

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка  
до кваліфікаційної роботи  
другий (магістерський) рівень  
(ступінь вищої освіти)

на тему ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ,  
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РУКОПАШНИМ БОЄМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ  
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент VI курсу, групи УФКСз- 122м

Спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)  
Фізичне виховання

Грибуцький.І.С.  
(прізвище та ініціали)

Керівник ЗАХАРІНА Є.А.  
(прізвище та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_  
(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Інститут, факультет Факультет управління фізичною культурою та спортом  
Кафедра управління фізичною культурою та спортом  
Ступінь вищої освіти другий (магістерський) рівень  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Фізичне виховання  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА**

Грибуцького Ігора Сергійовича  
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Технічна підготовка спортсменів, які займаються рукопашним боєм на етапі попередньої базової підготовки  
керівник кваліфікаційної роботи Захаріна Є.А., д.пед.н., професор  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «23» вересня 2023 року № 305

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи:

Мета роботи – удосконалення технічної підготовленості спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – технічна підготовленість спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо вдосконалення технічних умінь та навичок спортсменів-рукопашників на етапі попередньої базової підготовки;

2. Дослідити показники фізичної та технічної підготовки рукопашників на основі нормативних показників;

3. Визначити вплив занять на розвиток технічних умінь та навичок спортсменів за запропонованою програмою.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)  
7 таблиць

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		
2	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		
3	Захаріна Є.А., проф. каф. УФКС		

7. Дата видачі завдання «31» жовтня 2021 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми кваліфікаційної роботи		
2.	Вивчення літератури з теми		
3.	Визначення завдань та методів дослідження		
4.	Проведення власного дослідження		
5.	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження		
6.	Написання останніх розділів роботи		
7.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи на кафедрі		
8.	Захист кваліфікаційної роботи на ДЕК		

Студент \_\_\_\_\_ Грибуцький І.С.  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Захаріна Є.А.  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 71 сторінка. 5 таблиць, 17 рисунків, список літератури з 51 найменування.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – технічна підготовленість спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження: удосконалення технічної підготовленості спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки.

Для досягнення мети вирішувались наступні завдання:

- проаналізувати науково-методичну літературу щодо вдосконалення технічних умінь та навичок спортсменів-рукопашників на етапі попередньої базової підготовки;

- дослідити показники фізичної та технічної підготовки рукопашників на основі нормативних показників;

- визначити вплив занять на розвиток технічних умінь та навичок спортсменів за запропонованою програмою.

Наукова новизна роботи полягає у розширенні даних про вдосконалення технічних умінь та навичок спортсменів-рукопашників на етапі попередньої базової підготовки; доповнені дані про показники фізичної та технічної підготовки рукопашників на основі нормативних показників.

Практичне значення. Результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані у навчально-виховному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, інших спортивних закладів та при викладанні дисципліни «Спортивні єдиноборства» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

У першому розділі проаналізовано основи технічної підготовки спортсменів-рукопашників. Розглянуто історія розвитку рукопашного бою. Визначено особливості процесу оволодіння прийомами рукопашного бою.

Надана характеристика базовій техніці рукопашного бою, а саме: техніці ударів руками, ногами, техніці виконання кидків та захисним діям у рукопашному бої).

У другому розділі розглянуто методи та організацію дослідження. Визначені методи дослідження, а саме: методи теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування та методи математичної статистики.

У третьому розділі представлено програма технічної підготовки спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки та визначено її ефективність. Розглянуто психологічна підготовка спортсменів до змагань. Проаналізовано показники загальної, спеціальної фізичної підготовленості та технічної підготовленості спортсменів-рукопашників на етапі спеціальної базової підготовки).

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

**Ключові слова:** РУКОПАШНИЙ БІЙ, ЕТАП ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТЕХНІЧНИЙ ПРИЙОМ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитяча-юнацька спортивна школа

ЕГ – експериментальна група

ЗПП – загальний підготовчий період

ЗФП – загально-фізична підготовка

КГ – контрольна група

н.е. – наша ера

ССДС – спеціальні силові дихальні системи

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТП – технічна підготовка

ТТД – техніко-тактичні дії

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ЗМІСТ

Вступ .....	8
Розділ 1. Основи технічної підготовки спортсменів-рукопашників .....	11
1.1. Історія розвитку рукопашного бою .....	11
1.2. Особливості процесу оволодіння прийомами рукопашного бою ...	17
1.3. Базова техніка в рукопашному бою.....	21
1.3.1. Техніка ударів руками в рукопашному бої .....	29
1.3.2. Техніка ударів ногами .....	34
1.3.3. Техніка виконання кидків .....	38
1.3.4. Захисні дії у рукопашному бої .....	42
Розділ 2. Методи та організація дослідження .....	46
2.1. Методи дослідження .....	46
2.2. Організація дослідження .....	48
Розділ 3. Розробка та перевірка ефективності програми технічної підготовки спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки .....	49
3.1. Програма технічної підготовки з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки .....	49
3.2. Психологічна підготовка спортсменів до змагань .....	52
3.3. Аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів .....	57
3.4. Аналіз технічної підготовленості рукопашників на етапі попередньої базової підготовки .....	59
Висновки .....	64
Список використаних джерел .....	66

## ВСТУП

З розвитком спортивної науки і зміною структури та методики вдосконалення тренувальних занять з рукопашного бою в наш час призвело до підвищення рівня можливостей спортсменів і зробили цей вид спорту більш видовищним і привабливим.

Підвищення вимог до фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів в різних видах спорту, у тому числі і в рукопашному бої, обумовлює вивчення особливостей рухової активності спортсменів. Зростаюча конкуренція між представниками національних шкіл рукопашного бою зумовлює необхідність вдосконалення методологічної бази даного виду спорту. Негативно впливає на результативність діяльності, як показують змагання рукопашників, недостатня досконалість методики підвищення техніко-тактичної підготовки спортсменів з рукопашного бою.

Вивчення особливостей техніко-тактичної підготовки у рукопашці сприятиме вдосконаленню техніко-тактичної підготовки спортсменів. Внаслідок значного ускладнення програми змагань, насичення її елементами підвищеного рівня складності, підвищуються вимоги до фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Зрозуміло, що тільки за умови грамотної побудови попередньої базової підготовки можливе освоєння техніки рукопашного бою на сучасному рівні.

Актуальність дослідження. Дана робота присвячена вивченню оптимізації методик, технічних умінь та навичок рукопашників на етапі попередньої базової підготовки.

Слово спорт асоціюється з підвищеною фізичною роботою людини. Рукопашний бій, як і інші види спорту, має пряме значення до фізичних навантажень, вправ, які використовуються по різному, в залежності від дій, необхідних для кожного окремого виду спорту.

В групах попередньої базової підготовки, здійснюється підготовка вихованців до тренувальних та змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня фізичної підготовки та поліпшення спортивних результатів спортсменів (постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 року № 993) [5].

Результати аналізу науково-методичної літератури та програм з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл свідчать, що питання технічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки в програмі рукопашного бою не розкривається у повному обсязі.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження – технічна підготовленість спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки.

Мета роботи – удосконалення технічної підготовленості спортсменів з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

— проаналізувати науково-методичну літературу щодо вдосконалення технічних умінь та навичок спортсменів-рукопашників на етапі попередньої базової підготовки;

— дослідити показники фізичної та технічної підготовки рукопашників на основі нормативних показників;

— визначити вплив занять на розвиток технічних умінь та навичок спортсменів за запропонованою програмою.

