

# **БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**

*МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
ДЕРЖАВНОГО ПОДАТКОВОГО УНІВЕРСИТЕТУ*



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

**ІРПІНЬ – 2022**

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІЧНОЇ БЕЗПЕКИ  
ТА МИТНОЇ СПРАВИ  
КАФЕДРА ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**



***МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ***  
**БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ  
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ**



**03–04 січня 2022 року  
м. Ірпінь**

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

### **Організаційний комітет конференції**

#### **Голова оргкомітету:**

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

#### **Голова науково-методичної ради оргкомітету конференції:**

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

#### **Заступники голови оргкомітету:**

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

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

#### **Члени оргкомітету:**

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

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

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

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

**Є80 Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України** : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 03–04 січня 2022 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Державний податковий університет [та ін.]. – Ірпінь, 2022. – 1738 с.

*Збірник містить наукові роботи учасників конференції, дослідження з педагогіки, психології, філософії, історії, теорії і методики викладання бойового хортингу, проведені відповідно до угоди про співпрацю між Національною федерацією бойового хортингу України та Державним податковим університетом. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямі теоретичних та практичних аспектів удосконалення професійних компетентностей фахівців бойового хортингу у системі правоохоронних органів України.*

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

---

---

# ОСНОВНІ ЗАХВАТНІ ЕЛЕМЕНТИ РУКАМИ У ДВОБОЇ МІЖ СПОРТСМЕНАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

**СРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

*Державний податковий університет*

***Анотація.** У даній науковій статті дана характеристика захватних дій руками в сутичці бойового хортингу, надана методика вивчення захватної техніки бойового хортингу, проаналізовано класифікацію захватів технічного розділу системи бойового хортингу, особливості захватної техніки бойового хортингу як розділу підготовки для проведення кидків суперника, біологічне значення рухової активності спортсменів бойового хортингу при взятті захватів у процесі ведення сутички, аспекти атакувальних та захисних захватів бойового хортингу, методи та форми фізичного і психологічного забезпечення високих спортивних досягнень і підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення правильної захватної техніки у спортивної діяльності. Зазначено, що для біомеханічного аналізу захватних дій спортсмена бойового хортингу необхідно врахувати морфологічні (анатомічні), фізіологічні та психологічні характеристики. Спортсмен бойового хортингу у сутичці виконує в основному конкретні та результативні, а значить відомі його суперникові прийоми з певних захватів. У зв'язку з цим у процесі вдосконалення дій в захватах кожному спортсмену необхідно напрацьовувати свою схему вибору і послідовність взяття захватів проти конкретних типів суперника. Відпрацьовані і вдосконалені захвати дають перевагу над суперником у ситуації взаємного обопільного захвата. Тому визначені основні сім захватних положень і прийняті програмою бойового хортингу для поглибленого навчання. Решта є похідними від цих захватних положень. Такі захватні положення виконуються двома руками, які працюють злагоджено, контролюючи ситуацію сутички. 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:** характеристика захватних дій, бойовий хортинг, захватна техніка руками, фіксує захват, сутичка бойового хортингу, методика тренування.*

**Актуальність наукового дослідження.** Комбінації повних і фіксує захватів руками в кулаку і відкритою долонею застосовуються впродовж сутички дуже часто. Варіантів захватів і прихватів руками в рукавицях у сутичці бойового хортингу може бути безліч.

Всі вони спрямовані на виведення суперника з рівноваги та проведення кидка або збивання чи звалювання суперника в партер [1–11; 19–32]. Ці захвати є основними та найбільш застосовними в сутичці бойового хортингу.

**Виклад основного матеріалу.** Відпрацьовані і вдосконалені захвати дають перевагу над суперником у ситуації взаємного обопільного захвата. Тому визначені основні сім захватних положень і прийняті програмою бойового хортингу для поглибленого навчання. Решта є похідними від цих захватних положень. Такі захватні положення виконуються двома руками, які працюють злагоджено, контролюючи ситуацію сутички.

**Захват руки під плече та шиї збоку.** Одночасний лівобічний або правобічний захват руки під плече і шиї збоку виконується повним захватом руки та контролем її вашим плечем, передпліччям і тулубом, а також фіксує захватом шиї збоку. Фіксує захват у разі переходу на кидок перехоплюється в повний захват, що проводиться зі скручуванням голови вниз до захватної руки.

Як захист цей захват заважає противнику нападати кидком через плечі або підпірнути в ноги, оскільки сковує руку противника і не дає їй прорватися до вашої ноги, а також заважає противнику підпірнути під ваш тулуб і взяти небезпечний атаквальний захват.

**Захват руки під плече та шиї зверху.** Дане захватне положення виконується повним захватом руки під плече та повним захватом шиї зверху, є переважним вигідним захватом для проведення кидків упором гомілкою в живіт, переверотом на бік зі збиванням у партер, а також є попереднім захватом для перезахвата і проведення задушливого прийому захватом шиї зверху [12].

**Захват руки і тулуба з під руки спереду.** Основний захват даної комбінації здійснюється захватом руки під плече, а додатковим захватом є фіксуєчий захват тулуба з-під різнойменної руки спереду. Такий захват має бути короткочасним і перехідним, тому що при опусканні руки під плече, ви звільняєте з-під контролю руку суперника, якою він може наносити удари в голову. З даного положення необхідно відразу переходити на кидок.

**Захват руки і тулуба ззаду.** Це положення вважається вигідним захватом. Дане поєднання захватів застосовується досить часто при заході супернику за спину, а захоплена рука є якраз тією рукою, з боку якої здійснюється захід за спину.

При заході рука не відпускається, а використовується як важіль для розвороту суперника і контролю його положення спиною до вас. Другою рукою необхідно обхопити тулуб ззаду і негайно переходити на кидок, тому що суперник буде намагатися якомога швидше повернутися до вас передом і вийти з не вигідного захвата.

**Захват однойменного стегна під плече і тулуба спереду.** Така захватна комбінація виконується за рахунок повного захвата стегна під плече, притисненням його плечем і передпліччям до тулуба або просто тримаючи на передпліччі та фіксуєчого захвата другою рукою тулуба під різнойменну руку. Таке положення є вигідним для початку кидка підсічкою під опорну ногу або просто переведення в партер виведенням суперника з рівноваги. Слід проводити кидкову атаку стежачи за можливістю удару суперника в голову різнойменною рукою.

**Захват однойменного стегна під плече і шиї.** Дане захватне положення здійснюється захватом стегна під плече та контролем положення верхньої частини тулуба за рахунок фіксуєчого захвата шиї. Зазвичай рука, що захоплює шию розташовується передпліччям на груди суперника для поштовху назад і перекидання його на спину з підсічкою під опорну ногу або просмикуванням захопленої ноги.

**Захват різнойменного стегна та шиї спереду.** Таке захватне положення виконується при прямому проході супернику в ноги та захваті його протилежного стегна. Захват стегна може здійснюватися зачепом рукою одночасно з відштовхуючим рухом суперника в груди з фіксуєчим захватом – зачепом шиї рукою [13–18]. Такими протилежно спрямованими активними захватами: рукою за стегно – на себе, рукою за шию – від себе, виконується переверот суперника на спину для продовження атаки в партері.

**Характеристика та особливості захватних дій руками в сутичках партеру.** Вся сутичка партеру в програмі бойового хортингу розглядається з двох основних позицій: «зверху» і «знизу».

Всі інші позиції при змінах захватів і атак є похідними від цих основних положень. Всі взаємоположення супротивників можна розрізнити на вигідні та не вигідні. Якщо один спортсмен знаходиться зверху, то це не означає, що він у вигідному положенні, наприклад, якщо його суперник обхопив ногами знизу і має безліч варіантів перейти на больовий прийом на руку.

