

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
КАФЕДРА СТРІЛЬБИ ТА ТЕХНІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ  
ФЕДЕРАЦІЯ ВІЙСЬКОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ**



**НАУКОВО-ПОПУЛЯРНИЙ ЖУРНАЛ**  
**ВІЙСЬКОВИЙ ХОРТИНГ УКРАЇНИ**  
**Випуск 3**



**ФЕДЕРАЦІЯ ВІЙСЬКОВОГО  
ХОРТИНГУ УКРАЇНИ**

**ЛЬВІВ – 2024 р.**

УДК 796.817.01-057.36(477)  
ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431  
Є80

Схвалено до друку Науково-методичною колегією  
Федерації військового хортингу України  
(протокол від 04.01.2024 р. № 2).

#### Науковий консультант

**ПРИСТУПА Євген Никодимович** – ректор Львівського державного університету імені Івана Боберського, доктор педагогічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, академік «Української академії наук».

#### Головний редактор

**ШИЛО Олексій Миколайович** – президент Міжнародної федерації військового хортингу та Федерації військового хортингу України, засновник науково-популярного журналу «Військовий хортинг України», майстер спорту України з хортингу, суддя міжнародної категорії.

#### Директор журналу

**МЕЛЬНИК Наталія Миколаївна** – кандидат психологічних наук, військовий психолог, офіцер Збройних Сил України, директор науково-популярного журналу «Військовий хортинг України».

#### Редакційна колегія

##### Голова редакційної колегії:

**ВИНОГРАДСЬКИЙ Богдан Анатолійович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри стрільби та технічних видів спорту факультету фізичної культури і спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, майстер спорту СРСР зі стрільби з лука, Відмінник освіти України, голова науково-методичної колегії Федерації військового хортингу України.

##### Члени редакційної колегії:

**Оржеховська В. М.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, завідувач лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

**Федорченко Т. Є.** – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

**Болтівець С. І.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України;

**Є80 Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2024. – Вип. 3. – 967 с.**

ISBN 978-966-437-568-6.

*Журнал містить результати наукових досліджень, роботи учасників науково-практичних конференцій, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання фізичної культури і спорту. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців фізичного виховання. Видання містить статті, присвячені актуальним питанням сучасної спортивної науки. Дані матеріали підтримують принципи вільного поширення наукової інформації та глобального обміну знаннями задля загального суспільного прогресу. До видання включено роботи з проблем сучасної теорії і практики освіти, навчання та виховання. Авторами наукових праць розміщуються результати науково-дослідної діяльності в галузі педагогіки співробітництва, нових педагогічних технологій соціалізації та самореалізації особистості у військовій справі. У виданні здійснюється популяризація та висвітлення сучасних психологічних досліджень, можливостей і шляхів втілення їх у практику. Друкуються статті, написані на базі проведених авторами емпіричних і теоретичних досліджень. Розглядаються проблеми особистості, когнітивної сфери, питання екологічної, педагогічної, політичної, соціальної, медичної психології, особливості поведінки.*

*Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.*

УДК 796.817.01-057.36(477)  
ББК 67.9(4Укр)301.143.1я431

ISBN 978-966-437-568-6

© Видавець: Львів, 2024

---

---

## ОСВОЄННЯ СПОСОБІВ ЗАХОПЛЕННЯ СУПЕРНИКА І ВИЗВОЛЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ У ПРОЦЕСІ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ВІЙСЬКОВОГО ХОРТИНГУ

**ГРЕЧАНІЙ Олександр Миколайович**  
**ШИЛО Олексій Миколайович**  
**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

***Анотація.** У даній науковій статті проаналізовано класифікацію захватів технічного розділу системи військового хортингу, особливості захватної техніки військового хортингу як розділу підготовки для проведення кидків суперника, біологічне значення рухової активності спортсменів військового хортингу при взятті захватів у процесі ведення сутички, аспекти атаквальних та захисних захватів військового хортингу, методи та форми фізичного і психологічного забезпечення високих спортивних досягнень і підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту військового хортингу та підходи до визначення правильної захватної техніки у спортивної діяльності. Зазначено, що для біомеханічного аналізу захватних дій спортсмена військового хортингу необхідно врахувати морфологічні (анатомічні), фізіологічні та психологічні характеристики. Скелет і кінематична структура тіла людини від природи добре пристосовані для здійснення захватних рухів у стійкому положенні тіла. Вказані захвати можна розглядати з точки зору переміщення захватних кінцівок у просторі та часі, а також швидкісно-силові характеристики при виконанні подальших дій: виведення з рівноваги, кидків, збивальних дій, утримань, больових і задушливих прийомів, всіх технічних дій, пов'язаних із застосуванням захватів рук. Дані технічні елементи мають швидкісні та динамічні характеристики, які застосовуються в оптимальній амплітуді й траєкторії руху. Верхні кінцівки за допомогою роботи всього тіла відіграють основну роль у здійсненні захватів, оскільки на них лягає роль безпосереднього контакту з захопленою частиною тіла суперника. Участь верхньої кінцівки спортсмена військового хортингу в біомеханіці захвата відбувається за кінематичним важелем: пальці і кисть – передпліччя – плече. Одночасний захват двома руками здійснюється в тій же кінематичній послідовності, тільки за участю м'язів тулуба: грудних м'язів і найширших м'язів спини. Закриваючи в захват кінцівку або тулуб суперника, від рук рух переходить до поступального руху тулуба в потрібному напрямку, використовуючи опору ніг. При виконанні кидка основна роль рушійного елемента переходить від рук до тулуба і концентрації зусиль в область тазостегнового суглоба. Саме обертальний момент таза при опорі на ноги надає кидку потужний рух у потрібному напрямку.*

***Ключові слова:** військовий хортинг, вдосконалення захватів супротивника, класифікація захватів, захватна техніка, біомеханіка захватів, атаквальні захвати.*

**Актуальність наукового дослідження.** Всі захвати, що застосовуються в сутичці військового хортингу, можна класифікувати за різновидами функціональної спрямованості [1–11; 19–32]. Згідно своїх основних функцій захватні дії розрізняються на атаквальні, захисні, проміжні або попередні та обопільні, тому характеристика захватів за методикою військового хортингу розглядається з позиції безпосереднього практичного застосування, що й призвело до визначення різновидів захватів програми навчання з військового хортингу.

По застосуванню захвати в сутичці розрізняють: атаквальний захват; захисний захват; попередній або проміжний захват; обопільний захват.

**Виклад основного матеріалу.** Атаквальний захват є активною захватною дією. Він виконується із заздалегідь підготовленого оптимального положення з метою призупинення активності суперника та розвитку власної атаки, здійснивши виведення суперника з рівноваги або переведення сутички в партер кидком або збиванням.

**Характеристика атаквального захвата.** Атаквальний захват може з успіхом супроводжуватися ударними діями вільною від захвата рукою, ударними діями колін, обвивальними діями ніг, збиваючи тулуб або підбиваючи таз під опорну ногу або тазостегновий суглоб суперника, користуючись короткочасною пасивністю суперника або нестійкістю його бойової стійки [12].

Найчастіше атаквальний захват спортсмен напручує до досконалості коронного прийому для впевненої кидкової атаки з продовженням атаквального захвата в партері для проведення утримання, больового або задушливого прийому. Якщо цей захват не є його основним і відпрацьованим, то в цьому випадку спортсмен не завжди може виконувати реальні технічні дії і, отже, позбавляє себе можливості впевнено заходити на кидок з максимально можливим кінцевим результатом. Для відпрацювання атаквальних зручних захватів для проведення кидків необхідно проводити навчальні сутички з різними противниками, повторюючи одні й ті ж елементи та захвати. У багатьох ситуаціях сутички атаквальний захват слідує відразу після вдало проведеної ударної серії в голову чи тулуб суперника, а також у момент обопільного вирашного захвата, коли короткочасна втрата рівноваги суперника або дисбаланс його бойової стійки використовуються для швидкого взяття атаквального захвата та потужного підвороту на кидок.

Атаквальний захват також доцільно брати в момент вдалою зміни попереднього захвата на атаквальний, використовуючи технічну або тактичну помилку суперника.

Взявши контрольний проміжний захват з метою розвідки стійкого положення суперника або розвідки його пересування в момент вкладання його основного зусилля в попередній захват, ви побачили його невідготовленість, замішання, метушливість, ослаблення уваги. В такому випадку негайно виконайте перезахват із попереднього в активний атаквальний – і рішуче та потужно, згрупувавши тіло в потрібному напрямку, проводьте захід або підворот на кидок, готуючи продовження атаки в партері.

Практично в усіх вигідних ситуаціях партеру атаквальний захват партеру є наслідком вдалого атаквального захвата в стійці.

