бічного удару на різних дистанціях, то при бічному ударі перенесення ваги тіла, поворот тулуба і рух ударної руки починаються та закінчуються одночасно, зливаючись в один цілісний швидкий рух, так само, як і при виконанні прямого удару. Бічний удар можна наносити як вертикальним, так і горизонтальним кулаком, і навіть перевернутим кулаком, а на дуже близькій клінчевій дистанції його можна нанести захопивши голову суперника іншою рукою, що значно підвищує його ефективність. Застосування бічних ударів у сукупності з іншими різновидами ударної техніки дозволяє розвивати атаки і швидко бити з будь-якого положення та під будь-яким кутом. У сутичці бойового хортингу, коли рука в малій рукавиці, бічні удари по тулубу особливо руйнівні й ефективні, вони проникають глибше в м'які частини тіла та вражають сильніше ребра і міжреберні м'язи. Методика постановки ударів збоку різноманітна і може бути підібрана індивідуально, але основні принципи визначені та рекомендуються для застосування.

Ключові слова: бічний удар рукою, техніка бокового удару, освоєння бічних ударів руками, бойовий хортинг, ударна техніка руками, боковий удар.

Актуальність наукового дослідження. За методикою бойового хортингу, бічний удар, хук (від англ. «Hook» – «гак») у підборіддя, скроневу частину, відкриту частину обличчя, ребра та інші больові місця суперника є одним з найсильніших ударів рукою в бойовому хортингу [1–11; 19–32]. Він за своєю ефективністю, враженню суперника та застосуванню займає одне з провідних місць серед основних ударних технік руками. Бічним ударом можна розвивати та з великим акцентом закінчувати атаку, доповнювати прямий удар, можна винести бічний ударний рух для відволікання суперника й атакувати з іншого боку рукою або ногою, після технічно та сильно проведеного бічного удару створюється ситуація впевненого захвата і переходу на борцівський прийом для переведу сутички в партер.

Виклад основного матеріалу. Бічні удари широко використовуються на всіх трьох дистанціях: дальній, середній і ближній (впритул), вони наносяться зігнутою рукою, закріпленою в ліктьовому суглобі. Кут згину руки в ліктьовому суглобі, утворений плечем і передпліччям, визначає величину дистанції, на якій проводиться бічний удар. Малий кут згинання в ліктьовому суглобі дає можливість для застосування бічного удару на дальній дистанції. Великий кут згинання – для застосування на ближній дистанції. Середній, між малим і великим, кут згинання – для застосування на середній дистанції [12].

Якщо звертатися до перенесення ваги тіла з ноги на ногу та взаємодії всіх частин тіла при виконанні бічного удару на різних дистанціях, то при бічному ударі перенесення ваги тіла, поворот тулуба і рух ударної руки починаються та закінчуються одночасно, зливаючись в один цілісний швидкий рух, так само, як і при виконанні прямого удару.

Бічний удар можна наносити як вертикальним, так і горизонтальним кулаком, і навіть перевернутим кулаком, а на дуже близькій клінчевій дистанції його можна нанести захопивши голову суперника іншою рукою, що значно підвищує його ефективність. Застосування бічних ударів у сукупності з іншими різновидами ударної техніки дозволяє розвивати атаки і швидко бити з будь-якого положення та під будь-яким кутом.

У сутичці бойового хортингу, коли рука в малій рукавиці, бічні удари по тулубу особливо руйнівні й ефективні, вони проникають глибше в м'які частини тіла та вражають сильніше ребра і міжреберні м'язи. Методика постановки ударів збоку різноманітна і може бути підібрана індивідуально, але основні принципи визначені та рекомендуються для застосування.

У цьому підрозділі будуть розглянуті основні методики:

бічний однойменний удар;

бічний різнойменний удар;

різновиди ударних цілей бічного удару (голова, груди, живіт, плече, передпліччя, стегно);

різновиди ударних частин бічного удару (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком);

застосування бічного удару в положеннях партеру;

методика навчання бічного удару.

Бічний однойменний удар. однойменний бічний удар передньою рукою наноситься з невеликим відведенням ліктя, але по найкоротшій траєкторії після короткого ухилу тулуба в сторону руки, що б'є. Правильна траєкторія руху робить бічний удар не ковзним, а проникаючим, але по траєкторії руху ударної частини він схожий на прямий удар.

Відмінною особливістю бічного удару в голову від прямого удару є те, що при виконанні прямого удару лікоть, забезпечуючи повне випрямлення руки, піднімається вгору в самому кінці виконання ударного руху, при завершенні руху кулака, а при бічному ударі лікоть починає підніматися вгору та в сторону на початку виконання удару, після викиду кулака ударної руки вперед.