Але, однозначно, при верхньому положенні зручніше наносити удари в голову руками, використовуючи при цьому вагу тіла та інерцію роботи тулуба. Удари руками в голову верхнього будуть потужніше, ніж удари нижнього. Арсенал вибору больових прийомів для атаки у верхнього також більше, ніж у нижнього. Це означає, що при обміні захватами та

веденні сутички в стійці необхідно пам'ятати про те, що при переході в партер краще опинитися зверху.

На навчально-тренувальних заняттях з бойового хортингу в програму навчання включені цільові вправи на можливість ведення сутички як у верхній, так і в нижній позиції партеру, варіанти переводу суперника в партер з можливістю опинитися зверху, виходи з нижнього у верхнє положення. Існує методика проведення навчальних партерних сутичок хортингу з умовою роботи тільки в нижній або тільки у верхній позиції, основна мета якої – навчити спортсмена впевнено діяти як зверху, так і знизу.

З кожного положення є певний набір варіантів прийомів, що зручно застосувати в цій ситуації, а такі варіанти необхідно знати та відпрацювати до досконалості.

У сутичці бойового хортингу протистояння ведеться в рукавицях, і тому можливість повного захвата може дещо знижуватися. Але незважаючи на те, що пальці долонь закриті для повноцінного захвата, вся інша захватна робота кистями, передпліччями, плечима з успіхом застосовується.

При веденні сутички в стійці наносяться удари руками в рукавицях у голову і тулуб, але також і ведеться активна захватна робота для того, щоб виконати збивання, підсічку або кидок, збивши перевести сутичку на підлогу та битися внизу у вигідному верхньому положенні партеру. Захватна робота в стійці не має такої близькості кінцевої мети, як робота в партері.

Якщо мета більшості захватів у стійці – виконання кидка або підготовка для виконання больового або задушливого прийому, то призначення захватів партеру – це безпосереднє виконання ефективного прийому, який приведе до перемоги за рахунок переваги утриманням або повною здачею суперника. Таким прийомом у партері може бути утримання, больовий або задушливий прийом.

Отже, всі атаквальні захвати партеру можна кваліфікувати як: утримувальні, больові чи задушливі захвати. Захвати, що не дозволяють провести прийом партеру є захисними. Всі інші захвати є проміжними або, як їх ще називають – попередніми [33–48]. Основна тактика захватної боротьби між суперниками в партері ведеться попередніми захватами і прихватами, притриманнями, зачепами, упорами та іншими прийомами різноманітної захватної роботи, але всі вони зводяться до виведення спортсмена в положення атаквального захвата.

Як тільки спортсмен отримує можливість атакувати утриманням, больовим або задушливим прийомом, він миттєво переключається від попередньої захватної роботи і кидає всі сили на один ефективний атаквальний захват, який може привести до переваги шляхом повного утримання або здачі суперника від проведення больового чи задушливого прийому.

Будь-який прийом партеру можна провести в ліву чи праву сторону, на ліву чи праву кінцівку, все залежить від мети взяття того чи іншого захвата, але до зручного атаквального захвата може привести підготовлений захват ще в стійці або планомірне використання попередньої роботи в обміні захватами.

Різновиди захватів партеру за їх призначенням можна кваліфікувати як:  
попередні (проміжні);  
захисні;  
атакувальні.

### **Призначення попередніх захватів партеру**

Попередні, проміжні захвати беруться з метою подальшого перехоплення. Вони створюють незручності супернику і дають можливість при швидкому перехопленні хоча б однією рукою виконати атаквальний захват і почати цільову атаку.

Попередні захвати використовуються для виходу на свої коронні прийоми, тобто дають можливість відвернути увагу суперника від основного атаквального захвата, отже – не дати йому приводу готуватися до атаквального контрзахвата. В деяких випадках у тактичній

боротьбі попередні захвати привертають суперника проводити свої прийоми, на які вже заготовлені контрприйоми.

За своєю суттю всі попередні захвати є універсальними, тобто вони дають можливість використовувати їх у різних цілях: і як захисний варіант, і при втраті захвата не розбалансувати позицію, а залишитися в тому ж положенні, в якому перебував спортсмен до втрати захвата.

З попереднього захвата спортсмен не завжди може виконувати реальні технічні дії, оскільки у більшості випадків це захват не є його основним і підготовленим для атаки. Але грамотний попередній захват є стартовим майданчиком для швидкого перезахвата на атакувальний захват і спрямованих атакувальних дій.

Уміння вести сутичку із застосуванням різних попередніх захватів, правильно користуватися ними в різних цілях розширюють тактико-технічні можливості спортсмена бойового хортингу.

### **Призначення захисних захватів партеру**

Захисні захвати в діях партеру беруться з метою протидії атакувальному захвату, щоб нейтралізувати спрямовані атакувальні дії суперника [49–62]. Захисні захвати також можуть виконуватися з метою придушити активність суперника і притупити його пильність.

Однією з часто застосованих різновидів захисних захватів є випереджальні захвати, що взяті раніше ніж суперник візьме свій основний атакувальний захват, тому його атакувальна мета і напрямок прикладання сили буде істотно порушений.

Ще одне важливе призначення захисного захвата – це стримування цільового пориву суперника в разі його вдалого застосування атакувального захвата, але поки больова або задушлива атака своєї мети не досягла.

За своєю суттю це відповідний захват, який спортсмен змушений взяти у відповідь на захват суперника, та з якого він не має можливості виконувати ніяку іншу техніку, крім утримання небезпечної ситуації в такому положенні, не даючи витягнути руку на больовий прийом або до кінця захопити шию для проведення удушення. Зазвичай відповідний захисний захват є останнім можливим варіантом недопущення проведення суперником прийому до кінця.

### **Призначення атакувальних захватів партеру**

Головне призначення атакувального захвата в сутичці партеру – це результативне проведення прийому. За кінцевим результатом атакувальні захвати розрізняються на:

- результативні;
- не результативні.

Результативний атакувальний захват вважається таким, який привів до виконання прийому: утримання, здачі суперника від больового прийому або задушення.

Не результативний атакувальний захват – це захват, з якого була спроба проведення прийому, але суперник вийшов з небезпечного положення і атакувальний захват було втрачено. Такий захват виразно дає спортсменові перевагу та візуальну активність, але не дає бали за зараховане утримання або повної перемоги іншим прийомом партеру.

Для того, щоб захват був результативним, його необхідно взяти надійно і впевнено. Надійність атакувального захвата в більшості випадків визначає результативність прийому.

Атакувальний захват може братися для того, щоб покарати суперника за пасивне ведення сутички партеру, а також для того, щоб схилити думку суддів про перевагу на свій бік, демонструючи активність, але в більшості випадків атакувальний захват служить для виконання конкретної технічної дії.

Результативними технічними діями сутички партеру є утримання, больові та задушливі прийоми, тому атакувальні захвати в практиці бойового хортингу кваліфікуються за цільовим призначенням як:

- утримувальні;
- больові;



задушливі.

## **Варіанти захватів і прихватів руками в рукавицях у сутичках партеру**

### **Попередні та захисні захвати**

Попередні та захисні захвати в сутичці партеру мають тактичні цілі захисту та виходу на атакувальну позицію в атакувальному захваті. Все природне різноманіття застосування попередніх і захисних захватів у партері направлене на забезпечення безпеки та стабільного обміну хватними діями, недопущення ініціативи та переваги суперника, тому ці захвати є протидією на його тактичні і атакувальні дії.