Методи дослідження. Для розробки програми по вдосконаленню та розвитку техніко-тактичних умінь та навичок спортсмена з рукопашного бою використано аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у розширенні даних про вдосконалення технічних умінь та навичок спортсменів-рукопашників на етапі попередньої базової підготовки; доповнені дані про показники фізичної та технічної підготовки рукопашників на основі нормативних показників.

Практичне значення. Результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані у навчально-виховному процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, інших спортивних закладів та при викладанні дисципліни «Спортивні єдиноборства» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт».

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідалися на **XXXI Міжнародній науковій конференції студентів і молодих вчених «Наука і вища освіта» (Запоріжжя, 2022 р.)**.

Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота викладена на 71 сторінки комп'ютерної верстки, ілюстрована 5 таблицями та 17 рисунками. Список використаної літератури включає 51 найменування.

РОЗДІЛ 1.  
ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРСМЕНІВ-РУКОПАШНИКІВ

### 1.1. Історія розвитку рукопашного бою

Рукопашний бій, або бойові єдиноборства, існує стільки ж, скільки пам'ятає себе людство. Віддати пріоритет тієї чи іншої частини Землі, країні або народності, яка претендує на першість у створенні рукопашного бою, – складно, а швидше за все, неможливо. Існування певних прийомів нападу і захисту в рукопашних поєдинках підтверджено дійшли з давнини до нашого часу малюнками, рукописами, скульптурними зображеннями [17, 24].

Існування бойових єдиноборств в Єгипті підтверджують сотні малюнків на одній з пірамід, на яких зображені бійці в різних рукопашних поєдинках.

У Стародавній Греції фізичні вправи поділялися на два напрямки: орхестріку і полестріку. Полестріку фахівці відносять переважно до військово-прикладної рухової діяльності, так як в неї входили рукопашні види спорту, в тому числі і панкратіон, що поєднує в собі елементи боксу і боротьби. Бойові єдиноборства в різному вмісті існували в Бразилії – капоейра, в Іспанії – поєдинки на поясах, і інших країнах [24].

Детальні описи в художній і спеціальній літературі отримали бої гладіаторів в Стародавньому Римі. У багатьох художніх фільмах представлені сюжети, що демонструють місця тренувань і бойових поєдинків, зміст процесу підготовки гладіаторів і їх смертельних двобоїв, як одиночних, так і групових, з використанням мечів, копій, тризубів та інших видів холодної зброї.

Лицарські турніри часів середньовічної Європи також можна віднести до бойових мистецтв, оскільки їх учасники демонстрували вміння у стрільбі з лука, у фехтуванні, в їзді верхи і безпосередньо в рукопашній боротьбі. У народних масах великого поширення набули рукопашні сутички з

використанням не тільки прийомів боротьби, але і ударів руками і ногами. Так, в Англії до XVII століття сформувалися три стилі рукопашного бою: «вестморленський», «куберлендський» і «девонширський», а на їх базі пізніше виник і сучасний вид спорту – бокс. Московський генерал-губернатор в Вітчизняну війну 1812 року граф Ф. В. Ростопчина, знав англійський бокс, говорив: «Битва на кулаках – така ж наука, як і бій на рапірах» [18].

У свою чергу французи здавна практикували єдиноборство, яке включає в себе удари руками і ногами, назване ними «сават».

Викладач англійської боксу і фехтування Ш. Лекур систему прийомів «сават» доповнив прийомами англійського боксу і створив новий вид рукопашного єдиноборства - «французький бокс», який своїм змістом виявився схожий на різних видів східних єдиноборств.

Вважається, що родоначальниками східних бойових мистецтв є Тибет і Індія. На думку фахівців, саме в цих країнах зароджувалося мистецтво володіння технікою боротьби, в основі якої лежали певні філософські погляди і релігійні вчення. Одним з прекрасних творінь людського розуму є індійська «йога», має різні напрямки. Найбільший інтерес у нас викликає одне з її навчань – «бойова йога» і «раджа йога», що передувала системі психофізіологічного тренінгу, що особливо важливо в бойових єдиноборствах і є складовою частиною будь-якого різновиду мистецтва рукопашної боротьби «кемпо». Якщо говорити про поняття «східні військові єдиноборства», то в Китаї воно є як «у-шу», в Кореї – «теквон-до», у В'єтнамі «по-дао», в Японії – «бу-дзюцу». Незалежно від національної приналежності зазначені назви, терміни визначають зміст людської діяльності, що відноситься до війни, до військової справи, а саме: рукопашний бій без зброї і зі зброєю, стрільянину і метання різних снарядів, принципи загальновійськового бою, елементи стратегії і т. Д. В нині в західних країнах всі види китайських військових мистецтв визначаються одним терміном «кун-фу», а японських – «карате», що викликає суперечки серед фахівців про відповідність цих термінів тому багатому різноманітності шкіл і систем

східних єдиноборств. Слід зазначити, що єдиним видом військових мистецтв, що здобули всесвітню славу, що ввійшли в олімпійську програму, є боротьба «дзю-до» [15].

Багаті традиції бойових єдиноборств є і у нас в країні. З давніх-давен серед російського народу були популярні різні «молодечі забави». Особливе місце в них займає кулачний бій. Бої кулачні і кийові в літню пору проводилися на пустищах між селами і селами, на льоду річок і озер – взимку. Були неписані правила їх проведення, пронизані духом благородства і великодушності. Так, вони забороняли бити супротивника «під ложечку», в спину, ганьбою вважалося вдарити поваленого додолу супротивника або ховати в руці важкі предмети.

З появою постійного війська стали створюватися керівництва і статuti, значна увага яких приділялася прийомам рукопашного бою, діям у складі військового ладу, прийомам використання бойової зброї. З появою вогнепальної зброї з'явилася потреба у відпрацюванні прийомів ведення вогню і штикового бою [28].

В середині XIX століття в зміст навчання військових частин російської армії були включені прийоми і тактика ведення бою проти осіб, озброєних різною зброєю. Для цього використовувалися макети рушниць з м'якою і податливою краєм, маски, нагрудники та рукавички, викладалися прийоми бою штиком і прикладом.

У 1910 році в армію і на флот надходить напрямок для навчання військ гімнастики. Воно закріпило навчальні заняття як основну форму фізичної підготовки військовослужбовців, визначило розрахунок годин навчального часу на різні розділи фізичної підготовки, містило організаційно-методичні рекомендації щодо проведення даних занять.

Фахівцями в даний час виділено такі види вітчизняних рукопашних єдиноборств військово-прикладної спрямованості: «кулачний бій», «славяногоріцька боротьба», «російський стиль», «товариські буза», «самбо», «самоза» [17].

Як вже описувалося вище, кулачний, стінний бій був підготовкою російських воїнів, так би мовити, без відриву від виробництва.

Зміст «товариський бузи» охоплює частину побуту простого люду, який проявляється в танцях, піснях, ігрищах. Беручи участь в бузі, людина, як і при ламанні, зовні нагадує п'яного. Поєдинки в бузі однаково універсально протистоять кулачним ударам і борцівських захопленням. Сам поєдинок короткий і безжалісний [29].

Боротьба «самбо», яка народилася в нашій країні, увібрала в себе все найкраще з національних видів боротьби народів Радянського Союзу і окремих видів східних єдиноборств. Створене, як службово-бойової вид підготовки, «самбо» з часом стало розвиватися за двома напрямками. Перший напрямок – бойове самбо для працівників правоохоронних органів, армії та інших спеціальних підрозділів. Другий напрямок – спортивне, що вийшло на світовий рівень, завоювавши серця шанувальників у багатьох країнах.