**Характеристика захисного захвата.** Захисний захват має на меті нейтралізувати дії противника і забезпечити безпечне або вигідне положення для продовження сутички. У багатьох ситуаціях сутички військового хортингу захисний захват береться в момент ударної атаки суперника. На самому початку ударного руху захисним захватом можна нейтралізувати ударний рух кінцівки або, будучи готовим і налаштованим на перехоплення ударної кінцівки, цілком вірогідно захопити саму ударну кінцівку – руку чи ногу в середині руху, коли підставка або блок зупинили ударну дію, а ударна кінцівка знаходиться ще на початку повернення у вихідне положення бойової стійки.

У момент підвороту або заходу суперника на кидок захисним захватом можливо здійснити контрприйм, а в деяких ситуаціях, перехопивши кидкову атаку суперника, можна використовувати момент короткочасної зупинки для перехоплення рук у нове більш зручне положення атаквального захвата і з упевненою амплітудою, направивши інерцію всього тіла, виконати контркидок вже в своєму атаквальному захваті, підготувавши продовження атаки в партері. Уміння працювати в захисному стилі та бути готовим у будь-який момент зупинити рух суперника захисним захватом за шию, тулуб або кінцівки, додасть спортсмену більшої впевненості в моментах стримування атак суперника. Стримуючи прохід у ноги захисним захватом за шию зверху, можна легко перейти в атаквальні дії задушливим прийомом [13–18]. Піймавши в сутичці військового хортингу ударну руку суперника в рукавиці під плече захисним захватом, можна нанести удари вільною рукою в голову та перейти на кидок через спину захватом руки під плече.

Особливу роль відіграють захисні захвати в сутичці партеру, коли суперник має переважну позицію. В цьому випадку, нейтралізувавши ударну руку суперника захисним

захватом за зап'ястя, необхідно почати вихід у верхнє положення підбивом тазу та скинути з себе суперника обертанням тулуба в сторону захопленої руки. В рівнозначній ситуації сутички, від захватів, призначених нести захисну функцію, в будь-який момент можна перейти до атаквальних дій за рахунок використання переміщення ваги тіла та інерції тулуба. Вигідний захисний захват завжди надійний і міцний. При взятті захисного захвата в будь-якій ситуації необхідно простежити за наявністю стійкого положення – максимально стійкої опори бойової стійки на обидві ноги і розміщення центру ваги посередині опори. У момент випередження суперника в захваті та переході в атаку ця умова не обов'язкова, головне – надійність атаквального захвата і цілеспрямованість і впевненість у виконанні всієї кидкової амплітуди від початку кидка (підворота на кидок) до фіксації суперника на підлозі або проведення влучної ударної атаки в партері.

При взятті захисного захвата за руки або руку і шию, не залишайте без уваги роботу ніг суперника, а при проході в ноги або перехопленні удару ногою і взятті захисного захвата за ногу або обидві ноги, постарайтеся контролювати рух і розташування рук суперника.

Захисний захват у сутичці грає важливу стабілізуючу роль як з вашого боку, так і з боку противника, тому починаючи рух на кидок в атаквальному захваті, слід вгадати варіант захисту суперника захисним захватом і його можливу контратаку. При активній обороні можна зробити захисні захвати, які заважають, а інколи і зовсім не дають противнику можливості нападати ні ударами, ні кидками. Ці ж захвати можуть бути використані спортсменом, який захищається, для нападу на противника деякими основними кидками.

Готуючись до сутички, досвідчений спортсмен військового хортингу враховує, якими ударними комбінаціями і кидками найімовірніше буде нападати його суперник, і якими відповідними захисними захватами він розраховує в цьому випадку захищатися, й яким чином планує нападати на нього в контратакувальних діях [33–48]. Виходячи з цього, до кожної сутички та до кожного майбутнього суперника потрібно підібрати відповідні захисні захвати. Користуючись певним захисним захватом, буде тактично грамотно в одному і тому ж сутичці урізноманітнити методи ведення сутички, а особливо захисні дії.

У всіх випадках жорсткий і надійний захисний захват відволікає сили противника від проведеного ним прийому на подолання механічної перешкоди, створеної захисним захватом на шляху виконання цього прийому.

У випадках, коли противник багаторазово намагається провести один і той же прийом, захисний захват може бути використаний для вимотування його сили, а також захисним захватом можна відвернути увагу противника від підготовлюваного прийому.

В цьому випадку зробивши захисний захват, спортсмен своїми діями має показувати противнику, що його влаштовує результат сутички, і що він за допомогою такого захвата зберігає даний результат сутички. Втрата пильності суперника в певний момент має жорстко каратися вашим несподіваним рішучим атаквальним напором.

**Прорив захисного захвата.** Ця спрямована атаквальна технічна дія спортсмена військового хортингу має бути ретельно спланованою після проведення розвідки та аналізу методів захисту суперника проти певної вашої атаки. Наприклад, двічі повторивши на початку сутички ударно-кидкову атаку: лівий, правий прямий, лівий знизу + перехід на кидок вліво через спину захватом ший, але не проводячи кидок, а зупинивши проміжне положення на захисному захваті суперника за ваш тулуб ззаду, та потримавши його за шию в небезпечному положенні нахилу, відпустіть захват і вийдіть.

Він із задоволенням відійде на безпечну дистанцію, звільнивши голову від захвата. У наступній ударно-кидковій атаці замість додатка зусилля для кидка через спину, зайдіть на задню підніжку, приготувавши щільний захват для здійснення повного утримання в партері захватом шиї та руки під плече. Цей прийом напевно стане несподіваним для вашого суперника, оскільки він підсвідомо готувався після ударної атаки парировати ваш кидок через спину контрприйомом у зворотному напрямку [49–62]. Зайшовши на задню підніжку, ви тільки тактичним методом здійснили прорив захисного захвата суперника за тулуб проти підготовлюваного кидка через спину. Таким способом, самостійно моделюючи ситуації захватних атак і захистів, необхідно відпрацьовувати різні варіанти проривів захисного захвата в навчально-тренувальних сутичках і перевіряти навик прориву захисту в змагальних сутичках.

**Характеристика попереднього або проміжного захвата.** Попередній захват несе контролюючу функцію, він може бути не відчутний, але саме з попереднього або проміжного захвата може бути завданий несподіваний удар вільною рукою або проведений несподіваний кидок, на який ви не встигнете відповісти. Звичайне призначення проміжного чи попереднього захвата – це розвідувальні дії, просмикування, промацування стійкості бойової стійки суперника. Захват, узятий з метою стримування та подальшого перехоплення, створює незручності супернику і дає можливість при швидкому перехопленні хоча б однією рукою нанести удар вільною рукою або виконати кидок з нестандартного положення, з якого ви можете не чекати початку атакувальних дій.

У ситуаціях сутички військового хортингу, де дозволений практично весь природний арсенал ударів, попередній захват буває самим короточасним і часто буває обопільним. Попередні захвати дають зручні вихідні положення для подальших атакувальних захватів і проведення з ними кидкових атак.

Починаючи зближення із суперником, ви можете спробувати захопити його найближче до вас однойменне зап'ястя руки попереднім захватом і звернути увагу на його реакцію: якщо вириває руку просмикуючи на себе – можна наносити серію ударів у голову з переходом на кидок; якщо викручує зап'ястя на місці, демонструючи стійкість положення та силу руки, можна відразу починати кидок захватом шиї або проходом у ноги; якщо кидається бездумно в атаку в обмін ударами – можна піти з лінії атаки або зайти з боку та вдарити з дальньої дистанції гомілкою по стегну або в тулуб збоку.

Цей аналіз ситуації сутички, неспішність у зміні позиції при попередньому обопільному захваті дозволить контролювати свої больові місця, стійкість бойової стійки та надасть можливість дочекатися технічної помилки суперника, після чого з найбільш вірогідною шкодою для його тіла провести ударну атаку чи впевнено зайти на кидок. Попередній (проміжний) захват має бути одночасно і м'яким, і жорстким, і коротким і тягучим, мати достатню чутливість для передачі інформації про супротивника в максимально короткий час. Проміжний пасивний захват може миттєво перейти в атакувальний активний захват, як тільки ви оцінили ситуацію сутички як сприятливу для проведення атаки.

**Характеристика обопільного захвата.** Якщо провести аналіз захватних технік, проведених за кількість часу сутички, то отримаємо результат про те, що практично всі захватні дії протягом сутички проходять в обопільному захваті. Як тільки один спортсмен від ударної техніки переходить у кидкову атакувальним захватом – він відразу потрапляє в захисний захват. Така ситуація може тривати протягом атаки в стійці і продовжитися в

партері. Швидка зміна ситуацій партеру та обмін ударами в обопільних захватах є основною технікою ведення сутички лежачи. У ситуаціях обопільного захвата в стійці вирішується головне питання: хто вийде на вигідну верхню позицію партеру, а хто залишиться внизу в захисній і більш складній ситуації [63–78]. У обопільному захваті все залежить від того, який захват тримає кожен зі спортсменів. Усі взаємоположення захватів обох спортсменів військового хортингу можуть створювати такі три значущих для спортсмена положення: виграшне положення; рівнозначне положення; програшне положення. Проведемо характеристику кожного з цих положень.