Бічний удар повинен наноситися не з боку вбік, а від підборіддя вперед. При виконанні однойменного бічного удару кулак, не повинен відводитися в сторону для замаху, він має рухатися від підборіддя до місця нанесення удару по найкоротшій траєкторії.

У деяких ситуаціях сутички можна злегка збільшити траєкторію руху переднього кулака, яким б'ємо, за рахунок невеликого замаху, але цей захват не має бути зайвим і погано координуваним [13–18]. Весь рух має залишатися зібраним і спрямованим вперед. Особливу увагу при виконанні однойменного бічного удару слід звернути на те, що в момент завдання удару кулак руки має бути звернений долонею строго вниз, до підлоги, а лікоть руки повинен займати позицію трохи вище кулака.

Технічно правильний бічний удар виконується без замаху, який може зробити удар не проникаючим, а ковзним. Якщо при цьому створюється видимість збільшення різкості удару, то сила удару при цьому помітно знижується, зростає час виконання удару, а головне, він стає більш помітним для суперника. Після виконання бічного удару повертати руку назад слід по найкоротшій траєкторії.

Такий рух починається з руху ліктя вниз і до тулуба, тобто рух руки після бічного удару назад аналогічний руху руки після виконання прямого удару. однойменна рука викидає ударну частину – кулак, після цього в момент проходження шляху до цілі лікоть піднімається приблизно на одній площині з кулаком, тулуб і все тіло, включаючи ноги, створює імпульсний енергетичний рух, посилюючи можливу вагу разом з рукою в обрану ціль – голову суперника.

Вільна рука при цьому – різнойменна, і в момент завдання удару обов'язково знаходиться на контролі голови та кулаком закриває підборіддя, а ліктем і передпліччям – тулуб збоку.

Одноименні бічні удари часто застосовуються в середині серії, наприклад: лівий прямий + правий прямий + лівий бічний з лівобічної стійки.

Бічний різнойменний удар. Різнойменний бічний удар наноситься з переносом ваги тіла на передню ногу, приблизно так само як і при нанесенні прямого різнойменного удару, тільки зі зміненою бічною траєкторією ударної руки [33–48]. Вільна передня однойменна рука при цьому знаходиться на контролі голови, її кулак прикриває підборіддя, а лікоть і передпліччя – тулуб спереду-збоку.

На початку нанесення удару тазостегновий суглоб робить імпульсний різкий рух вперед, задня нога штовхається потужно від підлоги та посилає вперед таз разом з тулубом. У цей момент виходить ударна рука, що штовхається поступальним рухом плечового суглоба, і посилає ударну частину – кулак у ціль. Рука при цьому різко розгинається в лікті у напрямку вперед, але лікоть йде через сторону приблизно на одному рівні з кулаком.

У момент удару відбувається потужний тиск та вплив на ударну ціль за рахунок вкладеної маси тіла в удар і додавання ударного імпульсу всього тіла – максимального напруження у кінцевій фазі удару. Бічний різнойменний удар у сутичці частіше наноситься в голову, а в прикладному аспекті голою рукою може наноситися в плече, по ребрах, по косих м'язах живота, іноді у стегновий м'яз.

Різновиди ударних цілей бічного удару. У сутичці ударними цілями для бічного удару служать: підборіддя, скронева частина голови, відкрита частина обличчя, область ребер, печінки та нирок. У відкриту частину обличчя та по області серця зручно наносити удари, якщо суперник розвернувся боком або знаходиться під невеликим кутом. Якщо суперник захищається підставкою від бічного удару, і підставкою служить його кулак та передпліччя, то удар, нанесений прямо по блоку, може його пробити і стати результативним.

У сутичці ближньої дистанції (впритул) ефективно бічні удари наносяться по плечах, по ребрах і косих м'язах живота, печінці та нирках збоку, а також, у деяких випадках, у стегнові м'язи.

Різновиди ударних частин бічного удару. Найчастіше в сутичці бойового хортингу при нанесенні бічного удару в рукавиці застосовується горизонтальний кулак – тобто ударне положення кулака, при якому долоня дивиться вниз, а тильна сторона кулака вгору. Це ударна частина для нанесення бічного удару на всіх трьох дистанціях: дальній, середній і ближній, тільки змінюється кут вигину ударної руки. Але в деяких випадках зручно та потужно можна нанести короткий бічний удар на ближній дистанції вертикальним кулаком, наприклад, у підборіддя.

При ударі вертикальним кулаком долоня дивиться на себе, а великий палець ударної руки розташований вгорі [49–62]. У виняткових випадках можна нанести удар на дальній дистанції перевернутим кулаком, або злегка поверненим під кутом від себе, тобто великий палець ударної руки направлений у ноги, а ребро кулака – вгору.