В рамках бойового розділу «самбо» існує й інший вид рукопашного єдиноборства – «самоза». Своім змістом «самоза» нагадує «айкідо». Зміст його наступний: «не заважати противнику атакувати, а в певний момент нейтралізувати, використовуючи його ж власну силу, будуючи тактику поєдинку виключно від оборони» [39].

Витоки розвитку цього виду фізичних вправ і в той же час бойової і навчально-бойової діяльності йдуть з глибокої давнини, коли будь-яка війна складалася з рукопашної сутички самого різного масштабу з використанням найпростішого озброєння і без нього. Фрагменти бойових поєдинків, в тому числі кулачних боїв, відображені в наскальних малюнках на пам'ятниках, що датуються IV і III тисячоліттями до н.е. У єгипетських гробницях часів фараонів минулих тисячоліть знайдені зображення серій рухів, що свідчать про володіння технікою боротьби.

У третьому тисячолітті до н.е. на острові Крит єдиноборства включалися в програму різних свят. Для захисту від травм бійці застосовували спеціальні пристосування [11].

У стародавній Індії відомості про ритуальну гімнастики з елементами рукопашного бою відносяться до II і I тисячоліть до н.е.

В третьому тисячолітті до н.е. бойові єдиноборства проводилися в Китаї за системою «Кун-фу». Поширювалися вони також в Японії і Кореї. Офіційно існувала в стародавньому Китаї державна доктрина конфуціанства передбачала різні лікувальні фізичні вправи, навчання рукопашним сутичкам зі зброєю і без зброї. У II і I століттях до н. е. там стало поширюватися Ушу як бойове мистецтво, бойова техніка, в тому числі в діях без зброї.

У VIII-IV століттях до н.е. єдиноборства досягли щодо високого ступеня розвитку в стародавній Греції. Велике значення надавалося рукопашним сутичкам в різних видах боротьби, кулачного бою, який навіть іменувався спартанської гімнастикою. Різні види боротьби постійно включалися в програму Олімпійських ігор. Цікаво, що один з давньогрецьких мислителів - філософ Платон - був одного разу переможцем Олімпіади по боротьбі [22].

У стародавньому Римі умови змагальних рукопашних сутичок різко опиралися (стали застосовуватися залізні накладки на кулаки і т.п), Що зажадало більш ретельної підготовки бійців, в тому числі, технічної, тактичної, психологічної (застосовуючи сучасну термінологію). Особливо ретельна підготовка велася до дій з холодною зброєю при навчанні у військах і тренуваннях гладіаторів.

На початку нової ери в Індії і Китаї рукопашний бій отримав подальший розвиток, визначилися його більш тісні зв'язки з вченням йоги. У бойовому розділі так званої «Даоської йоги» були розроблені точкових ударів по різних больових точках як за допомогою зброї, палиць, так і голими руками. У VI столітті ширше поширювалися ідеї про зміцнення духу і тіла в

єдиному комплексі різнобічної підготовки при оволодінні бойовими мистецтвами [15].

У період середньовіччя (V-XV століття) до винаходу пороху ведення бою холодною зброєю в захисному одязі (лати, кольчуги, шоломи) було основним засобом збройної боротьби і вимагало розвитку у воїна достатньої сили, спритності, швидкості. Отримали розвиток захоплення і кидки (закутого в залізо лицаря піхотинець прагнув стягнути з коня, повалити на землю і лежить вразити мечем або кинджалом в незахищені частини тіла). Стали знову відпрацьовуватися прийоми боротьби без зброї для піших воїнів, кидки супротивника через стегно, голову, підніжки.

У XVI столітті в Європі серед селян чи ремісників відзначаються поєдинки на палицях, розвивається також ісландська боротьба «Глім», турецька «Псліван», швейцарська «Швінге», грузинська «Чидаоби», вірменська «Кох» і ін.

В Англії все більшого поширення набуває кулачний бій – бокс. Англійська призовий бокс на початку XVIII століття являв собою з'єднання кулачного бою з боротьбою в стійці і включав в себе ряд прийомів з єдиноборств, що існували в Англії з доби середньовіччя. На відміну від кулачного бою в Росії, обмеженого поруч гуманних правил (наприклад «лежачого не бити» і ін.) Розвиток боксу в Англії прийняв комерційний характер, як виступ професіоналів в балаганах, бараках, на ярмарках за плату, на парі, з проявом жорстокості на потребу нижчих інстинктів [33].

Поряд з англійським широке поширення в Європі в минулому столітті отримав і французький бокс. У Франції здавна практикувалося єдиноборство під назвою «Сават», що включає удари руками і ногами. Викладач англійської боксу і фехтування Ш. Лекур систематизував прийоми савата, додав до них прийоми англійського боксу і створив новий вид єдиноборства, який отримав назву «французький бокс». Доведена до досконалості техніка ударів ногами робить французький бокс схожим з різними видами східних єдиноборств.

Значним є обсяг цього прикладного виду бойової підготовки в Збройних Силах та органах внутрішніх справ. Він включений в програму навчання співробітників недержавних охоронних установ і організацій з особливими статутними завданнями. Підставою для такого широкого його застосування є багатоплановість навчально-тренувального процесу підготовки: вміти протидіяти без зброї збройного холодною зброєю противнику; протидіяти фізично сильнішого ворога або декільком противникам одночасно; вести бій з використанням кидків і больових прийомів, звільнитися від захоплень і задушення, володіти відповідними психомоторними здібностями і вольовими рисами характеру [17].

Таке різноманіття можливостей забезпечується зосередженням в змісті «рукопашного бою» сучасних засобів, форм і методів, узятих з усіх існуючих у світі видів бойових мистецтв.

## 1.2. Особливості процесу оволодіння прийомами рукопашного бою

Володіння технікою поліпшується в процесі регулярних тренувальних занять, але можливий і зворотний процес - після припинення занять.

Застосування того чи іншого прийому нападу або самозахисту залежить від дистанції між противниками, від положення їх рук, ніг, тулуба, від наявності і виду зброї. Техніка окремого прийому характеризується раціональним взаємного розташування всіх ланок рухового апарату і утриманням оперативної позиції в процесі його виконання, дотриманням оптимальної траєкторії у напрямку, формі і амплітуді, фінальної точністю ударів, темпом, ритмом і ін. [7].

Ведення бою ускладнюється тим, що постійно змінюються умови його проведення, що залежать від положення нападаючого і того, хто захищається, ступеня і спрямованості їх зусиль, а також психічного і фізичного стану супротивників.

У структурі технічної підготовленості спортсмена (бійця) виділяються базові та додаткові прийоми (дії).

Базову техніку в рукопашному бою складають: основні стійки, пересування, удари і захисні дії руками і ногами [6].

Додаткові прийоми – це технічні дії, які характеризують особистість бійців, а також складні у виконанні прийоми, що вимагають тривалого розучування.

Процес оволодіння прийомами рукопашного бою поділяється на кілька етапів.

Ознайомлення з прийомом або технічною дією, які необхідні для створення попереднього і правильного уявлення про цей прийом і ясного розуміння його структури.

Розучування здійснюється з метою формування вміння виконувати прийом в його цілісному вигляді або в окремих деталях. Включає в себе підводять і імітаційні вправи, а також виконання прийомів розчленованого і цілісного вправи з використанням інших прийомів навчання [6].

Удосконалення включає в себе етап початкового розучування, проводиться на початку заняття, коли організм в оптимальному стані. Обсяг навантаження визначається можливістю повторювати дії з незначним покращенням якості або хоча б без погіршення. Інтервали відпочинку оптимальні.