**Виграшне положення захвата.** Виграшне положення обопільного захвата дає можливість спортсмену військового хортингу успішно проводити оптимальні технічні дії в атакувальному захваті навіть при відповідному захисному захваті противника.

**Рівнозначне положення захвата.** Рівнозначне положення обопільного захвата дає можливість успішно проводити технічні дії сутички в рівній мірі обом спортсменам.

**Програшне положення захвата.** Програшне положення обопільного захвата не дає можливості проведення своєї відпрацьованої техніки, залишаючи варіант оборони захисним захватом проти прагнення суперника успішно провести свою атаку.

В ситуації обопільного захвата багато чого залежить від підготовленості спортсменів, тому досвідчений і добре підготовлений спортсмен військового хортингу, потрапивши в програшне положення захвата, може за рахунок пересувань на ногах і зміни захватів перейти в виграшне положення.

Перебуваючи в рівнозначному положенні захвата, кожен із суперників має рівні шанси взяти вигідний захват і тим самим перевести суперника в програшне положення захвата, в якому почати свою напрацьовану атаку.

За спрямованістю на кінцевий результат сутички в методиці військового хортингу захвати класифікуються як:

- кидкові;
- утримувальні;
- больові;
- задушливі.

Кидкові захвати виконуються для виконання кидка в стійці. Утримувальні захвати виконуються для проведення утримання, можуть готуватися ще в стійці і тривати в партері. Больові захвати виконуються для проведення больового прийому на кінцівки суперника. Задушливі захвати виконуються за шию суперника для проведення удушення.

За руховими характеристиками атакуючої руки захвати класифікуються як:

- активні;*
- пасивні.*

При активному захваті рука виконує будь-яку технічну дію. При пасивному захваті рука знаходиться в захватному стані на атакуємій частини тіла суперника в контролюючому статичному положенні.

**Захватні дистанції у сутичці військового хортингу.** Специфіка змішаного єдиноборства при взятті в захват суперника вимагає попереднього зближення в момент нейтралізації ударних дій. Уникнути удару та перейти в захват можна безпечно в долі секунди визначивши необхідну дистанцію.

Дистанції для використання захватів можуть швидко змінюватися протягом сутички, але при добре відпрацьованих прийомах захватів всі вони зводяться до щільної ближньої сутички, мета якого – отримати перевагу над суперником, провівши кидок, утримання, больовий або задушливий прийом.

Для успішної реалізації цієї технічної мети спортсмен військового хортингу має пройти якомога швидше до суперника певну дистанцію від найдовшої до найкоротшої.

У сутичці військового хортингу як у стійці, так і в партері розрізняють три захватні дистанції:

дистанція поза захватом;

захватна дистанція;

клінчева дистанція.

**Дистанція поза захватом.** Ця дистанція до суперника характеризується тим, що в ній проводиться маневрування і вибір зручної позиції без контакту з суперником, а також може йти обмін ударами та розвідувальні ударні дії. На дистанції поза захватом підбирається зручний для атаки момент, пересуваючись по хорту (змагальному майданчику), завдаючи довгі удари і роблячи всілякі обманні рухи без захватів супротивника. Дистанція поза захватом є попередньою захватною дистанцією для вибору моменту і входу на захват. З дистанції поза захватом із застосуванням ударів або без них спортсмени переходять у захватну дистанцію.

**Захватна дистанція.** Захватна дистанція є основною робочою дистанцією, з якої починається кидок або збивання суперника в партер [79–88]. Вона відповідає середній або ближній ударній дистанції і характеризується можливостями наносити потужні удари і брати зручні захвати, великим вибором технічних прийомів. У захватній дистанції спортсмени діють рішуче і цілеспрямовано, вибравши інструмент атаки.

Захватні ситуації при цьому можуть бути як односторонніми, так і обоїльними, спортсмени можуть брати один одного в захват за зап'ястя, передпліччя, плечі, ступні, гомілки, стегна. Кидок або збивання суперника в партер може проводитися прямо з захватної дистанції, і якщо не вдалося завдати суперникові нищівного удару, поваливши його в нокдаун або нокаут, то головна мета – вирішальна технічна дія буде виконана тільки в клінчевій дистанції. Саме основна захватна дистанція є підготовчої для переходу в клінчеву дистанцію.

**Клінчева дистанція.** В клінчевій дистанції спортсмени знаходяться в близькому щільному захваті, обоїльному захваті, можуть охоплювати один одного за тулуб спереду, збоку або ззаду, за шию, обмінюватися ударами в клінчевому захваті. Клінчева захватна дистанція характеризується підходом суперника впритул, обхопивши один одного, притискаючись тулубом один до одного або обвиваючи ногу ногою.

В клінчевій захватній дистанції в стійці проводяться всі основні кидки через спину, стегно, плече, підніжки, підхвати, перевороти, а також дозволяється наносити удари вільною від захвата рукою. В клінчевій захватній дистанції проводять утримання, больові та задушливі прийоми, перевороти та виходи зі складних положень.

Використовуючи переходи з однієї дистанції в іншу, пересування та маневрування в захваті у вас з'явиться навик прикладання сили в необхідному раціональному напрямку. У практиці військового хортингу із застосуванням захватної техніки існують два способи отримати перемогу над суперником, коли перший зводиться до прямого протиставлення



силі ще більшої сили та перемагає фізично сильніший спортсмен, а другий спосіб визначається напрямком прикладання сили в тривимірному просторі.

В цьому випадку визначається спосіб і напрямок сили захвата, які дозволять використовувати силу суперника проти нього самого, ваш додаток сили забезпечує при цьому руховий контроль, а ваше максимальне зусилля в ключовому кінцевому моменті болювого або задушливого прийому дозволяє здобути перемогу.

### **Біомеханічні основи захватної техніки військового хортингу**

Для біомеханічного аналізу захватних дій спортсмена військового хортингу необхідно врахувати морфологічні (анатомічні), фізіологічні та психологічні характеристики.

Скелет і кінематична структура тіла людини від природи добре пристосовані для здійснення захватних рухів у стійкому положенні тіла. Ці захвати можна розглядати з точки зору переміщення захватних кінцівок у просторі та часі, а також швидкісно-силові характеристики при виконанні подальших дій: виведення з рівноваги, кидків, збивальних дій, утримань, болювих і задушливих прийомів, всіх технічних дій, пов'язаних із застосуванням захватів рук. Ці технічні елементи мають швидкісні та динамічні характеристики, які застосовуються в оптимальній амплітуді й траєкторії руху.

Верхні кінцівки за допомогою роботи всього тіла відіграють основну роль у здійсненні захватів, оскільки на них лягає роль безпосереднього контакту з захоплюваною частиною тіла суперника. Участь верхньої кінцівки спортсмена військового хортингу в біомеханіці захвата відбувається за трьохсуглобовим кінематичним важелем: пальці і кисть – передпліччя – плече.

Одночасний захват двома руками здійснюється в тій же кінематичній послідовності, тільки за участю м'язів тулуба: грудних м'язів і найширших м'язів спини. Замикаючи в захват кінцівку або тулуб суперника, від рук рух переходить до поступального руху тулуба в потрібному напрямку, використовуючи опору ніг. При виконанні кидка основна роль рушійного елемента переходить від рук до тулуба і концентрації зусиль в область тазостегнового суглоба. Саме обертальний момент таза при опорі на ноги надає кидку потужний рух у потрібному напрямку.

Якщо розглянути кидок через стегно захватом руки і тулуба з точки зору біомеханіки виконання, то після взяття необхідного захвата за вищевказаною кінематичною схемою зусилля передається до тулуба і тазу, саме при підвороті тазу відбувається прискорення обертання тіла в сторону кидка. Потім використовуючи тривимірну опорну зв'язку суглобів ніг: ступні, гомілки, стегна, виконується підбив тазостегновим суглобом тіла суперника.

При виконанні підбивання захватною дією виконується виведення з рівноваги суперника в напрямку – через підставлене стегно, і використовуючи всю інерцію тіла в потрібний напрямок виконується кидок, який до кінцевої фази своєї амплітуди супроводжується захватом, виконаним до початку підвороту [89–94]. При виконанні кидка через стегно в праву сторону обертання відбувається навколо осі, що проходить через праву ступню і правий тазостегновий суглоб.

При підбиванні тазом ланки поясу верхніх кінцівок фіксовані в захваті та нерухомі, одна половина поясу може здійснювати рух незалежно від іншої. Граючи всім тілом атакуючий спортсмен військового хортингу контролює траєкторію падіння суперника від початкової

до кінцевої фази. Таким чином на прикладі даного кидка, ми розглянули біомеханічний принцип захватної дії, спрямованої на виконання кидка.