Будь-який зручний захват, здатний нейтралізувати дії противника в партері може бути застосований, а також може стати початком власних атакувальних дій [63–78]. З практичної позиції, а також простоти розуміння методичного навчального матеріалу за своїм цільовим призначенням кваліфікуються тільки атакувальні захвати, спрямовані на кінцевий результат – успішне проведення утримання, больового та задушливого прийому. Ці захвати іменуються як утримувальні, больові та задушливі.

### **Атакувальні захвати**

Арсенал атакувальних захватів партеру включає в себе:

утримувальні захвати;

больові захвати;

задушливі захвати.

Утримувальні захвати розглядаються як фіксуючі захвати обома руками при проведенні утримань.

Больові захвати виконуються при атаках больовим прийомом на кінцівку суперника.

Задушливі захвати застосовуються для впливу на шию та діафрагму суперника при проведенні задушливих прийомів.

### **Утримувальні захвати**

**Захват верхом.** Захват верхом виконується однією рукою захоплюючи шию, а другою рукою – плече. Ваша голова при цьому має бути опущена максимально вниз, а грудна клітка притиснута до грудей суперника. Ноги можуть згинатися та розгинатися забезпечуючи опору в підлогу в залежності від визвольних рухів супротивника.

**Захват шиї та плеча збоку.** Захват шиї та плеча збоку виконується жорстким притисненням голови суперника до своїх грудей хватом шиї збоку, а друга рука при цьому фіксує плече суперника з боку ліктя скручуючим рухом на себе. Ваша бічна сторона грудей, область ребер притисненням мають утримувати груди суперника.

**Захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг.** Захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг виконується повним розміщенням своїх грудей у діагональному положенні з боку ніг на грудях суперника з повним хватом за шию одним передпліччям і плечового суглоба дальньої руки суперника іншим передпліччям.

Повне хватне кільце ваших рук має здійснювати сильне притиснення грудей суперника до ваших грудей. За рахунок такого притиснення виконується утримання даним хватом.

**Захват шиї та стегна (захват впоперек).** Захват шиї і стегна (захват впоперек) виконується повним утримувальним хватом двома руками, коли передпліччя і долоня в рукавиці однієї руки тримає дальнє стегно, а передпліччя другої руки тримає шию суперника.

За рахунок стримувального кільця обох рук відбувається притиснення ваших грудей до центральної частини тулуба суперника. Голова при цьому максимально опущена і так само бере участь у процесі притиснення вашого тіла до тіла суперника.

### **Больові захвати**

#### **Больові захвати рук**

**Важіль ліктя хватом руки між ногами.** Важіль ліктя хватом руки між ногами може виконуватися в положенні на спині і в положенні на животі. Основний принцип больового хвату руки на важіль ліктя між ногами полягає у впливі на захоплену руку всіма м'язами згиначами рук і спини, що значно посилює болючий вплив на руку, а також збільшує



ймовірність виконання прийому до кінця, долаючи захисний захват другою рукою суперника за атакуєму руку.

Рука на больовий прийом береться одночасно як передпліччям за вигин ліктьового суглоба атакованої руки, так і за її зап'ястя другою рукою. При витягуванні руки на больовий прийом виконується підсад тазом у плече руки суперника та прогин у спині всього вашого тулуба. Ноги при цьому створюють упор у тулуб і голову суперника.

#### **Больові захвати ніг**

**Утиск ахіллового сухожилля захватом ноги під плече.** Больовий захват ноги на утиск ахіллового сухожилля виконується захватом ступні під плече з одночасним розтягуванням гомілковостопного суглоба [79–88]. Больовий вплив на сухожилля литкового м'яза проводиться за рахунок тиску на нього нижньої або середньої частини променевої кістки захватної руки за допомогою фіксації її зап'ястя іншою рукою і прогину тулуба в спині. Ногами при цьому необхідно обхопити атаковану ногу та зігнути їх у колінних суглобах, щоб суперник не зміг узяти такий же захват за ноги і проводити свої прийоми.

**Важіль коліна захватом ноги ногами.** Даний больовий захват виконується захватом ноги суперника за п'яту та упором своїм стегном у стегно або колінний суглоб атакованої ноги. Положення для виконання прийому можуть бути на спині, на боці, на животі, але основний момент прийому – це відгинання свого тулуба назад із прогином від захопленого гомілковостопу за рахунок упору в передню частину стегна захопленої ноги. Своїми ступнями ніг необхідно створювати упор у таз або спину суперника.

#### **Задушливі захвати**

**Захват голови під плече (гільютина).** Задушливий захват голови під плече виконується захватом шиї зверху, щоб голова суперника опинилася під вашим плечем, і контрольним захватом іншою рукою зап'ястя основної захватної руки.

Ноги при цьому обхоплюють тулуб суперника в замку гомілковостопами в районі нижньої частини грудей і верхньої частини живота, збиваючи подих і впливаючи на діафрагму здавлювальною дією. При виконанні захвата необхідно розтягувати суперника прогином у спині за шию руками і тулуб ногами.

**Захват шиї ззаду.** Задушливий захват шиї ззаду може виконуватися з положення за спиною лежачи під суперником в обхваті ногами або з положення за спиною лежачи (сидячи) на суперникові зверху, коли суперник перевернутий на живіт. Основною захватною рукою при цьому робиться захват передпліччям за шию, а другою рукою контрольний захват за зап'ястя атакуючої руки.

При основному впливі передпліччя тисне на шию суперника за рахунок притиснення її до своїх грудей. Такий захват необхідно посилювати прогином тулуба в спині. Ногами при виконанні удушення необхідно обхопити тулуб суперника або забезпечити інше стійке положення атакуючої позиції.

**Захвати відкритою долонею в сутичках партеру.** Спортсмени у сутичці бойового хортингу відкритими долонями мають набагато більший арсенал захватів, ніж у сутичці, коли руки в кулаках одягнені в рукавиці. Долонями зручніше і надійніше контролювати суперника в утримувальних, больових і задушливих захватах партеру.

#### **Утримувальні захвати**

Після кидка, збивання з ніг виведенням з рівноваги або іншим переводом у партер, завжди є можливість взяти суперника на утримання.

З кожного положення після технічної дії в стійці слідує найбільш зручне переслідування суперника утриманням у партері, але якщо цей перехід на утримання зроблений швидко та впевнено.

Якщо ви не відпрацювали заздалегідь положення утримання, то і перехід на нього буде непевним, отже утримувальний захват, яким здійснюється утримання, необхідно відпрацювати заздалегідь у всіх можливих варіантах.

**Захват верхом.** Захват верхом виконується на лежачому на спині противнику, коли ви перебуваєте сидячи на ньому зверху, однією рукою захопивши шию, а другою рукою – плече. Ваша голова при цьому має бути опущеною максимально вниз, а груди притиснуті до грудей суперника.

Ноги можуть згинатися та розгинатися забезпечуючи опору в підлогу в залежності від визвольних рухів противника, а також ногами можна оповити ноги суперника, та якщо він буде намагатися піти із захвата викручуванням або мостом, можна випрямляти його ноги своїми ногами та не дозволяти амплітудних рухів.

**Захват шиї та плеча збоку.** Захват шиї та плеча збоку виконується в ситуації, коли противник лежить на спині збоку від вас, жорстким притисненням голови суперника до своїх грудей захватом шиї збоку ближньою рукою, а друга рука при цьому фіксує плече суперника з боку ліктя скручувальним рухом на себе.