І на етапі поглибленого розучування застосовується метод цілісного вправи. Частота виконання, загальний обсяг і інтенсивність навантаження повинна поступово зростати. Основний регулятор навантаження на даному етапі – помилки. Як тільки вони починають стійко повторюватися, необхідно припинити виконання прийому в межах даного заняття [31].

При навчанні прийомам рукопашного бою займаються повинні керуватися наступними організаційно-методичними положеннями:

1. Навчання прийомам самостраховки передують розучування інших прийомів.
2. Удари рукою і ногою виконуються на підвісних мішках.

3. Навчання больовим прийомам, задушливим захопленням, кидкам і прийомам затримання проводиться на рівній і м'якій поверхні. Після ознайомлення з вправою приступають до його виконання по частинах або в повільному темпі. Потім прийоми виконуються в цілому (разом) з поступовим прискоренням темпу. В подальшому виконання прийому проводиться за завданнями, з поступово ускладнюється обстановкою.

4. Тренувальні вправи проводяться з різних вихідних положень і з подоланням окремих перешкод.

З метою попередження травм необхідно дотримуватися наступних правил безпеки:

- перед виконанням прийомів обов'язково проводити розминку з прийомами самостраховки;
- при виконанні хватів і кидків здійснювати страховку партнера, підтримуючи його за руку і не допускаючи падіння на нього;
- удари рукою, ногою необхідно тільки позначати, зупиняючи рух в безпосередній близькості від місця контакту;
- больові прийоми, удушення проводити без ривків, з поступовим нарощуванням зусиль, а по сигналу партнера негайно їх послабити або припинити виконання прийому.

5. У ході поєдинку потрібно дивитися в центр трикутника, утвореного плечима й очима противника. Якщо дивитися на руки або ноги, можна заплутатися або відволіктися.

6. Ноги пересуваються легко і швидко. Ступні повинні ковзати по підлозі.

7. У поєдинку не показуйте страху. Впевнено проводите свої прийоми і нав'язуйте свій план дій.

8. Будьте готові сконцентрувати всю свою енергію, коли виникне необхідність. Після виконання завдання потрібно розслабитися. Багаторазово відпрацьовуйте кожен прийом, як в режимі атаки, так і контратаки.

9. Ефективне виконання ударів і захистів неможливо без розвитку різних психофізичних якостей. Під час виконання ударів і захисних дій особливо важливими є такі якості, як сила удару (потужність), швидкість виконання, швидкість пересування, анаеробна витривалість, а також координованість рухів.

Загальні і спеціальні дихальні вправи. Якісне вивчення базової техніки і успішне ведення поєдинку неможливі без правильного дихання. Правильне дихання дозволяє швидко увійти до бойового ритму, заспокоїтися при надмірній напрузі, підготувати організм до майбутніх навантажень або відпочити після роботи, розслабитися, зняти роздратування або хвилювання.

Різноманітні дихальні вправи в рукопашному бою спрямовані, в основному, на формування оптимального режиму дихання, щоб потім можна було координувати його з різними рухами (ударами, блоками, пересуваннями) [29].

Загальні дихальні вправи є підготовчими при навчанні концентрації, необхідної для ефективного ведення бою. Основою загальних вправ є повне дихання, яке складається з нижнього, середнього і верхнього видів дихання. Вихідним положенням для їх виконання є пози лежачи, сидячи і стоячи.

Для цих видів дихання потрібно повністю розслабитися. Спочатку розслабити ноги. Потім, відчувши в ногах тяжкість і легке тепло, потрібно перейти до розслаблення рук, м'язів живота і тулуба, обличчя.

1. Техніка нижнього дихання. Повний видих, потім повільний вдих, намагаючись якомога більше випнути вперед живіт. Груді і плечі повинні залишатися на місці. Повільно видихаючи, втягнути живіт. Всі рухи виконуються разом, без напруги. Спира пряма.

2. Техніка середнього дихання (грудне). При виконанні вправи необхідно утримувати живіт і груді на місці, розширюючи грудну клітку в сторони. При видиху - не стискається грудна клітка. Правильність дихання можна перевірити, поклавши одну руку на живіт, іншу на груді, визначаючи

їх нерухомість. Освоївши грудне дихання, від допоміжних прийомів можна відмовитися.

3. Техніка верхнього дихання. Приймавши одну з зручних поз, зробити повний видих, потім вдих таким чином, щоб піднімалася тільки грудна клітка, а живіт і ребра залишалися нерухомими. В кінці вдиху, коли повітрям наповняться верхівки легких, піднімати плечі. Опускаючи плечі і грудну клітку, виконати видих.

Важливо навчитися виконувати всі види дихання ритмічно і плавно. Для цього подумки можна вести рахунок: на чотири рахунки – вдих, наступні дві секунди – пауза, потім чотири рахунки – видих і два рахунки – пауза.

Тільки досконало опанувавши нижнім, середнім і верхнім диханням, можна приступити до розучування повного дихання.

Після прийняття будь-позы виконати повний видих. Потім через ніс зробити вдих, заповнюючи спочатку нижні частки легких, потім середні і в кінці – верхні, відповідно техніці нижнього, середнього і верхнього дихання. Завершивши вдих і затримавши дихання, потрібно зробити паузу, після якої починати. Необхідно зосереджувати увагу на кожному акті дихання. Доцільно загальними дихальними вправами займатися вранці або ввечері.

Спеціальні дихальні вправи в рукопашному бою виконуються з метою підвищення готовності до різноманітних ситуацій, що виникають в ході поєдинку, або зниження негативних наслідків таких ситуацій. Для цього використовуються спеціальні силові дихальні системи (ССДС). Вони мають дві фази: вдих, який виконується через ніс і швидко (0,5-1 с), і видих, який виконується через рот і повільно (близько 5 с) з великим напруженням м'язів всього тіла. Видих повинен бути потужним, як крик, але не переходить в нього, а схожим на середнє між сильним шипінням і хрипом. На швидкий вдих руки піднімаються до пахв. З повільним видихом руки опустити уздовж тулуба, долонями вниз.

### 1.3. Базова техніка в рукопашному бою

У базовій техніці рукопашного бою виділяють положення (стоячи на колінах), стійки (фронтальну, правостороннім, лівосторонній, які, в свою чергу, поділяються на високий, середній, низький), пересування (кроком, бігом, стрибком або стрибком вперед, тому, в сторони) і прийоми самостраховки (перекиди вперед, назад, падіння назад, вперед, падіння назад на бік, падіння вперед на бік).

Стойки. Успішне виконання ударів і захист від них багато в чому залежать від правильного положення тіла. Стойки. Якщо тіло позбавлене рівноваги і стійкості, прийоми нападу і захисту будуть неефективні. А здатність захищатися від нападу при будь-яких обставинах в чималому ступені залежить від положення тіла.

Стойка в рукопашній сутичці пов'язана, головним чином, з положенням нижньої частини тіла. Потужні, швидкі і точні прийоми можливо виконати тільки при наявності міцної і стійкої основи.

Основними вимогами до стоек є наступні:

- а) зберігати рівновагу при проведенні прийому нападу або захисту;
- б) проводити прийом з максимальною швидкістю;
- в) прагнути, щоб м'язи, які використовуються в захисті або нападі, діяли синхронно.

Стойка може змінюватися в залежності від напрямку руху і виду проведеного прийому.