У сутичці кулаком наносяться удари по больових місцях тільки горизонтальним і вертикальним кулаком. Бічний удар перевернутим кулаком голою рукою не наноситься, оскільки суттєвої ефективності не має, і створює підвищену ймовірність вибити великий палець ударної руки.

Застосування бічного удару в положеннях партеру

У різних положеннях партеру бічний удар має часте й ефективне застосування. З положення «Зверху» зручно діставати бічними ударами лежачого на спині суперника у підборіддя, навіть якщо ви перебуваєте у обхваті ногами. У положенні «Зверху сидячи на животі або грудях» – на суперникові, також зручно наносити удари збоку по підборіддю та скроневої частині голови, а також, притримуючи однією рукою голову суперника, завдавати бічних ударів вільною рукою.

У ситуації, якщо суперник виявився зверху і ви підсадили його тазом та, збивши однією рукою змогли його скинути на бік, то навздогін у голову зручно наносити бічний удар вільною від перевероту рукою в голову, або в блажній дистанції сутички – у тулуб (по ребрах або печінці, нирках).

У ситуації, коли ви атакуєте больовим прийомом на руку та знаходитесь зверху, для відволікання уваги суперника на руку та допомоги у витягуванні руки, на яку проводиться больова атака, можна наносити бічні удари в голову й тулуб у сутичці бойового хортингу.

Методика навчання бічного удару. Методика навчання бічного удару та вправи, що служать для постановки бічних ударів руками, можуть бути такими ж, як при підготовці прямих ударів, але амплітуда ударної руки трохи більше за рахунок зміни траєкторії і підйому ліктя в сторону під час нанесення удару.

Робота перед дзеркалом. Для роботи перед дзеркалом спочатку необхідно прийняти бойову стійку прямо на відображення. Візьмемо для прикладу лівобічну стійку [63–78]. Потім пробувати повільно виносити кулак в бічному ударі передньою та задньою рукою. Вправу можна виконувати як окремо, так і включаючи бічний удар у серію: лівий прямий + правий бічний. Також необхідно відпрацювати серію навпаки: правий різнойменний прямий + лівий бічний. Поступово збільшуйте темп ударів і швидкість. Перейдіть для відпрацювання трьох- і чотирьохударних серій:

- лівий, правий прямий + лівий бічний;
- два лівих прямих + правий бічний;
- правий, лівий прямий + правий бічний;
- правий, лівий, правий прямий + лівий бічний;
- лівий, правий прямий + лівий, правий бічний.

Таким чином, спочатку ви бічним ударом закінчуєте серію. Перед бічним останнім зробіть невелику паузу, вкладіть вагу тіла в останній бічний удар – зробіть акцент на нього.

Наступна серійна вправа:

- два лівих прямих + правий бічний (акцент) + лівий прямий з відходом;
- лівий прямий, лівий бічний + правий бічний (акцент) + лівий прямий з відходом.

Ці комбінації навчать вас робити акцент у середині швидкісної серії і після цього з ударом набрати безпечну дистанцію.

При виконанні вправ дуже корисно урізноманітнити методичні прийоми й ускладнювати різними способами:

- міняти стартову бойову стійку;
- взяти в руки обтяження у вигляді гантелей 300–500 г;
- завантажити руки гантелями середньої тяжкості 3, 4, 5, 6 кг (індивідуально);
- додати пересування, підкроки, відкроки тощо;
- у проміжні елементи включити ухили тулуба, уходи під руку тощо;
- працювати над заданою технікою з закритими очима на відчуття;
- інші ускладнення та ввідні елементи в методику підготовки.

Постановка бічних ударів на настінній подушці, підвісному важкому мішку, лапах і спортивних подушках. Для постановки бічних ударів на спортивних снарядах необхідно підбирати їх середньої жорсткості для того, щоб рука в рукавиці в момент завдання удару зустрічала не абсолютно жорстку поверхню, в яку неможливо увійти при ударі навіть на сантиметр, тобто не підбирати для цього мішок, набитий піском, а знаряддя має бути таке, в яке рука може поглибитися на 3–5 сантиметрів при ударі.

Перед початком обов'язково руки обмотати бинтом і надіти рукавиці. Удари пробуйте наносити з усіх можливих дистанцій і положень, однойменною та різнойменною рукою. У настінну подушку удар наноситься з положення трохи боком до стіни [79–92]. При цьому серійної роботи не вийде, але можна робити швидкі повтори: правий бічний – і туди ж правий бічний.

На підвісному важкому мішку різноманітність прийомів відпрацювання бічного удару набагато ширше. Тут як і в роботі по повітрю («двобій з тінню») можна комбінувати серії, рухатися навколо мішка, використовувати повернення мішка після удару для відпрацювання потужних зустрічних прямих і бічних ударів. Також важливо використовувати відхилення мішка для швидкого підскоку та добивання шляхом нанесення потужного бічного удару.