Кожна захватна дія в сутичці має своє завдання і може бути розглянута щодо можливості її виконання. Якщо захват взято щільно і надійно, то шанс отримати результат при проведенні подальшої техніки, кидка, утримання, больового або задушливого прийому, високий, тому включивши кінематичну послідовність: руки – тіло – опора, можна починати виконання прийому. Якщо захват не забезпечений необхідним зусиллям, зручним стійким положенням, то суперник може легко парировати вашу подальшу кидкову атаку.

В залежності від варіанту та напрямку захватного зусилля (атакувальний захват, захисний захват, попередній захват, обопільний захват) в активну роботу включаються ті чи інші групи м'язів, від якісної дії яких залежать швидкість і сила. Тому при побудові тренувань дуже важливо враховувати дані анатомії для вироблення найбільш правильної програми підготовки спортсменів.

Велику увагу слід приділити розвитку м'язів передпліччя, згиначів і розгиначів верхніх кінцівок: двоголового та триголового м'язів, внутрішніх і зовнішніх косих м'язів живота, найширшого м'яза спини, великого та малого грудних м'язів, трапецієподібного м'яза, що беруть участь в обертальному зусиллі верхньої частини тулуба навколо вертикальної осі.

Захватні дії, що проводяться в клінчевій щільній дистанції мають бути забезпечені міцним м'язовим корсетом рук. Починаючи з першого моменту захватної дії – торкання захопленої частини тіла суперника і до заключної дії – закінченого прийому за допомогою захвата, сила і швидкість наростають у кожному кінематичному ланцюгу. Чим міцніше м'язи, тим сильніше і швидше вони можуть скорочуватися, але разом з тим вони мають бути досить еластичними, щоб підтримати захватне зусилля протягом довгого проміжку часу.

М'язи рук і спини, що приймають основне захватне навантаження, повинні мати спеціальну витривалість як для проведення захватів, так і для нанесення ударів, тому специфіка тренування в військовому хортингу має дуже різноманітну методичну спрямованість, вправи, що розвивають згиначі рук повинні змінюватися ударними вправами та розтяжками.

Суглоби верхніх кінцівок, пристосовані для довготривалих силових захватних навантажень, мають бути гнучкими, виконуючи будь-які амплітудні технічні дії з максимальним зусиллям, необхідним для проведення прийому в стійці або партері.

При взятті захвата в ближній сутичці, незалежно від руху суперника, ви повинні мати максимально стійке положення.

Це положення забезпечується постійним переміщенням центру ваги, тримаючи його над стійкою опорою нижніх кінцівок і, в основному, за рахунок активних дій м'язів тулуба та поясу верхніх кінцівок при дуже малих обертальних рухах таза. Але як тільки вирішили провести технічну дію, вся ваша кінематична енергія тіла спрямовується на роботу таза і переміщення його в стартове положення кидка.

Найбільш складні рухи здійснюють частини тіла при захисних діях, коли спортсмену військового хортингу необхідно не тільки піти від удару супротивника, але і створити вихідне положення для власних активних ударних або кидкових дій [95–99]. При проведенні прийому в захваті завжди потрібно пам'ятати, що насамперед потрібно вивести

супротивника з рівноваги шляхом зміщення його центру ваги, потім включати в рух все своє тіло.

Таке біомеханічне обґрунтування техніки захватів у стійці дозволяє відпрацювати кидки не тільки зі стандартних хватів, а також із положень, що ви підбираєте індивідуально в процесі багаторазових повторень базової техніки, й які ідеально підходять для вашої конституції тіла. При взятті надійного захвата і правильному використанні принципів біомеханіки та ваших фізіологічних даних у проведенні кидка, такий кидок набуває особливої сили і швидкості, стає потужним і практично невідпорним для суперника однакової з вами ваги.

Ви зможете в захваті легко вивести суперника з рівноваги, управляти і маніпулювати ним у даній ситуації сутички, надавати болючий вплив на ланки рук і ніг, перемикати його увагу та створювати йому нові незручні ситуації, за рахунок власної жорсткої біомеханічної системи, підготовлених м'язів, домогтися максимального результату, приклавши раціональне мінімальне зусилля в кожній ситуації сутички.

Головне завдання розуміння біомеханіки в цьому випадку полягає в тому, щоб визначити ті умови, при яких рушійні сили мускулатури діють на тверді частини скелета спортсмена і можуть перетворювати тіло в робочу машину захватної дії з максимально корисним ефектом. Захватні дії спортсмена містять у собі як поступальні, так і обертальні рухи.

Поступальним називається такий рух, коли будь-яка лінія, умовно проведена всередині тіла, переміщується паралельно самій собі, тобто рух спортсмена в захваті вперед при атаці задньою підніжкою. При обертальному русі всі точки тіла описують кола, центри яких лежать на осі обертання.

Рух може бути більше поступальним, ніж обертальним, або навпаки. Поступальні й обертальні рухи, чинені одночасно, утворюють складний рух. У ряді випадків дії спортсмена включають рухи у вертикальному напрямку, наприклад піддрив суперника захватом двох ніг.

До захватної дії, навіть найпростішої, залучаються різні групи м'язів: одні скорочуються більш енергійно та виконують основну роботу, інші менш активні, але без їх участі цей рух не вийде. Наприклад, при розгинанні і згинанні руки в ліктьовому суглобі працюють не тільки двоголовий і триголовий, а й плечовий м'яз.

При нахилі тулуба в сторони головну роботу виконує зовнішній косий м'яз живота, але якщо це ухил у бік з невеликим ухилом вперед, то підключається і прямиий м'яз живота, а якщо нахил тулуба в бік може поєднуватися з невеликим ухилом назад, у такому випадку підключаються поперечно-остисті та короткі міжостисті м'язи. М'язи, скорочуючись у різній послідовності та поєднанні, приводять у рух окремі частини тіла (кінцівки, тулуб).

При частому повторенні одних і тих же хватних рухів м'язи якісно вдосконалюються, рухи верхніх кінцівок, що йдуть на хват, робляться швидкими і точними. Спортсмен, який виступає за правилами такого складного виду єдиноборства як військовий хортинг, має добре собі представляти анатомічну будову людського тіла, функції окремих м'язів для того, щоб правильно орієнтуватися у виборі захисних і атаквальних хватів.

Наприклад, для розвитку швидкості і сили захвата правою рукою за шию зверху треба підбирати такі вправи, що розвивали б, головним чином, двоголовий м'яз, найширший м'яз спини, великий грудний і дельтоподібний м'язи. При активних хватних діях необхідно

враховувати напрямок зусилля та опорні точки осей обертання, а при пасивному захваті – надійність і міцність статичних положень захоплюючих кінцівок і надійність опори, тобто стійкість всієї стримуючої кінематичної конструкції.

Напрямок захватного зусилля та переміщення захопленої частини тіла суперника залежить від вибору атакуючої кидкової дії. В залежності від напрямку кидка (вперед, назад, у сторону, з підніманням і відривом від підлоги) в активну роботу включаються ті чи інші групи м'язів, від якісної дії яких залежить швидкість і сила кидка.

Знаючи особливості, розташування та функції м'язів, спортсмену військового хортингу легко визначити, на які з них слід звернути увагу для якісного цілеспрямованого їх розвитку, які слід вибрати засоби та методи для відпрацювання кожного кидка окремо. Тому при побудові тренувального процесу дуже важливо враховувати антропометричні, анатомічні та фізіологічні дані для вироблення найбільш правильною програми підготовки спортсменів.

У захватних ситуаціях партеру для здійснення технічних дій з'являється додаткова опора – підлога, що істотно видозмінює деякі захвати, а також напрямок прикладання сили при виконанні прийомів. У кінематичному аналізі захватної техніки партеру можна спостерігати включення всіх груп м'язів у здійснення мети, оскільки у партері знімається питання стійкості бойової стійки та замість цього ведеться активна боротьба за вигідне верхнє положення і кращий захват. При партерній сутичці також зникає можливість кидка й, природньо – немає багатьох технічних елементів переводу суперника в партер, але значно скорочується шлях до кінцевої мети.

Тобто, наявність постійного щільного захвата в клінчевій дистанції дає можливість переходити від однієї техніки партеру на іншу:

*від утримувального захвата на больовий;*

*від утримувального захвата на задушливий;*

*від больового захвата на задушливий;*

*від задушливого захвата на больовий.*

Усі ці результативні технічні дії вимагають постійного контролю захватом положення суперника. Відпустивши захват в партері навіть однієї руки, ви помітно збільшите маневреність суперника. Робота на захват руками має постійно супроводжуватися роботою стегон і таза. Навіть завдаючи удари в партері, необхідно використовувати інерцію всього тіла, включаючи ноги, а йдучи на захват кінцівки суперника рукою, треба заздалегідь забезпечити надійність опори в підлогу за рахунок ніг або тулуба, оскільки будь-який больовий прийом виконується з застосуванням декількох точок опори.

Проводячи больовий або задушливий захват, спочатку упріть коліна і ступні ніг в підлогу, відчуйте стійкість позиції, а потім використовуючи опору, вкладіть в атакуючу дію всю свою силу та швидкість, яку здатна видати обрана кінематична конструкція вашого тіла в даному положенні.