Фронтальна стойка - оптимальне положення частин тіла бійця, при якому він може ефективно атакувати і надійно захищатися. У цій стійці ступні паралельні і розгорнуті під кутом 45 градусів відносно поздовжньої осі (лінії атаки) і коштують на ширині плечей. Ноги злегка зігнуті в колінах і вага тіла рівномірно розподілений на передню частину кожної ступні. Тулуб трохи нахилений вперед і розгорнуто навколо вертикальної осі під кутом 45 градусів щодо лінії атаки, спина пряма. Плечі розслаблені і подані вперед. Руки прикривають живіт, груди, голову.

Лівостороння стійка з опорою на попереду стоїть ногу, яка використовується, як правило, в техніці «карате». Вона приймається наступним чином. Ліва нога виставлена вперед зігнутою в коліні, на неї припадає 60-70 % маси тіла. Права нога відставлена назад майже пряма. Плечі і стегна розгорнуті фронтально, корпус прямий. Стопа попереду стоїть ноги розгорнута всередину на 60 градусів, а стопа іншої ноги - назовні на 30 градусів щодо уявної прямої, проведеної від носка попереду стоїть ноги до п'яти інший. Пряма ліва рука, витягнута вперед, закриває від можливої атаки пах, живіт, груди і голову; зігнута в лікті права рука знаходиться на поясі.

Правобічна стійка виконується точно так же, але вперед виставляється права нога і відповідно змінюється вся стійка (рис. 1.1).

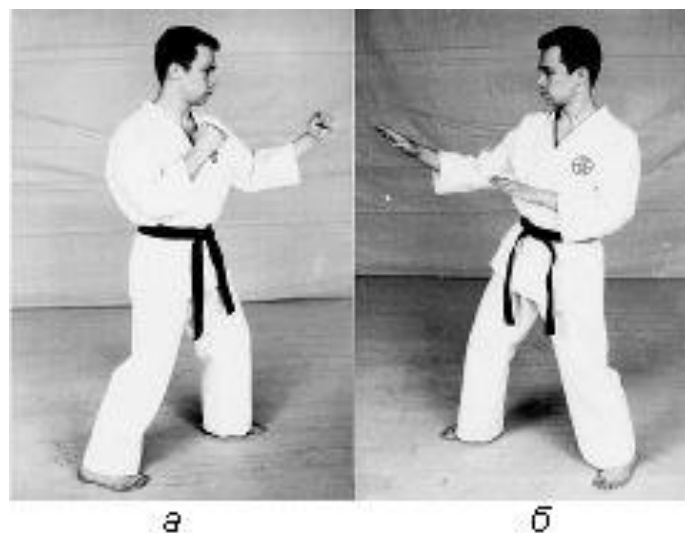


Рис. 1.1. Правобічна стійка

Стійка, з опорою на ногу, яка стоїть ззаду. Ліва нога стоїть попереду, носок спрямований вперед. Нога зігнута в коліні і готова до нанесення будь-якого удару, так як практично не несе маси тіла. Права нога знаходиться позаду, і її стопа розгорнута на 90 градусів по відношенню до лінії лівої стопи. Ліва рука зігнута в лікті і винесена вперед, кулак на рівні особи або грудей. Кулак правої руки знаходиться на поясі. Вся маса тіла в основному доводиться на праву ногу.

Корпус повинен бути розгорнутий під кутом по відношенню до передбачуваного супротивника. Висота стійки визначається відстанню від центру маси тіла до підлоги. Зазначений центр розташовується трохи нижче пупка. Стійка може бути високою, середньою і низькою (рис. 1.2).

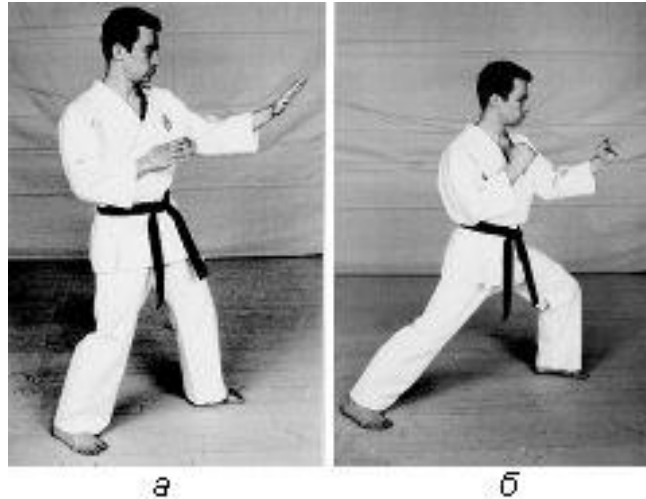


Рис. 1.2. Різновид стійок

Пересування в стійці. Пересування повинні переслідувати певну тактичну мету і не бути хаотичними. Положення частин тіла в обраній стійці зберігається незмінним в процесі будь-яких пересувань. Пересування можуть здійснюватися легкими кроками або короткими стрибками на передніх частинах ступень вперед і назад приставними кроками або виконуються з короткого кроку ноги, що стоїть попереду, з подальшим підтягуванням інший або, навпаки, збереженням стійки. Рухи вправо і вліво виконуються аналогічно, з тією лише різницею, що перший крок робить нога, що знаходиться ближче до напрямку руху, а за нею підтягується інша. Пересування короткими легкими стрибками в усіх напрямках здійснюються поштовхом однієї або одночасно двома ногами.

У практиці ведення бою розрізняють дистанції – далеку, середню і ближню. Необхідно вміти вести бій в кожній з них.

Дальня дистанція – відстань, з якого можна нанести удар ногою або рукою з кроком вперед.

Середня дистанція – відстань, з якого можна нанести удар ногою, рукою, не роблячи при цьому кроку.

Ближня дистанція – відстань, з якого можна нанести короткі удари руками, колінами, виконати захоплення, провести кидок.

Ударні частини тіла. Руки і ноги – це зброя рукопашного бою. У рукопашному бою багато частин тіла можуть служити в якості зброї. Але найчастіше використовуються кисті рук, лікті, ступні і коліна, які стають ефективним і потужним зброєю, якщо вони укріплені відповідної тренуванням.

В основному удари руками наносяться за допомогою кулаків. Удар рукою може також наноситися підставою долоні, ребром і зовнішньою стороною кисті, ліктем і пальцями, розташованими в різних поєднаннях. Удар ліктем використовується для нанесення потужного удару в будь-яку частину тіла. Ефективний в ближньому бою. Його можна наносити противнику, що стоїть перед вами, ззаду чи збоку.

Удари ногами більш потужні, ніж удари руками, і їх можна наносити з більш дальньої дистанції. Ударними частинами ніг є:

- подушечка ступні (гомілковостопний суглоб розгинається до максимально можливого, а пальці ступні піднімаються вгору);
- ребро ступні (гомілковостопний суглоб згинається майже до упору в сторону коліна, пальці напружені, ребро ступні виставляється вперед);
- п'ята (застосовується при ударах ногою назад і вперед, гомілковостопний суглоб згинається до кінця; п'ята висувається вперед);
- коліно (застосовується в ближньому бою; удар наноситься колінної чашечкою; нога повинна бути зігнута);
- підйом стопи (гомілковостопний суглоб випрямлений до межі вперед, пальці напружені).

Прийоми самостраховки і заходи безпеки. Прийоми самостраховки застосовуються з метою запобігання ударів при падіннях, вдосконалення

вестибулярної стійкості і просторового орієнтування. Особливу увагу слід звернути на послідовне торкання усіма частинами тіла при перекидах.

1. Перекид вперед : з широкою стійкі - поставити руки на підлогу на відстані метра від ступень ніг, згинаючи руки, притиснути підборіддя до грудей, округлити спину, штовхнутися ногами, зробити перекид зі збереженням угруповання.

2. Те ж з упору, присівши.