При роботі на лапах і подушках, які тримає партнер, творчість у підборі серійної роботи ще збільшується за рахунок появи цілей, тобто партнер підставляє під задану серію ударів дві лапи або подушки, але в різних місцях, під різними кутами та на різній дистанції. В цей момент вам необхідно швидко оцінити місце розташування однієї або обох лап, наблизитися на необхідну відстань до цілей і швидко нанести задану серію ударів.

Серії ударів можуть змінюватися в залежності від завдання заняття: поставити довгий бічний навздогін; поставити бічний із підскоком на середню дистанцію; вдарити однойменною рукою бічний при відході в ближній сутичці тощо. Варіації і завдання тренера можуть бути різними.

Робота на гумі. Відпрацювання бічного удару на гумі дасть можливість зробити удар різким і потужнішим за рахунок того, що спортивна еспандерна гума виробляє поступове посилення опору руху для руки, яка завдає бічного удару. Для цього прив'яжіть спортивну еспандерну гуму або товстий джгут до гімнастичної стінки або до іншого можливого кріплення в спортивному залі на рівні плечей.

Візьміть вільний кінець гуми в ліву руку перебуваючи в лівобічній бойовій стійці, так щоб місце кріплення другого кінця гуми знаходилося позаду, але було трохи зміщене вліво. Пробуйте витягнути руку в траєкторії бічного удару спочатку повільно, для того, щоб відчути зусилля опору.

Прийнявши зручне положення по відношенню до прив'язаної та натягнутої в потрібне напруження гуми, можна починати робити імітаційні рухи лівою рукою, повертаючи її після удару в стартове вихідне положення [93–99]. Ця вправа – на напрацювання однойменного бічного удару. Поступово можна прискорювати ударні рухи, а також відходячи від місця кріплення гуми, додавати натягнення, посилюючи опір.

Таким же чином можна приступати до відпрацювання різнойменного бічного удару. Для цього вільний кінець гуми потрібно взяти в праву руку (різнойменну), набрати дистанцію від місця її кріплення, натягнувши в потрібне напруження, і починати наносити удари по повітрю з обтяженням. Принцип обтяження гумою полягає в тому, що чим далі йде рука зі стартового вихідного положення в кінцеве ударне, тим сильніше натягується гума, отже опір на руку збільшується в геометричній прогресії.

Після вправ на гумі можна спробувати завантажувати руки бічними ударами без обтяження. Ви маєте відчути істотний вільний рух у суглобах і почуття того, що ваша рука сама хоче вийти на ударну фазу. Цей же принцип добре застосовується для постановки будь-яких ударів руками.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити такі висновки.

Визначено основні загальнотеоретичні засади бойового хортингу як ефективною складовою частини навчально-виховного процесу, спрямованої на вивчення техніки бічних ударів руками в сутичці бойового хортингу, інтересів учнівської молоді щодо формування техніко-тактичних здібностей через виховний вплив тренера (педагога).

Таким чином, у даному науковому дослідженні розкрито методичні рекомендації щодо вивчення техніки нанесення бічних ударів руками у змагальній сутичці бойового хортингу, організації навчально-виховного процесу з бойового хортингу та формування технічних здібностей учнів спортивних секцій у закладах освіти, визначення змістовних характеристик складових технічної підготовленості учнів секції бойового хортингу в закладах освіти.

Базова техніка рук у спортивному розділі бойового хортингу дуже обширна, її можна розділити на три основні групи: а) удари; б) захисна техніка рук, блокування; в) захватна техніка.

Але, розвиваючи всі ці елементи, можна відзначити головне: чим сильніше м'язовий корсет рук, чим більшу швидкість і потужність він розвиває при виконанні рухів, тим успішніше ця техніка застосовується в реальних ситуаціях сутички бойового хортингу.

Іноді можна спостерігати, що у спортсмена є обсяг і розвинена мускулатура м'язів, але удар не має руйнівної сили, тому що спортсмен при ударі використовує тільки силу своєї руки, а не задіює інерцію тулуба, стегон тощо.

Це означає, що він не може використовувати весь свій потенціал як м'язів, так і роботи таза та інерції тулуба.

Для постановки потужного бічного удару рукою необхідно підготувати всі аспекти ударного руху.

Сила удару залежить не тільки від сили скорочення м'язів, але й від узгодженості всіх частин тіла при ударі, правильного перенесення ваги тіла, подачі інерції руки в потрібний момент, ударного імпульсу, який іде від опорної задньої ноги через все тіло до місця прикладання удару, від швидкості м'язового скорочення, міцності ударної частини та інших важливих складових.

Для постановки сильного бічного удару необхідно в процесі тренування навчитися концентрувати силу як ударної руки, так і всього тіла, відпрацьовувати вміння узгоджувати роботу плеча, тулуба, тазостегнового суглоба, відчувати коли і як перенести центр ваги для посилення удару.