При больовому захваті, наприклад, сила його наростає, поки все тіло противника не буде заблоковано, і в цей момент застосовується вибухове зусилля: в певному місці та під певним кутом. Такий больовий прийом напевно буде результативним.

З технічної точки зору, найбільш складні рухи в сутичці партеру, які робляться на випередження захвата, оскільки у цьому випадку враховуються всі біомеханічні параметри, більше ніж в інших видах тактичних дій.

З точки зору фізичної переваги в партері, найбільш складним є зустрічний захват, тому що успіх захватної дії залежить від функціональної підготовки передпліччя та плеча, а удари і захвати противника в цій ситуації припадають на протихід вам, що несе подвійне навантаження на всі ділянки тіла.

Природна схильність до вміння вести сутичку у партері, наявність спритності та витривалості практично вирішує результат сутички.

В захватній техніці часто використовується принцип важеля, що дозволяє збільшувати силу руху за рахунок додаткової опори та застосування обертального руху, тому що чим більше радіус обертання, тим легше зрушити об'єкт і тим менше енергії потрібно, щоб розгорнути його навколо осі обертання. У більшості випадків сила активного захвата для переміщення захопленої частини тіла суперника прикладається по дузі з застосуванням реверсивного руху тазу, який передається в тулуб і через руки на захват.

Іноді сила при захваті застосовується відразу в двох напрямках, наприклад:

задушливий захват у партері за шию ззаду та обхват тулуба ногами з прогином у спині; важіль ліктя між ніг та підбив тазом атакуємого плеча.

Таких моментів прикладання сили одночасно в двох напрямках може бути безліч, і при такій анатомічній будові суглобів людини, противнику складно чинити опір силі, яка додається одночасно більше ніж в одному напрямку. Тому необхідно приділяти особливу увагу тренуванню виходу з больового або задушливого захвата, застосуванню контрзахватів і переходів у вигідне положення партеру.

Захвати на важіль і замок націлені на результат і виконуються в військовому хортингу жорстко та потужно, тому звільнення від них вимагає значної спритності та знань принципів біомеханіки захватів. Виходи з таких положень здійснюються за рахунок руху на випередження, а контрприйом слід виконувати, коли дія противника тільки починається.

Існує й інший варіант виходу з захватів і больових прийомів, але він вимагає специфічної підготовки – тренування особливої рухливості та гнучкості суглобів. Така гнучкість може бути досягнута лише шляхом виконання спеціальних вправ, мета яких – домогтися еластичності зв'язок і знизити поріг больової чутливості.

Кращий спосіб виходу з захвата, це коли суперник втрачає захват і повністю відпускає захоплену частину вашого тіла. Але при його щільному захваті, також можна проводити атакувальні дії, перехопивши ініціативу спочатку тільки в русі тілом, а потім і перезахватом.

Ці навички та розуміння принципів біомеханіки даються практикою звільнення від захватів і больових фіксацій, вправ, які не тільки зміцнюють і розтягують м'язи і суглоби, роблячи їх більш еластичними, але і служать прекрасним способом навчання навичкам ближньої сутички, почуттю захватної дистанції, правильному додатку сили, а також відіграють роль психологічного тренінгу, оскільки робота в тісному контакті з противником вимагає специфічної психологічної підготовки.

Використання в сутичці захватів і прийомів боротьби має практичне значення в підготовці спортсменів військового хортингу високого класу. Треновані кінцівки для впевненого проведення захватних дій дозволяють зменшити загальний травматизм на тренуваннях. Техніка підготовки захватних кінцівок може бути рекомендована для розвитку сили пальців, зап'ясть, збільшення еластичності зв'язок і сухожиль, а також як

специфічна форма парної розминки на навчально-тренувальних заняттях з військового хортингу.

Навички захватів і прийоми боротьби є основою вдосконалення системи ближньої сутички. Захвати та прийоми боротьби в ближній сутичці військового хортингу переважають по тій простій причині, що техніка, яка включає тільки удари руками та ногами завідомо неефективна проти суперника, що захопив вас міцним захватом і готовий провести прийом. Військовий хортинг вимагає від учасників сутички потужної і впевненої роботи стегнами та кінцівками.

В якості методу тренування використовується боротьба в умовах, коли обидві руки беруть участь у захватах. Удосконалення захватної техніки є важливим для подальшої ефективної боротьби, адже при такій роботі розвивається рівновага, підйомна сила і рухливість, необхідні як для збереження власної стійкості, так і для перекидання противника на хорт (змагальний майданчик). У будь-який відповідальний момент сутички в обопільному захваті стоячи або в партері противник може нанести удар.

У цьому випадку, потрібна дуже хороша підготовка, щоб утримати власну рівновагу та не втрачати контроль над противником, одночасно тримаючи захват і завдаючи ударів по життєво важливим точкам.

Контролюючи своє стійке бойове і вигідне положення при володінні атакувальним захватом, спортсмен військового хортингу готується до проведення напрацьованого кидка в стійці, або больового, задушливого прийому в партері, а використовуючи принципи біомеханіки та напрямки докладання сили, можна значно збільшити швидкість і силу атакувальної дії.

**Забезпечення жорсткості захватів.** Оскільки головну роль у виконанні захватів грають м'язи верхніх кінцівок, у методиці підготовки до захватних дій необхідно застосовувати вправи, що розвивають саме цю групу м'язів. Жорсткість захватів безпосередньо залежить від сили м'язів рук. Якщо захват береться тільки кистю, то основне навантаження несуть м'язи передпліччя. Якщо захват застосовується з використанням передпліччя, притисканням його до плеча або тулуба, в цьому випадку провідну роль у забезпеченні жорсткості захвата грають згиначі руки, великий грудний і найширший м'яз спини.

При захваті кистю руки основне навантаження лягає на пальці захоплюючої кінцівки, отже, зміцнення пальців має постійно проводитися в тренуванні, комбінуючи ці вправи з тренуванням передпліччя. Анатомічно саме на передпліччі знаходяться згиначі пальців, тому передпліччя руки можна вважати основним сегментом, що несе навантаження при виконанні захватної техніки. Сила м'язів передпліччя передається в жорсткий захват.

У тренувальному процесі існує маса вправ для зміцнення пальців і м'язів передпліччя, наприклад:

*згинання та розгинання рук в упорі лежачи на пальцях;*

*стояння на пальцях в упорі лежачи;*

*висі підтягування на перекладині;*

*вправи з кистьовим еспандером;*

*стискання пальцями кисті тенісного м'яча;*

*згинання та розгинання кисті з обтяженням в упорі на коліно;*

*навчальні завдання в партнері, спрямовані на боротьбу за захват.*

Наступний необхідний критерій підготовки передпліччя – це його витривалість. У спортивній практиці витривалість окремої групи м'язів носить назву локальної витривалості. Для здійснення довготривалих захватів з постійною силою необхідна локальна витривалість м'язів передпліччя. Локальна витривалість м'язів передпліччя грає важливу роль при виконанні специфічної діяльності спортсменів військового хортингу.

Підвищення витривалості м'язів передпліччя – одне з головних завдань, яке перед собою має поставити спортсмен, працюючи над жорсткістю захватів. Але для продуктивної та постійної в процесі всієї сутички захватної техніки необхідна економізація м'язових зусиль при виконанні захватів, тобто максимальне захватне зусилля прикладається до захопленої частини тіла суперника тільки в потрібний для проведення атаки момент, а нераціональне використання витривалості та силового ресурсу передпліч може привести до надмірної витрати сил та енергії, втрати в цілому захватної боєздатності рук.

Локальна витривалість м'язів, що забезпечує захват, залежить від величини виявленого зусилля. Важливим фактором у боротьбі з локальною втомою є раціональний розподіл сил у процесі м'язової діяльності. Максимальне зусилля має виявлятися тільки в потрібний момент, тоді, коли спортсмен здійснює технічну дію. В інших ситуаціях він повинен уміти варіювати параметри зусилля.

Втома локального характеру приходить дуже швидко, якщо спортсмен знаходиться довго в одному захваті, тому рекомендується постійно міняти захват або переходити на ударну атаку. Комплекси спеціальних вправ, що призначені для тренування локальної витривалості м'язів поясу верхніх кінцівок, можуть використовуватися спортсменами різної кваліфікації. Способи виконання захватів багато в чому визначають відмітні особливості військового хортингу, де захват береться виключно за частини тіла: шию, тулуб, кінцівки. Різноманітність захватів у технічному розділі військового хортингу дуже велика.

При виконанні технічних дій: кидків, больових і задушливих прийомів, утримань, важливу роль відіграє захват.

Розділивши виконання кидка по фазах: захват, підворот, підбивання, скидання, буде видно, що першою ланкою в цій послідовності буде захват. Захвати виконуються кистю і рідше передпліччям, але основне навантаження лягає на м'язи передпліччя. Сама кисть являє собою унікальний, створений природою захватний інструмент, що дозволяє людині робити складні та абсолютно чутливі захватні дії.