Ваша бічна сторона грудей, область ребер повинні притисненням утримувати груди суперника, а голова має бути максимально опущена і притиснута до голови суперника [89–94]. Ноги розташовані в позиції висіду обома ступнями здійснюючи упор у підлогу для стійкості, одним стегном також спираючись у підлогу.

**Захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг.** Захват шиї і тулуба (діагональ) з боку ніг виконується повним розміщенням своїх грудей у діагональному положенні з боку ніг на грудях суперника з повним захватом за шию одним передпліччям, і плечового суглоба дальньої руки суперника іншим передпліччям. Повне хватне кільце ваших рук має здійснювати сильне притиснення грудей суперника до ваших грудей. За рахунок такого притиснення виконується утримання даним захватом.

**Захват шиї і стегна (захват впоперек).** Захват шиї і стегна (захват впоперек) виконується в ситуації, коли противник лежить на спині до вас одним боком, повним утримувальним захватом двома руками, передпліччя та долоня однієї руки тримає дальнє стегно, а передпліччя другої руки тримає шию суперника. За рахунок стримувального кільця обох рук відбувається притиснення ваших грудей до центральної частини тулуба суперника. Голова при цьому максимально опущена і так само бере участь у процесі притиснення вашого тіла до тіла суперника. Ноги мають бути широко розведені і ступнями створювати опори для сталого положення.

**Захват шиї і тулуба з боку голови.** Захват шиї і тулуба з боку голови виконується на противникові, що лежить на спині ногами від вас Основний захват голови суперника робиться найближчою рукою під плече, а другою рукою захват під тулуб притискаючи груди суперника до ваших грудей.

Голова при цьому має бути максимально опущена супернику на груди і притисненням також брати участь в утримувальному захваті. Головне при виконанні захвата не дати суперникові відсунути вашу голову від його тулуба, щоб почати вихід із захвата мостом. Ноги мають бути розведені, створюючи стійкі опори для продовження захвата.

### **Больові захвати**

**Больовий захват** – це захват руки або ноги суперника, який дозволяє виконати перегинання суглоба проти його природного вигину, обертання сегмента кінцівки в суглобі більше його природної амплітуди, утиск сухожилів або м'яза, при якому суперник змушений здатися і визнати свою поразку.

Без больового захвата кінцівки прийом неможливий. Сам захват має бути сильним, потужним і надійним для того, щоб суперник не міг уникнути больової атаки.

При взятті больового захвата необхідно враховувати можливість перезахвата і зміни напрямку атаки, тобто переходу на інший прийом партеру. Захват кінцівки слід виконувати двома руками із застосування ваги тіла та роботи тулуба, щоб сила, що додається для здійснення прийому була більшою, ніж можлива сила оборони і протистояння суперника.

Під час больового захвата слід створити такий стан, при якому обмежаться рухові можливості суперника, щоб йому не було можливості піти з захвата раніше, ніж ви застосуєте

максимальну силу для завершення прийому. Крім того, больовий захват має бути настільки сильним, а сила застосовується для виконання больового прийому настільки великою, щоб суперник відчув небезпеку відразу і протистояв даному захвату не перемикаючись на вихід із такого положення.

Техніка виконання основних больових захватів у партері складається з п'яти варіантів захватів рук і чотирьох варіантів захватів ніг.

П'ять варіантів больових захватів рук: захват на важіль ліктя (прямий, захватом руки між ногами); захват на вузол ліктя; захват на зворотний вузол ліктя; захват на утиск двоголового м'яза плеча; захват на вузол плеча.

Чотири варіанти больових захватів ніг: захват на утиск ахіллового сухожилля; захват на важіль коліна; захват на утиск литкового м'яза; захват на вузол ступні.

### **Больові захвати рук**

#### **Больовий захват на важіль ліктя**

**Прямий важіль ліктя.** Важелем ліктя в бойовому хортингу називається больовий прийом, при проведенні якого випрямлена в лікті рука перегинається проти її природного згину. Захват руки суперника для виконання важеля ліктя виконується фіксуючим упором або повним зворотним захватом зап'ястя різнойменної руки суперника та перегином руки даним захватом через передпліччя другої руки, яка захопила передпліччя вашої першої руки навколо захопленої руки [95–99]. Перегин важелем проводиться за рахунок упору на своє передпліччя за допомогою інерції всього тіла та сили рук.

*У першому варіанті захвата:* прямий важіль ліктя можна виконувати використовуючи як опорну – однойменну руку.

*У другому варіанті захвата:* різнойменну руку.

На прямий важіль ліктя можна вийти від захвата на вузол ліктя або зворотний вузол ліктя.

#### **Важіль ліктя захватом руки між ногами**

**Важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на спині.** Основний принцип больового захвата руки на важіль ліктя між ногами полягає у впливі на захоплену руку всіма м'язами згиначами рук і спини, що значно посилює болючий вплив на руку, а також збільшує ймовірність виконання прийому до кінця, долаючи захисний захват другою рукою суперника за атаковану руку. Рука на больовий прийом береться одночасно як передпліччям за вигин ліктьового суглоба атакованої руки, так і за її зап'ясті другою рукою.

При витягуванні руки на больовий прийом виконується підсад тазом у плече руки суперника і прогин у спині всього вашого тулуба. Ноги при цьому створюють упор у тулуб і голову суперника, оскільки вони перенесені через його тулуб і шию, зігнуті в колінах, а п'яти по можливості притискають тулуб суперника до себе. В цьому захваті має бути вкладена сильна робота ніг, щоб суперник не міг піти на міст або вивернутися ліктем до вас.

**Важіль ліктя захватом руки між ногами в положенні на животі.** Даний больовий захват виконується точно так само, як і в положенні на спині, тільки зі зміною положення. У цьому випадку ви знаходитесь обличчям до підлоги та витягаєте руку на больовий прийом суперника, який так само лежить обличчям до підлоги.

Таке положення ще більше сковує його руки та не дає можливості легко використовувати інерцію ніг, оскільки його коліна лежать на підлозі і не мають простору для згинання тулуба м'язами преса. У цьому положенні стискаючи коліна, необхідно щільно утримувати атаковану руку між ногами.

**Важіль ліктя захватом руки під плече.** Важіль ліктя захватом руки під плече виконується на супернику, який лежить на спині з положення верхом щільним затисненням долоні та кисті суперника під плече. Рука, що тримає кисть суперника під плечем, виводиться з боку ліктя захопленої руки і фіксується захватом за передпліччя вашої вільної руки, що створює упор у плечовий суглоб захопленої руки суперника. Ноги при цьому повинні чутливо працювати тримаючи стійке положення зверху на суперникові.

### **Больовий захват на вузол ліктя**

Захват на вузол ліктя являє собою обертання зігнутої під  $90^\circ$  у лікті руки суперника, використовуючи упор на передпліччя своєї руки, або в бік голови, або в сторону його ніг. Обертальний рух зігнутої руки суперника в сторону його голови називається вузлом ліктя. Обертальний рух зігнутої руки суперника в сторону його ніг називається зворотним вузлом ліктя.

Розмір кута, під яким зігнута рука суперника, контролюється тому, що, розігнувши руку суперника в лікті, ви не зможете зробити обертання, але можна з цього захвата зробити прямий важіль ліктя. Зменшивши кут згинання руки, ви зменшите плече додатка сили й больовий захват не призведе до больового впливу.

**Вузол ліктя.** Захват руки суперника для виконання вузла ліктя виконується фіксуєчим упором або повним зворотним захватом зап'ястя різнойменної руки суперника і перегином руки даним захватом через передпліччя другої руки, яка захопила передпліччя вашої першої руки навколо захопленої руки. Необхідно так підвести руку під плече суперника, щоб одночасно опускати кисть захопленої руки вниз і піднімати її лікоть вгору.