У кінцевій фазі бічного удару поперек служить як передавач енергії, що передає задану задньою ногою інерцію через хребет і м'язи спини та преса, який швидко вибирає потрібний йому розворот тулуба. В цей момент ударне плече вже заряджене на потужний бічний удар і м'язами руки посиляє кулак безпосередньо в ціль.

При цьому все тіло рухається в єдиному пориві, забезпечуючи бічному удару нищівну силу. Передпліччя та плече є при цьому всього лише провідником потужного заряду, а ударна частина летить у ціль за рахунок набраного імпульсу від задньої ступні, яка відштовхується від підлоги, через ногу і таз, поперек і тулуб – у плече і руку.

Проведено теоретичний аналіз проблеми визначення змістовних характеристик вивчення техніки нанесення бічних ударів руками у змагальній сутичці бойового хортингу та умов застосування оздоровчих фізичних вправ бойового хортингу в процесі занять.

Практичний досвід з дослідження моделі організації тренувань для технічної підготовки учнів бойового хортингу, проблеми вивчення ударної техніки рук, формування техніко-тактичних здібностей учнівської та студентської молоді засобами бойового хортингу доводить, що усвідомлення необхідності володіння бічними ударами руками для спортсмена є однією з основних умов, що передбачає здатність розвиватися, технічно вдосконалюватися, досягати спортивних успіхів у бойовому хортингу.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що бойовий хортинг має високі потенційні можливості як засіб формування техніко-тактичних здібностей учнів закладів освіти, розроблена педагогічна модель і визначені засоби впливу через основні складові технічної підготовки учнівської молоді на заняттях бойовим хортингом виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети і розв'язання основних завдань дослідження.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша робота над формуванням техніко-тактичних здібностей учнів спортивних секцій на заняттях бойовим хортингом у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Абанін О. В. Орієнтири тренуваності в системі бойового хортингу для спортсменів підліткового, старшого юнацького та молодіжного віку / О. В. Абанін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 379–395.

2.Бабанов Т. І. Якісне виконання імітаційних формальних комплексів бойового хортингу як вид змагальної програми для спортсменів / Т. І. Бабанов, Е. А. Єрмоєнко, Є. М. Сокол // 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. 1156–1173.

3.Боровко С. В. Організація тренувань і методи навчання у шкільній спортивній секції з бойового хортингу / С. В. Боровко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 290–310.

4. Бортничук О. О. Проведення спортивних сутичок за регламентом змагань з бойового хортингу / О. О. Бортничук, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1070–1088.
5. Ващенко О. Д. Система виховання рухових здібностей учнів спортивної секції бойового хортингу / О. Д. Ващенко, Е. А. Єрмоєнко, І. І. Дмитрук // 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. 1196–1211.
6. Величко А. В. Особливості планування та структура занять бойовим хортингом для школярів з ослабленим здоров'ям / А. В. Величко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 538–556.
7. Вирський Б. С. Програмні вимоги і зміст спеціальних вправ для проведення заліку на підвищення кваліфікаційного ступеня у системі бойового хортингу / Б. С. Вирський, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1003–1023.
8. Вирупаєв В. М. Основи самостійного визначення кількості спеціальних вправ та фізичного навантаження у процесі планування занять з бойового хортингу / В. М. Вирупаєв, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 481–500.
9. Вовканич М. С. Умови поліпшення адаптаційних процесів організму спортсменів секції бойового хортингу до фізичних тренувань / М. С. Вовканич, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 254–271.
10. Вознюк М. Г. Використання корисних дихальних вправ для відновлення після навантажень з бойового хортингу / М. Г. Вознюк, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 311–331.
11. Гречана Л. О. Підвищення загальнокультурного потенціалу учнів дитячого шкільного гуртка бойового хортингу / Л. О. Гречана, Е. А. Єрмоєнко, І. М. Самоха // 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. 54–73.
12. Гречаний О. М. Аналіз фізіологічних функцій системи організму учня спортивної секції бойового хортингу під час тренувальних занять / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 234–253.
13. Гречаний О. М. Основні мотиви зацікавленості школярів у заняттях бойовим хортингом / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко, Ю. С. Шукалюк // 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. 74–90.
14. Гречаний О. М. Показники військово-спортивної готовності учнів спортивної секції бойового хортингу до захисту інтересів України / О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 812–824.
15. Демченко О. С. Засоби системного вдосконалення психічних здібностей та вольових якостей спортсменів системи бойового хортингу / О. С. Демченко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 272–289.
16. Димитренко В. Б. Бойовий хортинг як гідний наступник оборонного звичаю українського народу / В. Б. Димитренко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 693–713.