3. Виконати перекид з високою стійкі.

4. Виконати серію перекидів вперед - руки ставити якомога далі від ніг.

5. Те ж з стрибка.

6. Те ж з розбігу.

Перекид назад : доцільно почати навчання з похилій поверхні з упору, присівши; зберігаючи угруповання, зробити перекид через спину - коліна притиснуті до грудей, руки ставляться поруч з головою.

1. Виконати перекид назад з середньої і високої стійки.

2. Серія перекидів назад.

Падіння назад : з упору, присівши, виконати перекид назад і зробити прямими, злегка розведеними в сторони руками удар об підлогу.

1. Те - ж, але звернувши увагу на попереджуючий удар рук.

2. Те ж, але виконати через спину партнера.

Падіння назад на бік : з упору, присівши, виконуючи перекид назад в угрупованні, зробити попереджуючий удар випрямленою лівою рукою і лягти на лівий бік, поставивши стопу правої ноги у лівої гомілки, яка лежить на опорі, і поклавши ліву руку пензлем у лівого коліна, голову і праву руку підняти вгору. Виконати перекид на правий бік, зберігши аналогічне положення.

1. Виконати падіння на лівий і правий бік з низькою і високою стійок.

2. Те ж через спину партнера.

Падіння вперед на бік. З низькою стійки, поставивши праву руку пальцями всередину, перекочуючись через праве плече, спину і ліву сідницю,

прийняти положення лежачи на лівому боці, в момент перекаату зробити лівою рукою, обганяючи рух тулуба, попереджуючий удар.

2. Те ж виконати навпаки, приземлившись на правий бік.

3. Виконати падіння на лівий, правий бік в русі кроком, бігом, з стрибка.

4. Те ж через руку партнера.

Падіння вперед : з високою стійки підстрибнути і впасти вперед на злегка зігнуті і розведені руки з подальшим перекаатом з грудей на живіт.

1. Лягти обличчям вниз, прогнутися і, поставивши руки біля грудей, виконати перекаати від грудей до стегон і назад.

2. Стоячи на колінах, виконати перекаат - руки біля грудей; поверхні підлоги, татамі або килима послідовно стосуються стегон, живота, грудей.

3. Те ж виконати з руками за спиною.

4. Те ж з високою стійки.

5. Те ж з невеликого стрибка.

Надання першої допомоги. При неправильно скоординований ударі і погано виконаної захисту виникає травматична небезпека, від якої непогано оберігають захисні засоби. Необхідно, щоб добре були захищені найбільш вразливі місця тіла – живіт, статеві органи, а також голова. Для цього використовуються: бандаж-раковина, накладки на ноги, рукавички для рук, шоломи і, бажано, жилети. При ударах бувають руйнування м'яких тканин, і рідше – кісткових тканин. Виникають і шоківі стани, викликані струсом. Крововиливи, садна, розриви м'яких тканин можна обробляти на місці: накладаються тугі пов'язки, забиті місця обробляються хлоретилом або прикладається щось холодне. При руйнуванні кісткової тканини (наприклад при переломах ключиць, ребр, кісток пальців) потерпілого необхідно відправити до лікарні. Наслідком удару в живіт може бути затримка дихання; його терміново треба відновити, натискаючи на грудну клітку в зразковому ритмі вдиху і видиху. Припинення діяльності серця і дихання може статися під впливом самих різних причин і в будь-якій обстановці. Це може статися і

на заняттях рукопашним боєм, при виконанні ударів, кидків, задушливих і бічних прийомів. Слід зазначити, що параліч дихального центру настає через 4-5 хвилин після зупинки дихання, а можливість відновити серцеву діяльність може зберігатися протягом 15 хвилин, т. Е. Це той час, протягом якого необхідно надати допомогу потерпілому. при виконанні ударів, кидків, задушливих і бічних прийомів. Слід зазначити, що параліч дихального центру настає через 4-5 хвилин після зупинки дихання, а можливість відновити серцеву діяльність може зберігатися протягом 15 хвилин. Це той час, протягом якого необхідно надати допомогу потерпілому. при виконанні ударів, кидків, задушливих і бічних прийомів. Слід зазначити, що параліч дихального центру настає через 4-5 хвилин після зупинки дихання, а можливість відновити серцеву діяльність може зберігатися протягом 15 хвилин, т. Е. Це той час, протягом якого необхідно надати допомогу потерпілому.

Основними симптомами зупинки серця, які дозволяють швидко встановити діагноз, є:

- 1) втрата свідомості;
- 2) відсутність пульсу, в тому числі на сонних і стегнових артеріях;
- 3) відсутність серцевих тонів;
- 4) зупинка дихання;
- 5) блідість або синюшність шкіри і слизових оболонок;
- 6) розширення зіниць;
- 7) судоми, які можуть з'явитися в момент втрати свідомості, є першим помітним навколишнім симптомом зупинки серця.

Ці симптоми настільки переконливо свідчать про зупинку кровообігу, що не можна втрачати ні секунди часу на додаткове обстеження – намагатися виміряти артеріальний тиск, поррахувати пульс або шукати лікаря – необхідно негайно приступити до реанімації.

Для цього потерпілого потрібно покласти на спину і двома руками зробити кілька різких поштовхів в нижню частину грудної клітки (область

реберної дуги) або, посадивши його на таз і обхопивши з боку спини двома руками, постаратися прогнути його вперед, а потім назад і кілька разів струсити тулуб.

Якщо ці прийоми не досягли мети, негайно приступити до масажу серця і штучного дихання. Слід пам'ятати про те, що масаж серця завжди повинен проводитися паралельно з штучним диханням, за допомогою якого циркулює кров збагачується киснем. В іншому випадку реанімація безглузда. Про ефективність масажу судять по появі пульсу на сонних артеріях. При поєднанні штучного дихання і масажу на кожне дихальне рух (вдихаємо повітря) потрібно робити 5-6 натискань на грудну клітку в область серця.

Необхідно мати на увазі, що при відсутності дихальних функцій організму штучне дихання і масаж серця проводяться аж до прибуття «швидкої допомоги» і доставки потерпілого до лікарні.

### 1.3.1. Техніка ударів руками в рукопашному бої

Освоївши правильне формування ударних поверхонь в поєднанні з правильним диханням, можна починати вивчення базових ударів руками.

До їх числа відносяться: удар кулаком, підставою долоні, ліктем, ребром долоні, виделкою, кінчиками пальців.

Удар кулаком наноситься його передньою частиною по мішені, що знаходиться попереду. Він може бути прямим і бічним і наноситься з усіх зазначених вище стійок. Удар буде неефективним, якщо не слід до мети по найкоротшій траєкторії.

#### Техніка прямого удару кулаком (версія карате)

1. Встати вільно, груди вперед. Розслабити плечі, кисті рук тримати з боків тулуба.

2. Підняти кисть лівої руки до рівня сонячного сплетіння, долоню відкрита і дивиться вниз. Праву руку підняти до попереку над стегном, стиснувши пальці в кулак, і відвести лікоть назад.

3. Прибираючи ліву руку до свого боку, долоню стискаємо в кулак. Вона повинна зайняти таке ж становище у стегна, що і права.

Одночасно викидаємо праву руку вперед з максимальною швидкістю по прямій. Передпліччя повертається так, щоб тильна сторона кулака дивилася вгору. Удари наносяться передньою частиною кулака. Кулак продовжує лінію передпліччя або трохи йде вниз, але ні в якому разі - вгору.

4. Відкрити праву кисть і розслабитися, прийняти те ж положення, що і раніше, але помінявши руки місцями.