Перегин важелем проводиться за рахунок упору на своє передпліччя за допомогою інерції всього тіла і сили рук. Ноги слід розвести якомога ширше, збільшуючи площу опори. Великий палець опорної руки потрібно притиснути до решти пальців, зміцнюючи долоню, і щоб він не заважав згинати в лікті руку суперника. Захват за руку не слід брати близько до ліктя, щоб був важіль для виконання обертання з перегином руки. Всі зусилля даного больового захвата мають бути направлені на обертання захопленої руки в суглобі.

**Зворотний вузол ліктя.** Зворотний вузол ліктя може виконуватися як із положення верхи на супернику, так і з положення знизу під суперником. Зворотний вузол – це обертання зігнутої під прямим кутом руки противника всередину зап'ястям до ніг.

**Зворотний вузол ліктя з положення зверху.** Основною захватною рукою є однойменна рука, що захопила зап'ястя атакованої руки суперника, друга рука при цьому огинаючи руку суперника з тильного боку – з боку ліктьового суглоба бере упор у передпліччя основної захватної руки. Перегин руки суперника через передпліччя опорної руки виконується з одночасним відведенням атакованої руки в плечовому суглобі, що посилює болючий вплив на руку суперника додатковим больовим прийомом на плечовий суглоб. Ноги при проведенні захвата необхідно розвести якомога ширше в сторони створюючи опору ступнями в підлогу.

**Зворотний вузол ліктя з положення знизу.** Варіант захвата за руку виконується точно за таким же принципом, як і в положенні зверху, але з великим зусиллям скручування, тому що немає докладання в рух маси тіла, як у першому варіанті. Зігнувши руку суперника під прямим кутом, необхідно повернути її навколо осі, що проходить через плече захопленої руки, опускаючи лікоть атакованої руки вниз і піднімаючи зап'ястя вгору. Ногами необхідно обхопити тулуб суперника, не даючи йому мобільності переміщень.

**Больовий захват на утиск двоголового м'яза плеча.** Утиск двоголового м'яза плеча виконується супернику, який лежить на спині згинанням його руки в ліктьовому суглобі з притисненням променевою кісткою двоголового м'яза плеча суперника до кістки. Захопивши руку суперника між ногами та підтягнувши плече атакованої руки ближче до себе, необхідно зігнути руку противника в лікті.

Потім перенести свою різнойменну ногу через руку супротивника та підвести її під гомілку своєї другої ноги. Слід підвести вільну руку під ліктьовий згин зігнутої в лікті руки супротивника зсередини та накласти долонею на своє коліно.

Згинаючи руку суперника в лікті, слід притиснути променевою кісткою руки двоголовий м'яз плеча атакованої руки суперника до його кістки.

При цьому дуже важливим є правильний і міцний больовий захват суперника при проведенні больового прийому до кінця. Ваші ноги мають бути щільно зігнуті, створюючи міцний захват руки. Носок однієї ноги при цьому захваті підведений під тулуб суперника. Променева кістка притискної руки розташована так, щоб долоня була паралельна підлозі. При

проведенні больового прийому слід відводити лікоть руки до себе і сидіти прямо, не лягаючи спиною на підлогу, контролюючи ситуацію.

При утиску потрібно тиснути на болоче місце саме ребром променевої кістки, в результаті чого і виникає больовий ефект. Можна також при тиску кісткою обертати передпліччям, створюючи додаткові больові відчуття на м'язи.

**Больовий захват на вузол плеча.** Вузол плеча виконується супернику, який лежить на животі розгинанням його руки в плечовому суглобі проти її природного вигину. Перебуваючи збоку від суперника, захопіть його дальню руку двома руками за зап'ястя і, притискаючи плечем і спиною дальнє плече суперника до підлоги, розігніть захоплену руку в плечі, піднімаючи кулак суперника вгору в напрямку ніг. Найближчою до суперника рукою візьміть за зап'ястя атакованої руки зворотним хватом, щоб долоня при захваті руки дивилася всередину.

Обігніть його руку в лікті вільною рукою та зробіть упор захватом за передпліччя своєї руки. В такому захваті відводьте руку суперника, який лежить боком, вгору до голови – проти природного вигину руки в плечовому суглобі. Труднощі у виконанні полягають у фіксації атакованої руки або тулуба суперника та в подоланні її сильних плечових м'язів: дельтоподібного, великих грудних і найширшого м'яза спини. Ваші ноги мають бути широко розведені або затискати тулуб лежачого суперника, щоб контролювати розташування вашого тулуба відносно тулуба суперника.

Не дозволяйте супернику згинати руку в ліктьовому суглобі або встати в упор на руки. При виконанні особливу увагу необхідно приділити фіксації руки больовим захватом передпліччя суперника. Також дотримуйтесь правильного розташування тулуба по відношенню до суперника.

#### **Больові захвати ніг**

У базовій техніці больових захватів руками за ноги розглядається три варіанти захватів:

утиск ахіллового сухожилля;

важіль коліна;

утиск литкового м'яза.

Розглянемо їх по порядку.

#### **Больовий захват на утиск ахіллового сухожилля**

Утиск ахіллового сухожилля захватом ноги під плече. Це найпоширеніший больовий прийом на ногу, часто вживаний на змаганнях. Під ахілловою сухожиллям перебуває область підвищеної чутливості до болю. Больовий захват ноги на утиск ахіллового сухожилля виконується захватом ступні під плече та притисненням її до свого тулуба з одночасним розтягуванням гомілковостопного суглоба.

Болючий вплив на сухожилля литкового м'яза проводиться за рахунок тиску на нього нижньої або середньої частини променевої кістки захватної руки за допомогою фіксації її зап'ястя іншою рукою і прогином тулуба в спині. Для цього підведіть променеву кістку захватної руки під ахіллове сухожилля суперника якомога ближче до п'яти атакованої ноги.

Вільну руку підведіть під захватну руку, захоплюючи руки в замок. Ногами при цьому необхідно обхопити атаковану ногу та зігнути їх у колінних суглобах, щоб суперник не зміг взяти такий же захват за ноги і проводити свої прийоми.

Намагайтеся схрещені на атакованій нозі свої ноги тримати строго на середині грудей суперника, перешкоджаючи його бажанню сісти та наблизитися до вас.

Відводячи робоче плече назад, відтягніть носок захопленої ноги противника і піднімаючи захватну руку знизу вгору, притисніть променевою кісткою ахіллове сухожилля суперника до кістки. Відтягуючи носок суперника від себе, ви наближаєте ахіллове сухожилля до кістки і збільшуєте тим самим можливість застосування больового прийому. Захоплену ногу можна так само стиснути стегнами.

### **Больовий захват на важіль коліна**

**Важіль коліна захватом ноги між ногами.** Даний больовий захват виконується захватом ноги суперника за п'яту та упором своїм стегном у стегно або колінний суглоб атакованої ноги. Положення для виконання прийому можуть бути на спині, на боці, на животі, але основний момент прийому – це відгинання свого тулуба назад із прогином від захопленого гомілковостопу за рахунок упору в передню частину стегна захопленої ноги. Своїми ступнями ніг необхідно створювати упор у таз або спину суперника. Для цього необхідно захопити ногу суперника між своїми ногами, схрестити свої ноги, стиснути стегнами його атаковану ногу.

Це принципово схожий з важелем ліктя больовий прийом на ногу, при якому нога суперника розгинається проти її природного згину. Якщо при проведенні больового прийому «важіль ліктя» закон важеля відіграє певну роль, то при виконанні важеля коліна точка докладання сили на опору може зіграти головну роль, адже розігнути сильну ногу в колінному суглобі при неправильному захваті практично неможливо.