17. Доброгорський С. В. Суддівська термінологія та класифікація суддівських жестів на змаганнях з бойового хортингу / С. В. Доброгорський, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1108–1128.
18. Дорошенко М. М. Ціннісні переконання юних спортсменів бойового хортингу щодо особистого здоров'я і тренувань / М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // 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. 22–40.
19. Духота Ж. А. Бойовий хортинг у системі фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів / Ж. А. Духота, Е. А. Єрмоєнко // Сучасні тенденції організації служби в правоохоронних органах: тези доповідей наукового семінару (14 травня 2021 року). Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С. 88–94.
20. Дяченко С. В. Вдосконалення провідних фізичних якостей спортсменів бойового хортингу за рахунок координації вправ і навантаження / С. В. Дяченко, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Шевчук // 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. 1174–1195.
21. Ельконін Д. С. Основи вдосконалення швидкісних якостей в учнів спортивної секції бойового хортингу / Д. С. Ельконін, Е. А. Єрмоєнко, С. Я. Федорчук // 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. 1230–1245.
22. Єрмоєнко В. Е. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Е. Єрмоєнко, 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. 96–111.
23. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг у методиці виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів учнівського і студентського віку / Е. А. Єрмоєнко, М. М. Дорошенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Випуск 4 (134) 21. – С. 45–54.
24. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / 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. 32–41.
25. 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: зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.
26. 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. 161–177.
27. Єрмоєнко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа 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. 147–157.
28. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
29. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотичне та громадянське виховання учнів шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 281–303.
30. Єрмоєнко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.

31. Єрмоєнко Е. А. Дослідження висококонкурентного виду національного єдиноборства бойового хортингу щодо засобів підготовки військовослужбовців України / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 761–796.
32. Єрмоєнко Е. А. Збірник програм навчально-тренувальної роботи з бойового хортингу : навч. програма / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 183 с.
33. Єрмоєнко Е. А. Інформаційна довідка щодо служби у Збройних Силах України для спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 98–114.
34. 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.
35. Єрмоєнко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
36. Єрмоєнко Е. А. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / 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. 127–138.
37. Єрмоєнко Е. А. Мета і завдання системи оздоровлення людини засобами фізичного тренування з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 8–21.
38. Єрмоєнко Е. А. Ознаки основних вольових дій у системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 263–280.
39. Єрмоєнко Е. А. Основи патріотичної гідності вихованців шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 325–344.
40. Єрмоєнко Е. А. Основи формування особистісних якостей спортсменів засобами бойового хортингу // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 43–60.
41. Єрмоєнко Е. А. Основні захватні елементи руками у двобої між спортсменами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 466–485.
42. Єрмоєнко Е. А. Особиста культура спортсмена як основа успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 78–97.
43. Єрмоєнко Е. А. Переваги та обдарованість інструктора з бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 166–185.
44. Єрмоєнко Е. А. Позитивний вплив виховних методик бойового хортингу на розвиток юного спортсмена / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 7–25.

45. Єрмоєнко Е. А. Початкова військова підготовка в теорії і практиці бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 28–42.
46. Єрмоєнко Е. А. Принципи здорової життєдіяльності юних спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 115–131.
47. Єрмоєнко Е. А. Прищеплення і розвиток моральних почуттів у спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 501–517.
48. Єрмоєнко Е. А. Різновиди самостраховок для безпечного падіння у процесі вивчення прийомів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 431–447.
49. Єрмоєнко Е. А. Різновиди техніки захватних дій в системі підготовки спортсмена бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 243–262.
50. Єрмоєнко Е. А. Розподіл фізичного навантаження вихованців шкільного гуртка бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 345–361.
51. 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. 188–205.
52. Єрмоєнко Е. А. Спеціальні педагогічні особливості військово-патріотичної роботи у спортивному колективі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 186–204.
53. Єрмоєнко Е. А. Успішна особистість спортсмена в системі бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Інструментарій виховання в сучасних закладах освіти: реалізація творчих і соціально значущих програм, проєктів : зб. матер. наук.-практ. конф. [ред. кол. Т. Є. Федорченко, Безрук К. О., Ївженко О.В.]. Київ, 2022. С. 51–55.
54. Єрмоєнко Е. А. Усунення шкідливих звичок та гігієнічні заходи здорового стилю життя спортивної секції бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. Ірпінь, 2022. – С. 304–324.
55. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
56. Зуб Р. В. Здоровий організм учня шкільного гуртка бойового хортингу як запорука стабільних спортивних успіхів / Р. В. Зуб, Е. А. Єрмоєнко, С. П. Горовий // 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. 192–211.
57. 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.
58. Калинко О. Р. Критерії суддівських оцінок та визначення загального результату змагальної сутички з бойового хортингу / О. Р. Калинко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 1089–1107.
59. Карасевич С. А. Програма для проведення оздоровчих занять з бойового хортингу для школярів : метод. посіб. / С. А. Карасевич, М. М. Дорошенко, Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – Київ : ГС «НФБХУ», 2022. – 221 с.