Виконуючи специфічну роботу з захватним зусиллям близько граничним до своїх можливостей, спортсмен приречений на дуже швидке стомлення.

Зменшуючи параметри зусиль захвата він має можливість продовжити час ефективної працездатності. Граничні та близько граничні зусилля спортсмен має застосовувати тільки в ситуаціях, атакуючого або захисного характеру.

Для вдосконалення захватної роботи в методику підготовки спортсмени військового хортингу включають тренувальні сутички, де відбувається тільки боротьба за захват у стійці, без проведення кидків і переводів у партер. Завдання спортсменів, захищаючись від проведення захватів супротивника, взяти свої ефективні надійні захвати.

Таким чином напрацьовується навичка взяття правильного захвата і відпрацьовуються варіанти боротьби за нього. Всі ці вправи сприяють удосконаленню захватної техніки, а також зміцнюють кінцівки для виконання жорсткого захвата.

**Застосування контрзахватів і перезахватів.** Процес узяття захвата здійснюється дуже швидким і цілеспрямованим рухом руки, який має бути безперервним і швидкісним. Якщо рух руки для захвата буде не досить швидким, суперник миттєво відреагує та прибере атакуєму захватом частину тіла.

Якщо цей рух буде непевним, то навіть при здійсненні захвата суперник зможе легко вирватися з нього. Основний, швидкий і найнадійніший спосіб реакції на захват суперника – контрзахват.

**Контрзахват.** Контрзахватом вважається відповідь захватом на захват суперника, при якому зберігається стійке положення бойової стійки і здійснюється короткочасна нейтралізація планованої суперником кидкової атаки. При захватній атаці суперника за вашу однойменну руку (зап'ястя руки), контрзахватом може бути захват його ж руки, що виконує захват, або захват іншої вільної руки.

**Мета контрзахвата** – створити рівнозначне захватне положення при захватній атаці суперника. З положення контрзахвата може проводитися контркидок у бік, протилежний спробі суперника провести кидок в атакувальному захваті. Контрзахватом або відповідним захватом шиї зверху можна реагувати на прохід суперника в ноги із захватом ноги за стегно.

При підвороті суперника на кидок через спину із захватом руки на плече можна відреагувати контрзахватом тулуба ззаду та контркидком назад через ногу. З правильно взятого контрзахвата завжди можна атакувати, перетворивши той же контрзахват у атакувальний основний захват.

Якщо суперник проводить атаку непевнено або допустив технічну помилку розвернувшись до вас спиною в момент втрати захвата, ви можете здійснювати контратакувальні дії відразу як основну контратаку, в цьому випадку ваш контрзахват гратиме роль основного атакувального захвата, з якого починається впевнена кидкова дія.

При больовому захваті суперника за вашу руку в партері контрзахватом буде служити захват свого ж зап'ястя, який протистоїть випрямленню вашої атакваної больовим прийомом руки. У ситуації частого обміну захватами в сутичці партеру спортсмени часто застосовують і беруть контрзахвати на противагу захватам на больовий або задушливий прийом.

**Перезахват.** Перезахватом вважається захватна технічна дія, яка при зміні положення рук при захваті, дозволяє змінити напрямок докладання сили попередньої захватної дії.

Тобто, якщо ви готували атаку кидком – передню підніжку вправо, але попередньо тримали суперника за обидва передпліччя захватом кистей рук, необхідно швидко виконати перезахват правою рукою за шию суперника та з подальшим підворотом таза і виставленням ноги під обидві ноги суперника провести передню підніжку вправо.

Якщо вдалося захопити руку суперника в партері між ногами та двома передпліччями в замку й атакувати його руку больовим прийомом важелем ліктьового суглоба, то зробивши верхнім передпліччям замку перезахват за зап'ястя атакваної руки суперника, отримуєте набагато більший важіль і можливість витягнути його руку на больовий прийом.

Протягом сутички військового хортингу спортсмени можуть робити в кожному положенні захват однієї руки по кілька перезахватів, поки не візьмуть необхідний для атаки основний атакувальний захват.

В основному боротьба за захват у сутичці проводиться за допомогою:



взяття свого атакуючого захвата;  
виконання свого перезахвата;  
нейтралізації атакуючої дії суперника контрзахватом.

**Висновок.** Таким чином, розроблена методика формування навичок захватної техніки учнів спортивних секцій військового хортингу, прикладної психофізичної підготовки засобами військового хортингу спрямована на підвищення ефективності процесу досягнення успішності в умовах навчання, тренування та практичного виконання змагальних завдань.

У дослідженні проаналізовано класифікацію захватів технічного розділу системи військового хортингу, особливості захватної техніки військового хортингу як розділу підготовки для проведення кидків суперника, біологічне значення рухової активності спортсменів військового хортингу при взятті захватів у процесі ведення сутички, аспекти атакуючих та захисних захватів військового хортингу, методи та форми фізичного і психологічного забезпечення високих спортивних досягнень і підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту військового хортингу та підходи до визначення правильної захватної техніки у спортивної діяльності.

Зазначено, що для біомеханічного аналізу захватних дій спортсмена військового хортингу необхідно врахувати морфологічні (анатомічні), фізіологічні та психологічні характеристики. Скелет і кінематична структура тіла людини від природи добре пристосовані для здійснення захватних рухів у стійкому положенні тіла.

Вказані захвати можна розглядати з точки зору переміщення захватних кінцівок у просторі та часі, а також швидко-силові характеристики при виконанні подальших дій: виведення з рівноваги, кидків, збивальних дій, утримань, больових і задушливих прийомів, всіх технічних дій, пов'язаних із застосуванням захватів рук.

Дані технічні елементи мають швидкісні та динамічні характеристики, які застосовуються в оптимальній амплітуді й траєкторії руху. Верхні кінцівки за допомогою роботи всього тіла відіграють основну роль у здійсненні захватів, оскільки на них лягає роль безпосереднього контакту з захоплюваною частиною тіла суперника.

Участь верхньої кінцівки спортсмена військового хортингу в біомеханіці захвата відбувається за трьохсуглобовим кінематичним важелем: пальці і кисть – передпліччя – плече. Одночасний захват двома руками здійснюється в тій же кінематичній послідовності, тільки за участю м'язів тулуба: грудних м'язів і найширших м'язів спини. Замикаючи в захват кінцівку або тулуб суперника, від рук рух переходить до поступального руху тулуба в потрібному напрямку, використовуючи опору ніг. При виконанні кидка основна роль рушійного елемента переходить від рук до тулуба і концентрації зусиль в область тазостегнового суглоба. Саме обертальний момент таза при опорі на ноги надає кидку потужний рух у потрібному напрямку.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота в напрямі вивчення особливостей захватної техніки військового хортингу, методів тренування учнів спортивних секцій щодо вивчення атакуючих і захисних захватів планується з метою поліпшення спортивної діяльності за підтримки тренера-викладача, укріплення навичок захватної техніки, стабільних навичок самоконтролю, техніко-тактичної та психологічної підготовки юних спортсменів військового хортингу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко... - 2019.
2. Асташевський С. В. Особливості вивчення прийомів рукопашної сутички за методиками військового хортингу / С. В. Асташевський, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 29–45.
3. Бех. І. Хортинг, як чинник патріотичного виховання студентської молоді / І. Бех, В. Бойко, В. Дзюба, З. Діхтяренко, С. Додурич, В. Дроговоз, Е. Єрмоєнко та ін. // Редакційна колегія. 2018. 89 с.
4. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В. Ф. Бойко, З. М. Діхтяренко, 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. 46–55.
5. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
6. Глибоцький Д. І. Педагогічні працівники шкільного гуртка військового хортингу у пошуках шляхів всебічного виховання молоді / Д. І. Глибоцький, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 45–65.
7. Грибан Г. Динаміка психоемоційного стану та індивідуально-психологічні особливості студентів під час занять з фізичної культури. Г. Грибан, О. Кузніцова, Д. Дзензелюк, І. Й. Малинський... - 2019.
8. Данченко С. М. Вплив особистих педагогічних обдарувань інструктора з військового хортингу на якість навчання учнів / С. М. Данченко, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 249–268.
9. Демчук С. Р. Військовий хортинг: педагогічні умови військово-патріотичного виховання школярів / С. Р. Демчук, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 684–701.
10. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг: запобігання травматизму та заподіяння шкоди життю і здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час зайняття / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, Л. М. Пустолякова // Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. 2020.
11. Діхтяренко З. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 20–28.
12. Діхтяренко З. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 6–18.
13. Діхтяренко З. М. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / З. М. Діхтяренко, 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. 6–21.
14. Діхтяренко З. М. «Бойовий хортинг» як засіб формування успішної особистості в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (на прикладі учнівської, студентської, курсантської молоді) / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, Т. Є. Федорченко // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. The Academy of Management and Administration in Opole. 2020.
15. Діхтяренко Зоя. Використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» для життєво активних, успішних особистостей / З. Діхтяренко, Г. Коломоєць, В. Деревянко, В. Єрмоєнко // Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії: зб. матер. Міжн. наук.-практ. конф., Київ, 20 грудня 2022 р. / Упор.: С. В. Баженков, Ю. М. Сафонов, О. М. Шамич, Г. А. Коломоєць та ін. Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023. С. 82-96.
16. Діхтяренко, З., & Єрмоєнко, Е. (2022). Військово-патріотичне виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану. Проблеми освіти, (2(97)), 239-265. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.14>.
17. Діхтяренко З. М. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та учителів фізичної культури до модельної навчальної програми «Фізична культура 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції / З.М. Діхтяренко, Н.Ю. Довгань, О.В. Отравенко, Е. А. Єрмоєнко, О.Д. Завістовський // Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова. - 2023.
18. Діхтяренко З.М., Довгань Н.Ю., Отравенко О.В., Єрмоєнко Е.А., Завістовський О.Д. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та учителів фізичної культури до модульної навчальної програми «Фізична культура 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. – Вип. 8 (168). С. 50-56.
19. Діхтяренко З. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАЦІОНАЛЬНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ: ХОРТИНГ ТА ТХЕКВОНДО (ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ) / З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, І. Малинський // ББК 75.11+ 74.200 П32.