Удари підставою долоні, кінчиками пальців і «вилкою»

Виконуються аналогічно прямого удару кулаком. Відмінність тільки в кінцевій фазі удару.

Наносячи удар підставою долоні, необхідно в момент зіткнення з поверхнею, по якій наноситься удар, злегка зігнувши пальці, розігнути кисть у напрямку до плеча; пальці напружені.

Наносячи удар кінчиками стислих пальців, необхідно кисть повністю випрямити. При ударі долоня спрямована вниз або всередину. Пальці повинні бути максимально напружені.

При виконанні удару «вилкою», т. Е. Промежиною між відігнутим великим пальцем і іншими, долоню напружена, пальці трохи зігнуті; великий палець відведений убік. Удар наноситься місцем, розташованим між підставою вказівного пальця і великого, в горло супротивника.

Техніка прямого удару кулаком (версія боксу) подана на рис. 1.3.



Рис. 1.3. Техніка прямого удару кулаком (версія боксу)

Прямий удар виконується, як правило, з фронтальної стійки. Руки підняті до рівня голови. Б'є кулак починає рух від підборіддя. Інша рука висунута трохи вперед і прикриває голову, груди, живіт. У виконанні удару беруть участь всі частини тіла. Рух починається з поштовху носком стопи однойменної з б'є рукою ноги. Потім підключається стегно цієї ноги, а потім весь корпус, який, повертаючись, подається вперед і як би «вистрілює» б'є руку. Всі інші прямі удари, описані вище, можуть виконуватися за аналогічною схемою.

Техніка удару навідліг (рис. 1.4).

1. Права рука зігнута в лікті, піднімається в горизонтальну площину. Кулак знаходиться над лівим плечем, пальцями до себе. Локоть звернений вперед. Дивитися в сторону удару.

2. Розгортаючи корпус вправо, вивільнити лікоть в сторону противника.

3. Різким хлестообразним рухом випрямити в лікті праву руку, нанести удар по дузі вправо-назад. Удар наноситься або тильною стороною кулака, або його ребром. В останньому випадку кулак потрібно розгорнути в кінці руху.



Рис. 1.4. Техніка удару навідліг

Техніка удару кулаком збоку.

В.п. Як при виконанні прямого удару (рис. 1.5). Рух починається з розвороту корпусу в напрямку удару і руху ліктя руки, що б'є по дузі вперед. Передпліччя фіксується в лікті, і кулак рухається до мети по колу. Щодо передпліччя він нерухомий.



Рис. 1.5. Техніка удару кулаком збоку

Техніка удару кулаком знизу.

1. Вага тіла переноситься на попереду стоїть ногу з одночасним розворотом тулуба і ударним рухом руки по дузі від низу до верху. Кулак розгорнуть внутрішньою стороною до тулуба.

2. Повернення руки по найкоротшому шляху.

Техніка удару ліктем горизонтально вперед.

1. Прийняти правостороннім позицію. Права рука в стартовому положенні для прямого удару, ліва попереду, кисть на рівні пояса, долонею вниз. Корпус розгорнуто на 45 градусів, ліве плече попереду.

2. Рух починається з повороту корпусу з одночасним рухом ліктя по колу від початкового положення вперед по горизонтальній площині навколо плечового суглоба. Передпліччя розташоване зовнішньою стороною вгору, кулак притиснутий до грудей. Ліва рука повертається в стартове положення.

В кінцевому положенні корпус повернутий на 45 градусів (праве плече попереду) і лікоть спрямований вперед. Ударною поверхнею є задня частина передпліччя і лікоть.

Техніка удару ребром долоні, нижньою частиною кулака

Удар «Шабля».

1. Початкове положення: лівостороння стійка, ліва рука зігнута в лікті перед корпусом, долонею вниз; права рука занесена для удару вгору так, щоб кисть знаходилась біля вуха. Корпус розгорнуто під кутом 45 градусів до лінії атаки.

2. Удар виконується при перенесенні ваги тіла з ноги, що стоїть позаду, на попереду стоїть! Виносячи лікоть вперед і розгортаючи передпліччя назовні, різко виконати удар ребром напруженої кисті (долоня дивиться вгору) або ребром кулака (рис. 1.6).

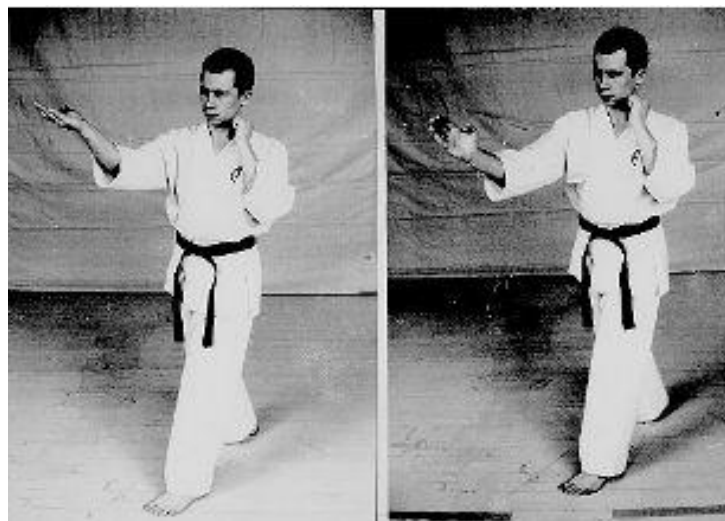


Рис. 1.6. Техніка удару ребром долоні, нижньою частиною кулака

Удар ребром долоні можна наносити і аналогічно удару кулаком з розмаху.

Техніка удару розкритою кистю ( «Лапа леопарда, тигра, ведмедя») (рис. 1.7).

1. Кисть формується так, щоб вона нагадувала пазуристу звірячу лапу. Пальці зігнуті і виставлені вперед, долоня розкрита.

2. Б'є рука піднята вгору. Кисть знаходиться на рівні голови, біля однойменного вуха.

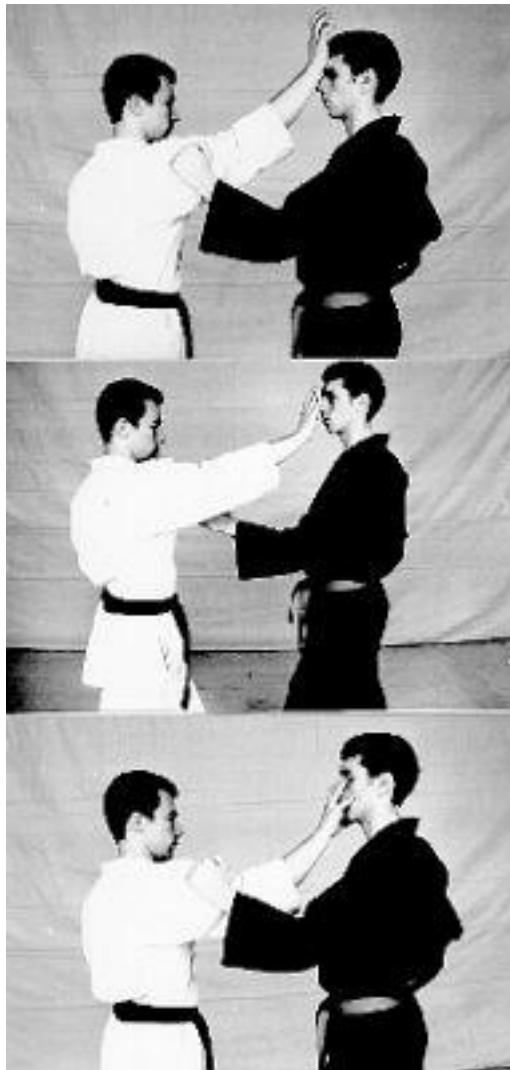


Рис. 1.8. Техніка удару розкритою кистю

3. Удар наноситься або зверху-вниз прямо в обличчя (пальці націлені в очі, а долоню вражає ніс, губи і підборіддя), або збоку по круговій траєкторії в скроню, щелепу, щелепу.