60. Кіблицький Р. В. Стратегія здорового життя та гармонійного розвитку учнів спортивної секції бойового хортингу / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрьоменко, 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.
61. Ковтун В. В. Прояв функціональних аспектів раціонального і здорового способу життя учня спортивної секції з бойового хортингу / В. В. Ковтун, Е. А. Єрьоменко // 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. 923–936.
62. Короленко Ю. Ю. Професійні обов'язки судді в роботі суддівської колегії змагань з бойового хортингу / Ю. Ю. Короленко, Е. А. Єрьоменко // 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. 1036–1052.
63. Костенко Р. І. Застосування дихальної гімнастики бойового хортингу для профілактики захворювань та оздоровлення / Р. І. Костенко, Е. А. Єрьоменко // 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. 332–347.
64. Кузьмук М. І. Моральні підстави формування сильного характеру учня спортивної секції бойового хортингу / М. І. Кузьмук, Е. А. Єрьоменко // 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. 825–839.
65. Лисенко В. Р. Основні показники і характеристика позитивного впливу від тренувальних занять бойовим хортингом / В. Р. Лисенко, Е. А. Єрьоменко // 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. 909–922.
66. Литовченко Д. М. Сутичка з боротьби у вигляді основної програми спортивних змагань з бойового хортингу / Д. М. Литовченко, Е. А. Єрьоменко, О. М. Палій // 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. 1129–1142.
67. Лях В. В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лава на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. В. Лях, Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
68. Марченко В. В. Основні показники і характеристика позитивного впливу від тренувальних занять бойовим хортингом / В. В. Марченко, Е. А. Єрьоменко // 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. 890–908.
69. Мунтян І. В. Демонстрація вправ і прийомів бойового хортингу на шкільному уроці фізичної культури / І. В. Мунтян, Е. А. Єрьоменко // 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. 412–427.
70. Норенко В. С. Розвиток тренувально-підготовчих методик спортивної системи бойового хортингу під впливом козацької військової традиції народу / В. С. Норенко, Е. А. Єрьоменко // 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. 651–673.
71. Онопченко І. Б. Структура основної частини змагальної програми бойового хортингу з рукопашної сутички / І. Б. Онопченко, Е. А. Єрьоменко // 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. 1053–1069.
72. Плеханов В. В. Розвиток спритності у спортсменів хортингу / В. В. Плеханов, Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 127–148.
73. Полторацький С. С. Методика військово-патріотичного виховання хортингістів / С. С. Полторацький, Е. А. Єрьоменко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 229–245.
74. Приходько О. І. Складання регламенту занять та планування самостійних тренувань з метою освоєння прийомів бойового хортингу / О. І. Приходько, Е. А. Єрьоменко // 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. 501–522.

75. Радченко Б. І. Укріпленість спортивних і культурних звичаїв бойового хортингу як національного одноборства українського народу / Б. І. Радченко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 969–985.

76. Римарчук І. В. Загальні особливості виховного процесу особистості учня спортивної секції бойового хортингу / І. В. Римарчук, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 840–854.

77. Романко М. І. Виховна спрямованість формування у школярів відчуття патріотичного служіння українському народові / М. І. Романко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 797–811.

78. Роханський В. М. Методи вдосконалення спортсменами хортингу ударної техніки руками / В. М. Роханський, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Карасевич // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 125–138.

79. Самоха Д. М. Сімейне виховання спортсмена бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Д. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, Л. О. Гречана // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – С. 147–165.

80. Самоха І. М. Основні професійні риси ефективного тренера дитячих груп з бойового хортингу / І. М. Самоха, Е. А. Єрмоєнко, Г. М. Дендерис // 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. 152–171.

81. Сафонов І. Р. Методи організації розвивального і здоров'язберігального середовища у процесі занять з бойового хортингу / І. Р. Сафонов, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 463–480.

82. Сокол Є. М. Вивчення стійок спортсменами хортингу / Є. М. Сокол, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу. – К. : Паливода А. В., 2012. – С. 82–93.

83. Стадник Д. М. Теоретичні та практичні засади виду спорту бойового хортингу як впливового засобу формування фізичної культури людини / Д. М. Стадник, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 953–968.

84. Степаненко С. С. Використання провідних засобів удосконалення силових якостей учнів у процесі занять бойовим хортингом / С. С. Степаненко, Е. А. Єрмоєнко, С. Я. Федорчук // 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. 1212–1229.

85. Степанюк А. В. Чинники виховання учня спортивного гуртка бойового хортингу в сімейному та шкільному середовищі / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Крайко // 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. 133–151.