20. Діхтяренко З. М. РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОЇ ВИХОВАНОСТІ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ У СПОРТИВНОМУ ГУРТКУ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»–ВИЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА) / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // - Ш-70 Ш-70 Шляхи удосконалення професійних ..., 2022.

21. Діхтяренко З. М. ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ В УЧНІВ–УСПІШНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ В СИСТЕМІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ / З.М. Діхтяренко, Е.А. Єрмоєнко // ББК 74.200 С 91 Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту проблем виховання НАПН України (протокол № 5 від 25 травня 2023 року). 2023. 68.

22. Діхтяренко З. ХОРТИНГ ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ ТА СИСТЕМА ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ: КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ / З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, К. Кукушкін // ББК 75.11+ 74.200 ПЗ2.

23. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг і система формування фізичної готовності спортсменів / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – ГС «ВФХ», 2019. – С. 71–84.

24. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрмоєнко, В. І. Чибісов, Ю. І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

25. Єрмоєнко Е. А. Засоби навчання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ: ГС «НФБХУ», 2023. – 519 с.

26. Єрмоєнко Е. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. Єрмоєнко, Т. Федорченко, З. Діхтяренко, В. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

27. 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.

28. Кондратюк О. І. Формування у школярів патріотичних якостей виховними засобами військового хортингу / О. І. Кондратюк, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 67–82.

29. Короткова Т. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Т. Короткова, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 137–146.

30. Кравцов В. М. Підготовка спортсменів військового хортингу для проходження служби у Збройних Силах України на посадах осіб рядового, сержантського та офіцерського складу / В. М. Кравцов, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 99–116.

31. Кравцова В. В. Військовий хортинг у програмі реалізації функцій військово-патріотичного виховання учнівської молоді / В. В. Кравцова, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 388–405.

32. Красновський С. Б. Військовий хортинг як ефективний засіб формування готовності молоді до гідного служіння Батьківщині / С. Б. Красновський, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 476–494.

33. Мельник Н. М. Військовий хортинг і системні складові здорового способу життя спортсмена / Н. М. Мельник, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 860–882.

34. Мельник Н. М. Військовий хортинг та гігієнічні основи здорового способу життя людини / Н. М. Мельник, О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 329–348.

35. Мельник Н. М. Військовий хортинг у забезпеченні єдності школи та сім'ї для військово-патріотичного виховання учнів / Н. М. Мельник, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 515–530.

36. Мельник Н. М. Військовий хортинг як система фізичної підготовки та оздоровлення / Н. М. Мельник, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 60–77.

37. Мельник Н. М. Набуття ціннісних орієнтацій особистості спортсмена у результаті занять військовим хортингом / Н. М. Мельник, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 83–101.

38. Мельник Н. М. Формування ціннісних установок учнів спортивної секції військового хортингу на здоровий спосіб життя / Н. М. Мельник, Е. А. Єрмоєнко // Військовий хортинг України : науково-популярний журнал. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 175–192.

39. Оржеховська В. М. Концептуальні підходи реформування в Україні готовності до захисту Вітчизни учнівської і студентської молоді та підлітків уразливих категорій на засадах хортингу (проект) (скорочений

варіант) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко // *Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи : матер. І всеукр. наук.-практ. конф. 28-29 листопада 2018 р. / ред. кол.: Пашико П. В. (голова) [та ін.] / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Ун-т ДФС України [та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 21–34.

40. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

41. Присяжнюк С. І. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрмоєнко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 217–225.

42. Пронтенко К. Академічна працездатність та розумові здібності курсантів, які займаються спортом під час навчання. К. Пронтенко, Г. Грибан, І. Охріменко, В. Бондаренко... - 2019.

43. Радчук Н. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Н. Радчук, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

44. Савчук В. М. Початкова військова підготовка учнів старшого шкільного віку засобами військового хортингу / В. М. Савчук, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Шило // *Військовий хортинг України : науково-популярний журнал*. – Львів, 2021. – Вип. 1. – С. 824–842.

45. Федорченко Т. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, В. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 80–87.

46. Федорченко Т. Валентина Оржеховська / Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // - Редакційна колегія, 2016. – С. 21.

47. Чаплигін В. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / В. Чаплигін, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, Т. Короткова // *Теорія і методика хортингу*. – 2018. – Вип. 9. – С. 139–147.

48. Чернецький Т. Д. Впровадження інтерактивних методів військово-патріотичного виховання в роботу з дітьми шкільного гуртка військового хортингу / Т. Д. Чернецький, Е. А. Єрмоєнко // *Військовий хортинг України : науково-популярний журнал*. – Львів, 2024. – Вип. 3. – С. 44–62.

49. Чоботар М. В. Педагогічні працівники у впровадженні військово-патріотичної роботи у закладах освіти із застосуванням методичних засобів військового хортингу / М. В. Чоботар, Е. А. Єрмоєнко // *Військовий хортинг України : науково-популярний журнал*. – Львів, 2024. – Вип. 3. – С. 27–43.

50. Шило О. М. Дослідження військово-патріотичної вихованості учнів бойового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]*. – Ірпінь, 2021. – С. 602–611.

51. Шило О. М. Оптимізація прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей за методиками бойового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко, В. Л. Невмержицький // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]*. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 1061–1073.

52. Шило О. М. Основні критерії та моральні орієнтири особистого прикладу інструктора з військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // *Військовий хортинг України : науково-популярний журнал*. – Львів, 2024. – Вип. 3. – С. 6–26.

53. Шило О. М. Основні орієнтири здорового способу життя спортсмена військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // *Військовий хортинг України : науково-популярний журнал*. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 6–28.

54. Шило О. М. Особливості виконання військового обов'язку в запасі після служби в армії / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // *Військовий хортинг України : науково-популярний журнал*. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 193–208.

55. Шило О. М. Особливості проведення занять з бойового хортингу військово-патріотичної спрямованості / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]*. – Ірпінь, 2021. – С. 414–429.

56. Шило О. М. Принципи фізичної підготовки та оздоровлення спортсменів засобами військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // *Військовий хортинг України : науково-популярний журнал*. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 102–119.

57. Шило О. М. Способи освоєння різнопланових прийомів рукопашної підготовки за методикою військового хортингу / О. М. Шило, Е. А. Єрмоєнко // *Військовий хортинг України : науково-популярний журнал*. – Львів, 2023. – Вип. 2. – С. 29–44.

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

59. Bloschynskyi I., Griban G., Okhrimenko I. et al. Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *The Open Sports Sciences Journal*. 2021; 14: 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001.

60. Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykholoichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 8 (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.
61. Boyko, V., Malinsky, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7, (pp. 104–112). Kyiv: Palyvoda.
62. Boyko, V., Malynskiy, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). *Rozvytok sylovykh yakosti u studentiv-khortynhystiv* [Development of power qualities in students-hortingists]. *Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and Methods of Horting*, 7, 104–112. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].
63. Chaplygin, V. P., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Korotkova, T. P. (2018). *Boyovyi khortyng ta zdorovya liudyny u systemi interdystyplinarykh doslidzhen*. [Combat horting and human health in the system of interdisciplinary research]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*. Issue 9 (pp. 139–147). Kyiv: Palyvoda A. V.
64. Development of power qualities in studentshortingistov: Vol. 7, (pp. 104–112). B. Boyko, I. Malinsky, E. Yeromenko, Z. Dikhtiarenko - Kyiv: Palyvoda, 2017.
65. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. Web of Science.
66. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychykh tsinnosti u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkilnogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 8 (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.
67. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2018). *Boyovyi khortyng u kompleksi navchalno-vykhovnykh zasobiv zagalnoosvitnioi shkoly* [Combat horting in the complex of educational means of secondary school]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortyngu*: Issue 9 (pp. 6–21). Kyiv: Palyvoda A. V.
68. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). *Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups*. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 232–239).
69. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. *Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training* (2020). *Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups*. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240–246).
70. Dikhtyarenko, Z.M.; Dovgan, N. Yu.; Otravenko, O.V.; Yeryomenko, E.A.; Zavistovskyi, O.D. Innovative approaches of future martial arts coaches and physical culture teachers to the modular curriculum" Physical Culture Grades 5-6". The variant module" Combat horting" in the conditions of martial law for the formation of an active life position. - Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. 50-56.
71. Dikhtyarenko Z.M., Dovgan N.Yu., Otravenko O.V., Yeryomenko E.A., Zavistovskyi O.D. Innovative approaches of future martial arts coaches and physical culture teachers to the modular curriculum "Physical Culture Grades 5-6". The variant module "Combat horting" in the conditions of martial law for the formation of an active life position. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 8 (168). P. 50-56.
72. Dikhtiarenko, Z.; Yeromenko, E. Military and patriotic education of apprentice and student youth, cadets in the sports group «Combat Horting» under the conditions of marital state / Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko // - *Problems of Education*, 2022.
73. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, Ye., Pustoliakova, L., Yeromenko, V. (2020). *Poperedzhennia zahroz zhyttyu ta zdoroviu uchniv, studentiv, kursantiv pid chas zaniat Boiovym Khortynhom* [Prevention of threats to the life and health of pupils, students, and cadets during Combat Horting classes]. In *Fizychne vykhovannia v ridnii sholi*, # 4 (129), 41–45. [in Ukrainian].
74. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, Ye., Kukushkin, K., Fedorchenko, K. (2022). *Spromozhnist Boiovoho Khortynhu shchodo formuvannia viiskovo-patriotichnoho vykhovannia v uspishnoi osobystosti: uchni, studenty, kursanty* [The ability of combat horting to form military-patriotic education in a successful personality: pupils, students and cadets]. In *Fizychna kultura ditei, pidlitkiv, molodi ta dorosloho naselennia v suchasnomu sviti* (pp. 390–396). Uman: VPTS «Visavi». [in Ukrainian].
75. Dikhtiarenko, Z.; Kolomoiets, A.; Derevyanko, V.; Yeromenko, V. *Vykorystannia Modelnoi navchalnoi prohramy «Fizychna kultura. 5-6 klas» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Variatyvnyi modul «Boiovohyi Khortyng» dlia zhyttievo aktyvnykh, uspishnykh osobystosti*. - *Prykladne znachennia fizychnoi ta viiskovoi pidhotovky ...*, 2023.
76. *Dinámica del estado psicoemocional y características psicológicas individuales de los estudiantes en el proceso de clases de educación física*. G Griban, O Kuznietsova, D Dzenzeliuk, I Malynskiy... - - *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y ...*, 2019.
77. *Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes* [Електронний ресурс] / G. Griban, O. Kuznietsova, D. Dzenzeliuk and others // *Revista*

Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII Número: Edición Especial Artículo no. :113 Período: Diciembre, 2019. – Режим доступа : <http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/>.

78. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. ISBN 978-8366567-34-4. 2021. P. 272-357. [in Ukrainian].

79. Fedorchenko, T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotichnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkolariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metody khortyngu*. Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

80. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskiy, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-481. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

81. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho – emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019. (Web of Science).

82. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219 [in English].

83. Griban G., Kobernyk O., Terentieva N., Shkola O., Dikhtiarenko Z., Mychka I., Yeromenko E., Savchenko L., Lytvynenko A., Prontenko K. (2020). Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73-78. doi 10.26773/smj.201008.

84. G. Griban, T. Yavorska, P. Tkachenko, O. Kuvaldina, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, et al. "Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth", *Wiadomości Lekarskie*, Vol.73, No.6, pp. 1199-1206, 2020. doi: 10.36740/WLek202006123.

85. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4. Part6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

86. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. ISBN 978-83-66567-04-7. 2020. P. 247-252. [in Ukrainian].

87. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachko, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., Lytvynenko, A. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

88. Kostiantyn Kukushkin, Eduard Yeromenko, Zoia Dikhtiarenko, Larisa Grechana. The perspectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) / Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Scientific editors: Tadeusz Pokusa and Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 525–532.

89. Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 113, Período: Diciembre, 2019. Мексика. Web of Science.

90. Malynskiy I.Y., Boyko V.F., Dovgan N.Y., Dikhtiarenko Z.M. ... Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students / I.Y. Malynskiy, V.F. Boyko, N.Yu. Dovgan, Z.M. Dikhtiarenko, E.A. Yeromenko, T.Y. Fedorchenko, A.M. Lytvynenko, A.V. Khatko, L.M. Pustoliakova, O.I. Ostapenko, M.D. Zubalii, V. Khimich, A.M. Koval, S.A. Zhivolovich, A.V. Korobchenko, L. Ostapchuk // - 2020. Opole, Poland.

91. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different

population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. ISBN 978-8366567-04-7. 2020. P. 226-273. [in Ukrainian].

92. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). Kontsepsiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt) [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu*: Issue 5 (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.

93. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliiy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskiyi, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика. (Web of Science).

94. Prontenko, Kostiantyn; Griban, Grygoriy; Okhrimenko, Ivan; Bondarenko, Valentin; Bezpaliiy, Sergiy; Dikhtiarenko, Zoia; Yeromenko, Eduard; Bulgakov, Oleksii; Bloschynskiyi, Ihor; Dzenzeliuk, Dmytro. Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que practican deportes durante los estudios. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. 2019 Special Issue, Vol. 7, p1-21. 21p.

95. Prysiazhniuk, S. I., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2018). *Boyovyi khortyngh yak zasib formuvannia zdorovyazberezhvalnoi kompetentnosti studentiv zakladiv vyschoi osvity IT-tekhnohohy* [Combat horting as a means of forming health-preserving competence of students of higher education institutions of IT technologies]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*. Issue 9 (pp. 223–231). Kyiv: Palyvoda A. V.

96. Radchuk, N., Yeromenko, Ye., Dikhtiarenko, Z. (2019). Ukrainka narodna pisnia yak zasib patriotychnoho vykhovannia kozachat, dzhur i sportsmeniv Boiovoho Khortynghu dytyacho-yunatskoho viku [Ukrainian folk song as a means of patriotic education of Cossacks, jurors and children and youth Combat Horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu*: Issue 11 (pp. 83-93). Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

97. Rendimiento académico y capacidad mental de los cadetes que practican deportes durante los estudios. K Prontenko, G Griban, I Okhrimenko, V Bondarenko... - *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y ...*, 2019.

98. Yeromenko, E. A., Fedorchenko, T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortynghu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmagani* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka khortynghu*. Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.

99. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloschynskiyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 27–34. (Web of Science).

## **Grechanyi O. M., Shylo O. M., Yeromenko E. A.**

Federation of Military Horting of Ukraine, Kyiv, Ukraine

### **Mastering the methods of seizing an opponent and releasing them from seizing in the process of combat training in military horting**

**Abstract.** *This scientific article analyzes the classification of grips of the technical section of the military horting system, features of the gripping technique of the military horting as a section of preparation for the opponent's throws, biological significance of motor activity of military horting athletes in capturing during the fight and forms of physical and psychological support of high sports achievements and training of athletes with the use of modern national sport of military horting and approaches to determining the correct exciting technique in sports activities. It is noted that for biomechanical analysis of exciting actions of a military horting athlete it is necessary to take into account morphological (anatomical), physiological and psychological characteristics. The skeleton and kinematic structure of the human body are naturally well adapted to perform exciting movements in a stable position. These grips can be considered in terms of movement of the gripping limbs in space and time, as well as speed and power characteristics when performing further actions: out of balance, throws, whipping actions, restraints, painful and suffocating techniques, all technical actions related to using hand grips. These technical elements have speed and dynamic characteristics that are used in the optimal amplitude and trajectory. The upper extremities through the work of the whole body play a major role in the implementation of the capture, because they have the role of direct contact with the captured part of the body of the opponent. The participation of the upper limb of a military horting athlete in the biomechanics of capture is by the kinematic lever: fingers and hand – forearm – shoulder. Simultaneous capture with two hands is carried out in the same kinematic sequence, only with the participation of the muscles of the torso: pectoral muscles and the broadest muscles of the back. Locking the limb or torso of the opponent, the movement from the hands to the translational movement of the torso in the right direction, using the support of the legs. When performing a throw, the main role of the driving element passes from the hands to the torso and the concentration of effort in the hip joint. It is the torque of the pelvis when resting on the legs gives the throw a powerful movement in the right direction.*

**Key words:** *military horting, improvement of enemy captures, classification of captures, capture technique, biomechanics of captures, attacking captures.*