Тому рукою обхопіть гомілку захопленої ноги та, розгинаючи ногу суперника в колінному суглобі, відводячи зігнуті в колінах ноги назад, просуваючи таз вперед, проведіть натягування ноги суперника на себе. Для посилення прийому слід захоплювати ногу партнера двома руками і прогнутися в спині, підключаючи в роботу її широкі м'язи. При виконанні даного больового захвата слід розташовуватися спиною до суперника.

**Больовий захват на утиск литкового м'яза «канарка».** Утиск литкового м'яза виконується з положення, коли суперник знаходиться у верхньому положенні партеру стоячи на колінах, але ви захопили ногами його ногу.

Внутрішню ногу закиньте на литковий м'яз різнойменної ноги, тобто зігніть свою ногу всередину на ногу суперника. Дальньою від суперника рукою дотягніться до його гомілковостопу заблокованої ноги та, підтягнувши його гомілковостоп до себе, захопіть його і другою рукою.

Прогинаючись у спині виконуйте натягування ноги на себе, впливаючи кісткою своєї гомілки на литковий м'яз атакованої ноги. Якщо суперник, намагаючись піти від больового захвата буде змінювати положення або виконає перекид вперед, то можна продовжувати болючий вплив незалежно від змін положення, навіть якщо ви опинитесь після його перекиду вперед у положенні на спині, все одно зручно тягнути гомілковостоп на себе, викликаючи болюче відчуття в литковому м'язі противника.

**Больовий захват на вузол ступні зворотним захватом гомілки під плече.** Вузол ступні виконується захватом ступні однойменної ноги суперника долонею. Гомілка захопленої ноги фіксується при цьому рукою під вашим плечем, а передпліччя цієї руки підводиться під захоплену гомілку для вузла.

Вузол береться підведеною рукою за зап'ястя вашої руки, що захопила ступню. Викручування ступні проводиться в середину ноги суперника, оскільки сухожилля, що утримують ступню із внутрішньої сторони слабкіше сухожиль, які тримають ступню людини назовні. Хоча даний прийом можна проводити і в іншу сторону – в напрямку ступні назовні.

### **Задушливі захвати**

Задушливі захвати руками з відкритою долонею дають можливість відчутти найточніші захватні нюанси обхвату шиї суперника, його протистояння і форми захисту від задушливого захвата. Маючи відкриті долоні можна на природних інстинктах тактично і технічно максимально зручно змінювати захвати за будь-які частини тіла, виходячи в потрібний момент на впевнений задушливий захват шиї.

Будь-який захват однією або двома руками за шию супротивника можна звести до його удушення. Одним передпліччям брати за шию, іншим робити замок захватної руки або інше посилення здавлювання шиї.

Задушливі захвати є дуже потужними прийомами як для нападу на противника, так і для захисту від його нападів.

Перекрыття дихання і непритомні стани можуть походити від будь-якого задушливого захвата, тому при розучуванні цих прийомів у тренуванні не слід доводити партнерів, з якими розучуються задушливі захвати, до непритомного стану. Необхідно відпрацьовувати почуття захвата шиї суперника та його реакцію як на початку захвата, так і в кінцевому моменті удушення.

На тренуваннях із партнерами можна досягти тільки швидкості і точності задушливих захватів. Слід так само тренуватися у виконанні їх у повну силу. Для цього використовуються опудала, автомобільні камери, інші предмети, що мають форму і товщину людської шиї.

Практично всі удушення руками в бойовому хортингу проводяться з боку спини суперника, але можливі і задушення спереду з боку його грудей.

Є варіанти задушливих захватів передпліччям, але так само зручно виконувати удушення притисканням шиї суперника зап'ястям у замку другої руки до своїх грудей.

Так само можливі удушення з бічного захвата за шию, вони аналогічні удушенням з позиції зверху. У цьому випадку змінюється тільки напрямок прикладання сили. Для полегшення удушення та усунення опору противника є сенс захопити вільну руку противника своїми ногами і потім спокійно його душити. Для проведення потужних задушливих захватів потрібно тренуваннями розвивати силу згиначів пальців, згиначів і розгиначів передпліччя, розгиначів гомілки та м'язів, що приводять стегна, найширші м'язи спини.

Вражаюча дія всіх задушливих прийомів полягає в припиненні доступу кисню в мозок, у результаті чого розвивається кисневе голодування мозку, що в першу чергу призводить до втрати свідомості суперника. Для всіх захватів для задушення, чим нижче знаходиться суперник, тим легше завершити прийом, тому, якщо є можливість, то перед проведенням задушливого захвата слід кинути суперника на підлогу або перевести сутичку у партер звальюванням.

При захваті руками за шию суперника ззаду з боку спини зазвичай можна завершити сутичку одним з двох варіантів задушливих захватів:

удушення передпліччям із захватом долоні в долоню;

удушення згином ліктя із захватом на вузол.

Взаємне положення спортсменів при цьому може бути різним: атакуючий знизу, зверху, збоку тощо. Будь-який з цих захватів можна зробити з будь-якого положення.

**Задушливий захват голови під плече («гільйотина»).** Задушливий захват голови під плече виконується захватом шиї зверху, щоб голова суперника опинилася під вашим плечем, і контрольним захватом іншою рукою зап'ястя основної захватної руки. Ноги при цьому обхоплюють тулуб суперника в замку гомілковостопами в районі нижньої частини грудей і верхньої частини живота, збиваючи подих і впливаючи на діафрагму здавлювальною дією.

Якщо голова глибоко захоплена, то чинити опір даному виду задушення практично неможливо. При виконанні захвата необхідно розтягувати суперника прогином у спині за шию руками і тулуб ногами.

**Задушливий захват шиї ззаду.** Задушливий захват шиї ззаду може виконуватися з положення за спиною лежачи під суперником в обхваті ногами або з положення за спиною лежачи (сидячи) на суперникові зверху, коли суперник перевернутий на живіт.

**Захват шиї передпліччям ззаду з контролем замком.** Основною захватною рукою при цьому робиться захват передпліччям за шию, а другою рукою – контрольний захват за зап'ястя атакуючої руки. При основному впливі передпліччя тисне на шию суперника за рахунок притиснення її до своїх грудей. Такий захват необхідно посилювати прогином тулуба в спині.

Ногами при виконанні задушення необхідно обхопити тулуб суперника або забезпечити інше стійке положення атакуючої позиції.

**Захват шиї передпліччям ззаду з захватом на вузол (з упором у голову суперника).** Цей захват виконується за таким же принципом, як і в першому варіанті, тільки фіксація захватної руки виконується ліктьовим згином другої руки, а долоня другої руки робить упор у голову суперника, підсилюючи при цьому здавлювальний ефект на шию.



**Висновок.** Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу, задовольняє інтереси молоді і забезпечує комфортні та безпечні заняття у спортивних залах. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей і молоді.

Також у системі бойового хортингу містяться ефективні форми і методи освоєння захватної техніки руками.

У даному науковому дослідженні дана характеристика хватних дій руками в сутичці бойового хортингу, надана методика вивчення хватної техніки бойового хортингу, проаналізовано класифікацію хватів технічного розділу системи бойового хортингу, особливості хватної техніки бойового хортингу як розділу підготовки для проведення кидків суперника, біологічне значення рухової активності спортсменів бойового хортингу при взятті хватів у процесі ведення сутички, аспекти атакуючих та захисних хватів бойового хортингу, методи та форми фізичного і психологічного забезпечення високих спортивних досягнень і підготовки спортсменів із застосуванням засобів сучасного національного виду спорту бойового хортингу та підходи до визначення правильної хватної техніки у спортивній діяльності.