86. Трощенко В. Ю. Біологічні та соціальні умови укріплення здоров'я учнів спортивної секції бойового хортингу / В. Ю. Трощенко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 855–871.

87. Турчинський В. Є. Критерії оцінювання якості демонстрації техніки прийомів самозахисту на змаганнях з бойового хортингу / В. Є. Турчинський, Е. А. Єрмоєнко, В. П. Кривенко // 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. 1143–1155.

88. Устименко І. В. Засоби розвитку вольових якостей для вдосконалення спеціальної витривалості учнів спортивної секції бойового хортингу / І. В. Устименко, Е. А. Єрмоєнко, В. П. Голуб // 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. 1246–1260.

89. Федина Ю. О. Теоретичні та практичні засади виду спорту бойового хортингу як впливого засобу формування фізичної культури людини / Ю. О. Федина, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 937–952.

90. Федорчук С. Я. Фізичне самовдосконалення учнів засобами бойових мистецтв / С. Я. Федорчук, Е. А. Єрмоєнко // Збірник наукових статей. – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. – С. 150–159.

91. Хоружевський О. Д. Основні показники і характеристика позитивного впливу від тренувальних занять бойовим хортингом / О. Д. Хоружевський, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 872–889.

92. Цуркан Ю. М. Експериментальний аналіз тестування показників навантаження для визначення рівня працездатності учнів спортивної секції бойового хортингу / Ю. М. Цуркан, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 572–587.

93. Шевчук І. В. Умови ефективного впливу оздоровчих технологій бойового хортингу на організм спортсмена / І. В. Шевчук, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Дрозенко // 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. 172–191.

94. Шило О. М. Фізичне і морально-психологічне становлення особистості засобами хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтєв // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць. – К. : Паливода А. В., 2010. – С. 127–140.

95. Шукалюк Ю. С. Дослідження показників перспективності учасників спортивної секції з бойового хортингу / Ю. С. Шукалюк, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Нор // 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. 91–115.

96. Щербаков А. А. Порядок і структура проведення атестації на підвищення ступеня з бойового хортингу / А. А. Щербаков, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 986–1002.

97. Ющенко С. Л. Опанування падіннями та страхуваннями тіла за методиками виду спорту бойового хортингу на уроці фізичної культури / С. Л. Ющенко, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 428–445.

98. Ярошевський Д. М. Відновлення та реабілітація фізичної та психічної активності людини методами бойового хортингу / Д. М. Ярошевський, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 616–634.

99. Яртим М. В. Середні показники фізичної підготовленості спортсменів як основний орієнтир планування занять в системі бойовому хортингу / М. В. Яртим, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – Ч. 1. – С. 348–364.

Yeromenko E. A.

State Tax University, Irpin, Ukraine

Improvement of technical actions when applying side blows with hands in a sports duel

Abstract. *This scientific article describes the peculiarities of mastering the technique of side impact with the method of combat horting, reveals the method of studying and improving side impacts by athletes of combat horting on a wall cushion, hanging heavy bag, paws and sports cushions, technique of side impact with the hand. combat horting, provided methodological recommendations for performing and setting side kicks for training athletes horting, studying the technique of direct hand strikes in a competitive fight horting, organization of the educational process in combat horting and the formation of technical abilities of students of sports sections in educational institutions, determination of the content characteristics of the components of technical readiness of students of the combat horting section in educational institutions. It is noted that side impacts are widely used at all three distances: far, middle and near (close), they are applied with a bent arm fixed in the elbow joint. The angle of flexion of the arm at the elbow, formed by the shoulder and forearm, determines the value of the distance at which the side impact. The small angle of flexion in the elbow joint allows for the application of lateral impact at a long distance. Large bending angle - for short-distance use. Medium, between small and large, bending angle - for use at medium distances. If we turn to the transfer of body weight from foot to foot and the interaction of all parts of the body when performing a side impact at different distances, then with a side impact body weight transfer, torso rotation and impact arm movement begin and end simultaneously, merging into one integral rapid movement, so the same as when performing a direct hit. A side kick can be inflicted with both a vertical and a horizontal fist, as well as an inverted fist, and at a very close clinching distance it can be inflicted by grabbing the opponent's head with the other hand, which greatly increases its effectiveness. The use of side strikes in combination with other types of percussion techniques allows you to develop attacks and quickly strike from any position and at any angle. In combat horting, when the hand is in a small glove, side blows to the torso are particularly destructive and effective, they penetrate deeper into the soft parts of the body and hit the ribs and intercostal muscles harder. The technique of setting side strikes is diverse and can be selected individually, but the basic principles are defined and recommended for use.*

Key words: *side impact with the hand, technique of side impact, development of side blows with the hands, combat horting, impact technique with the hands, side impact.*