Зазначено, що для біомеханічного аналізу хватних дій спортсмена бойового хортингу необхідно врахувати морфологічні (анатомічні), фізіологічні та психологічні характеристики.

Спортсмен бойового хортингу у сутичці виконує в основному конкретні та результативні, а значить відомі його суперникові прийоми з певних хватів. У зв'язку з цим у процесі вдосконалення дій в хватах кожному спортсмену необхідно напрацьовувати свою схему вибору і послідовність взяття хватів проти конкретних типів суперника. Відпрацьовані і вдосконалені хвати дають перевагу над суперником у ситуації взаємного обопільного хвата. Тому визначені основні сім хватних положень і прийняті програмою бойового хортингу для поглибленого навчання. Решта є похідними від цих хватних положень.

Такі хватні положення виконуються двома руками, які працюють злагоджено, контролюючи ситуацію сутички. Одночасний хват двома руками здійснюється в тій же кінематичній послідовності, тільки за участю м'язів тулуба: грудних м'язів і найширших м'язів спини. Замикаючи в хват 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.

Під час тренувального та змагального процесу на перше місце виходить організація безпечного проведення тренувань і змагань, збереження здоров'я учасників. На це направлена ціла низка засобів та обладнання, які забезпечують максимальну ефективність і безпеку, навіть під час оволодіння хватною технікою руками.

Для забезпечення безперервного тренувального процесу та зменшення можливих ризиків травмування спортсменів у бойовому хортингу використовуються ефективні засоби захисту та збереження здоров'я спортсменів, що є найважливішою умовою для національного виду спорту нашої країни.

**Перспективою подальших досліджень** є розробка навчальних програм з бойового хортингу для вивчення хватних дій руками в сутичці бойового хортингу з урахуванням збереження здоров'я учнів і специфіки освітньої діяльності закладів освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко С. А. Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу / С. А. Антоненко, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 52–62.
2. Бабурнич С. А. Професіограма спортивного судді з бойового хортингу / С. А. Бабурнич, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар.

- наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 343–353.
3. Бадьора С. М. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу / С. М. Бадьора, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 334–346.
4. Біла В. Р. Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом / В. Р. Біла, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 242–254.
5. Бобік С. П. Формування професійно-психологічних здібностей співробітників правоохоронних органів у процесі занять бойовим хортингом / С. П. Бобік, Е. А. Єрьоменко, С. П. Параниця // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 23–38.
6. Боднарчук О. Г. Бойовий хортинг для підготовки співробітників правоохоронних органів / О. Г. Боднарчук, Е. А. Єрьоменко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 226–242.
7. Бондарчук В. В. Бойовий хортинг як засіб формування професійно-прикладних якостей курсантів і працівників силових структур / В. В. Бондарчук, Е. А. Єрьоменко, В. В. Чмелюк // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 188–200.
8. Брухно Ю. С. Бойовий хортинг як засіб формування фізичної культури студентів і курсантів / Ю. С. Брухно, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 200–214.
9. Буток О. В. Бойовий хортинг і здоров'я людини / О. В. Буток, Е. А. Єрьоменко, В. Е. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 564–575.
10. Бухтіяров О. А. Бойовий хортинг як система підготовки українського професійного воїна-патріота / О. А. Бухтіяров, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 126–139.
11. Вехтев В. В. Бойовий хортинг у військовому мистецтві / В. В. Вехтев, Е. А. Єрьоменко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 827–840.
12. Вишницький І. О. Застосування прийомів боротьби у різних видах єдиноборств / І. О. Вишницький, Е. А. Єрьоменко // Збірник наукових статей. – Дніпро : ДДІФКіС, 1996. – С. 57–72.
13. Ганчева В. І. Бойовий хортинг: методика застосування дихальних вправ у процесі занять / В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко, Г. А. Коломоець // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 667–682.
14. Гарбовський Л. А. Бойовий хортинг і методика викладання у закладах вищої освіти / Л. А. Гарбовський, Е. А. Єрьоменко, В. Л. Гришук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 155–173.
15. Гречана Л. О. Бойовий хортинг у системі початкової школи закладів загальної середньої освіти / Л. О. Гречана, Е. А. Єрьоменко, С. М. Солодько // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28–29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 554–563.
16. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти / О. М. Гречаний, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність

правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 251–262.

17. Гришук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Гришук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 59–73.

18. Деркач О. В. Розвиток фізичних якостей у співробітників правоохоронних органів засобами бойового хортингу за методом функціонального тренування / О. В. Деркач, Е. А. Єрьоменко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 384–403.

19. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

20. Ерёмченко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // Боевые искусства – ключи к совершенству. – 2012. – № 6. – С. 4–5.

21. Єрьоменко В. Засоби профілактики основних стоматологічних захворювань у студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу та співробітників правоохоронних органів / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 116–126.

22. Єрьоменко В. Е. Медичний контроль змагальної діяльності з бойового хортингу / В. Е. Єрьоменко, Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 195–215.

23. Єрьоменко В. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу / В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 96–111.

24. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг. Навчальна програма спортивної секції з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів : навч. програма / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут модернізації змісту освіти. – ГС «НФБХУ», 2021. – 127 с.

25. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – виховна система школярів України / Е. А. Єрьоменко, О. М. Гречаний // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 240–251.

26. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 203 с.

27. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у системі професійної підготовки співробітників державних правоохоронних органів : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 222 с.

28. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 31–39.

29. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 215–225.

30. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.

31. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 19–33.

32. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб прикладної психофізичної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей відомчих закладів вищої освіти / Е. А. Єрьоменко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 128–138.

33. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як засіб професійно-психологічної підготовки співробітників правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Нац. федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 138 с.
34. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як система формування готовності співробітників правоохоронних органів до дій в екстремальних ситуаціях / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 110–128.
35. Єрмоєнко Е. А. Бойовий хортинг як чинник формування військово-патріотичних здібностей, фізичної культури та основ здоров'я учнівської молоді / Е. А. Єрмоєнко, І. В. Кузора // *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128) 20. С. 61–69.
36. Єрмоєнко Е. Витоки та історія розвитку бойового хортингу в Україні і за кордоном / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2019. – Вип. 11. – С. 55–70.
37. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрмоєнко. – К., 2016. – 222 с.
38. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/»*. – 2019. – Вип. 10 (118). – 2019. – С. 49-56.
39. Єрмоєнко Е. А. Виховна система бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 156–171.
40. Єрмоєнко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрмоєнка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрмоєнко // *Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. – 7 с.*
41. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання НАПН України, Українська федерація хортингу*. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
42. Єрмоєнко Е. А. Військово-прикладний і бойовий хортинг у системі професійної підготовки допризовної молоді, військовослужбовців та правоохоронців / Е. А. Єрмоєнко, С. С. Полторацький // *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти», [та ін.]. – Київ, 2020. – С. 527–533.*
43. Єрмоєнко Е. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу*. – 2017. – Вип. 8. – С. 56–79.
44. Єрмоєнко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрмоєнко // *Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп.* : Київ, 2008. – 12 с.
45. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.
46. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71–79.
47. Єрмоєнко Е. А. Комплексне використання потенціалу бойового хортингу для забезпечення національної безпеки України в умовах зовнішньої агресії / Е. А. Єрмоєнко // *Актуальні проблеми забезпечення національної безпеки та спрощення процедур міжнародної торгівлі : зб. тез IV наук.-практ. інтернет-конфер., 25-31 травня 2020 р., м. Ірпінь – м. Хмельницький / Мін-во фінансів України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Хмельницький : Науково-дослідний центр митної справи, 2020. – С. 18–23.*
48. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

49. Єрмоєнко Е. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 112–121.
50. Єрмоєнко Е. Медико-фізіологічні чинники самоконтролю за фізичним навантаженням на тренуваннях з бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури студентів / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 127–138.
51. Єрмоєнко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. – 85 с.
52. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
53. Єрмоєнко Е. А. Наукове обґрунтування психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. - Вип. 3 (123). - С. 47-56. - DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.3(123).09.
54. Єрмоєнко Е. А. Основні принципи бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2018. Вип. 9. С. 22–31.
55. Єрмоєнко Е. А. Особливості самовиховання в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 40–55.
56. Єрмоєнко Е. А. Особливості фізичної і психологічної підготовки та формування професійних якостей курсантів і працівників правоохоронних органів засобами бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 39–42.
57. Єрмоєнко Е. А. Правомірність застосування службово-прикладних прийомів фізичного впливу системи бойового хортингу в екстремальних умовах соціального характеру у межах необхідної самооборони / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 95–110.
58. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
59. Єрмоєнко Е. А. Психічні процеси в бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 63–72.
60. Єрмоєнко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрмоєнко // К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 32 с.
61. Єрмоєнко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 187–205.
62. Єрмоєнко Е. А. Теоретико-методичні засади виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 191 с.
63. Єрмоєнко Е. А. Технічна підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – ГС «НФБХУ», 2020. – 652 с.
64. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко // К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
65. Єрмоєнко Е. Філософія бойового хортингу / Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2018. – Вип. 9. – С. 82–104.
66. Єрмоєнко Е. Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 261–274.

67. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
68. Єрмоєнко Е. А. Хортинг : навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – Київ : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
69. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
70. Зверев А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп / А. В. Зверев, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 593–603.
71. Івашковський В. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу / В. Івашковський, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 130–138.
72. Ільницький І. Р. Хортинг та організація навчання / І. Р. Ільницький, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Збірник наукових праць. – Київ : Паливода А. В., 2008. – С. 247–258.
73. Карасевич С. А. Бойовий хортинг як засіб морально-етичного виховання особистості / С. А. Карасевич, Е. А. Єрмоєнко, В. Р. Біла // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 346–357.
74. Кіблицький Р. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні / Р. В. Кіблицький, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 502–514.
75. Коломоєць Г. А. Бойовий хортинг і принципи формування духовно-моральної вихованості учнів / Г. А. Коломоєць, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Деревянко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 776–793.
76. Колос М. А. Бойовий хортинг: швидко-силова підготовка та оптимізація управління навчально-тренувальним процесом / М. А. Колос, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Сидоренко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 493–502.
77. Кузора І. В. Військово-патріотична програма бойового хортингу / І. В. Кузора, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 840–852.
78. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 6–14.
79. Куцкір М. С. Принципи виховання системних вольових якостей спортсменів хортингу / М. С. Куцкір, Е. А. Єрмоєнко, О. М. Гречаний // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 108–126.
80. Литвиненко А. М. Бойовий хортинг – комплексна система фізичного виховання особистості / А. М. Литвиненко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 403–422.
81. Лях В. Інноваційні підходи у боротьбі «Лави на лаву» з учнями козацьких класів і спортсменів бойового хортингу / В. Лях, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 164–176.
82. Ляховець О. О. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у дітей дошкільного віку / О. О. Ляховець, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 305–315.

83. Остапенко О. І. Бойовий хортинг як засіб формування у старшокласників готовності до військової служби / О. І. Остапенко, Е. А. Єрмоєнко, А. В. Тішин // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 638–652.
84. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 544 с.
85. Полторацький С. С. Бойовий хортинг у впровадженні воїнських традицій українського народу / С. С. Полторацький, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 538–550.
86. Присяжнюк С. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди / С. Присяжнюк, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 206–218.
87. Пустолякова Л. Бойовий хортинг у системі навчання фізичних вправ загального розвитку та спеціально-підготовчих вправ на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти / Л. Пустолякова, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 187–195.
88. Рудей Д. Ю. Бойовий хортинг у комплексі виховних засобів спортсменів шкільного віку / Д. Ю. Рудей, О. М. Гречаний, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 334–343.
89. Сичов С. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності / С. Сичов, Е. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 219–225.
90. Сікан В. Ю. Технології здоров'язбереження у методиці хортингу / В. Ю. Сікан, Е. А. Єрмоєнко, С. А. Бабурнич // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 284–301.
91. Степанюк А. В. Планування та організація навчально-виховного процесу з хортингу / А. В. Степанюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Вехтев // Педагогіка хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2009. – С. 325–338.
92. Степура Т. М. Бойовий хортинг як засіб формування специфічних психічних властивостей співробітників правоохоронних органів / Т. М. Степура, Е. А. Єрмоєнко, О. В. Буток // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 173–188.
93. Тішин А. В. Застосування прийомів бойового хортингу при вдосконаленні навчання у вищих освітніх установах правоохоронних органів України / А. В. Тішин, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 296–305.
94. Федорченко Т. Є. Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки / Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, В. Е. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 695–713.
95. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг у підрозділах державної митної служби для підготовки співробітників до протидії незаконному переміщенню товарів у районах здійснення операції об'єднаних сил на сході України / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 7–25.
96. Чмелюк В. В. Бойовий хортинг як чинник навчання і професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти правоохоронної спрямованості / В. В. Чмелюк, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Бондарчук // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 8–23.
97. Шаповалов Б. Б. Перспективи розвитку бойового хортингу як засобу підготовки військовослужбовців правоохоронних органів військової структури до дій з ризиком для життя та здоров'я / Б. Б. Шаповалов, Е. А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 315–322.



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

99. Savchenko, A. (2017). Combat horting – educational practice for young people / A. Savchenko, E. Yeromenko // Теорія і методика хортингу. – 2017. – Вип. 8. – С. 88–95.

## **Yeromenko E. A.**

State Tax University, Irpin, Ukraine

### **THE MAIN EXCITING ELEMENTS OF HAND-TO-HAND DOUBLE BETWEEN COMBAT HORTING ATHLETES**

***Abstract.** In this scientific article the characteristic of exciting actions by hands in fight of fighting horting is given, the technique of studying of exciting technique of fighting horting is given, the classification of captures of technical section of system of fighting horting, features of exciting technique of fighting horting as a section of preparation horting in capturing in the process of fighting, aspects of offensive and defensive grips of combat horting, methods and forms of physical and psychological support of high sports achievements and training of athletes using modern national sport of combat horting and approaches to determining the correct gripping technique in sports. It is noted that for biomechanical analysis of exciting actions of a combat horting athlete it is necessary to take into account morphological (anatomical), physiological and psychological characteristics. Athlete combat horting in the fight performs mainly specific and effective, and therefore known to his opponent techniques for certain hobbies. In this regard, in the process of improving the actions in the grips, each athlete must develop their own scheme of selection and sequence of taking grips against specific types of opponents. Proven and improved captures give an advantage over the opponent in a situation of mutual mutual capture. Therefore, the main seven exciting positions have been identified and adopted by the combat horting program for in-depth training. The rest are derived from these exciting positions. Such gripping positions are performed with two hands, which work in harmony, controlling the situation of the fight. 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 in delight, 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:** characteristics of gripping actions, combat horting, gripping technique with hands, fixing grip, combat horting fight, training technique.*