### 1.3.2. Техніка ударів ногами

Надзвичайно важливі в рукопашному двобої дії, що виконуються ногами. Перевага ударів ногами полягає в тому, що вони, як правило, в кілька разів сильніше ударів руками і дозволяють вести поєдинок на довшій дистанції, але на їх виконання потрібно багато часу і енергії. При ударі ногами необхідно слідкуйте за рівновагою, так як вага тіла знаходиться на одній нозі. Під час виконання ударів ногою з'являється сильна віддача при контакті з тілом. Щоб цього не відбувалося, потрібно ступню опорної ноги твердо ставити на підлогу і напружувати кісточку опорної ноги.

Для досягнення максимального ефекту удар наноситься всім тілом. Необхідно швидко повертати б'є ногу після завершення удару в і. п. Це завадить противнику захопити або підбити опорну ногу.

Удари ногами можна розділити на два типи:

1. Махова, висхідний удар наноситься хльостким рухом стопи навколо відносно нерухомого противника.

2. Поштовховими – проводиться по найкоротшому шляху ударною частиною ноги до мети.

Базові удари ногами наносяться наступними частинами ноги:

- підйом стопи (рис. 1.8, а);
- п'ята - стопа зігнута (до гомілки) і напружена (рис. 1.8, б);
- підстава пальців – нижня частина стопи відразу за пальцями (подушечки), пальці при ударі розігнуті вгору і напружені, стопа витягнута (рис. 1.8, в);
- стопа-ніж, напружена верхня частина стопи, пальці злегка розігнуті і напружені (рис. 1.8, г).

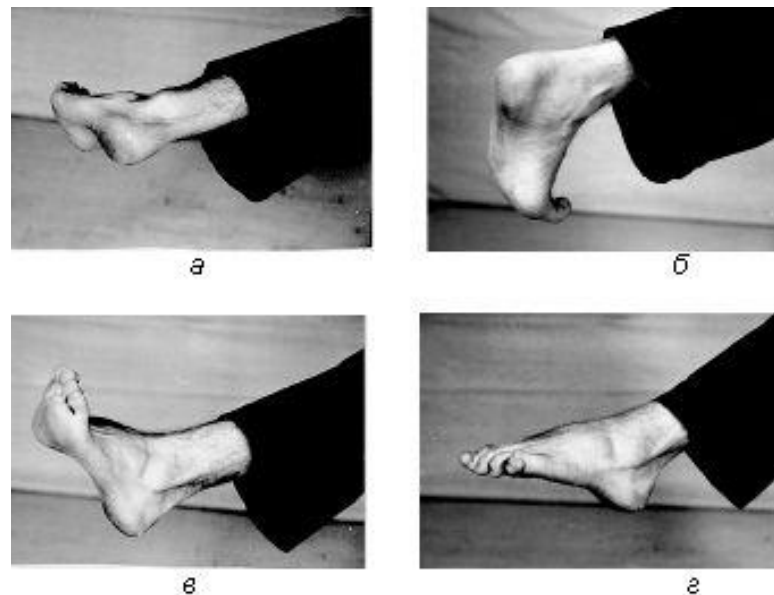


Рис. 1.9. Базові удари ногами, які наносяться різними частинами ноги  
Вивчення прямого поштовхового удару. Початкове положення - бойова стійка.

1. Розгортаючи корпус вліво до 30 градусів, підняти максимально стислу в коліні праву ногу вперед-вгору і як можна вище. Опорна нога трохи зігнута і розгорнута стопою назовні. Вага тіла на всій ступні. Корпус прямо. Дивитися прямо. Руки захищають підборіддя.

2. Різким рухом випрямити праву ногу і нанести удар стопою. В останній фазі удару таз рухається вперед, посилюючи удар. Прогнутися в спині і напружити всі м'язи. Опорна нога залишається трохи зігнутою. Лікті роблять руху вниз назад.

При випрямленні ударної ноги коліно кілька опускається, тим самим забезпечуючи рух стопи до мети найкоротшим шляхом.

3. Різким рухом зігнути розслаблену ударну ногу в і. п.  
Методика вивчення удару ногою в сторону (рис. 1.9).

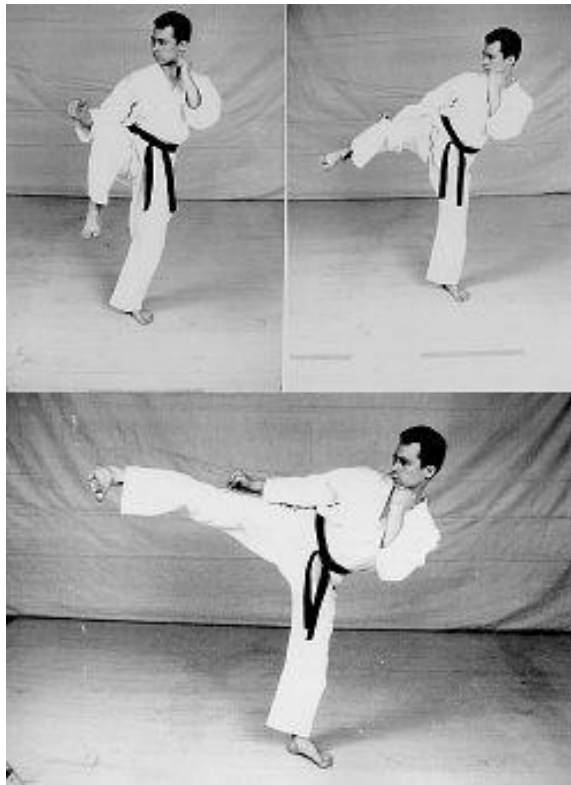


Рис. 1.9. Удар ногою в сторону

Вихідне положення - бойова стійка.

1. Підняти зігнуту в коліні праву ногу максимально вгору, гомілку вертикально. Корпус прямо.

Голову повернути вправо.

2. Повертаючись на носку лівої ноги, розгорнути праву ударну ногу так, щоб гомілка перебувала в горизонтальній площині, а стопа спрямована в точку цілі. Опорну ногу трохи зігнути. Корпус трохи відхиляється в сторону, протилежну удару, поперек прогнута. Голова повернена в сторону удару.

3. Максимально випрямляючи праву ногу, нанести нею різкий удар ребром стопи. Опорна нога трохи зігнута.

4. Зігнути ударну ногу в колінному суглобі і прийняти положення п.1.

5. Повернутися в і. п.

Методика вивчення удару ногою по дузі збоку (рис. 1.10).



Рис. 1.10. Удар ногою по дузі збоку

Вихідне положення – бойова стійка.

1. Підняти коліно вперед-вгору з одночасним поворотом гомілки в горизонтальну і висхідну площину, що проходить через точку удару, п'ята майже притискається до задньої поверхні стегна. Опорна нога злегка зігнута, стопа розгорнута вправо. Корпус прямо. Дивитися вперед.

2. Злегка відхиляючи корпус назад і скручуючи його вліво, різко розігнути ногу в колінному суглобі по дузі в горизонтальній або висхідній до противнику площині і нанести удар підйомом ступні. Таз і злегка зігнута нога випереджаючим рухом повертаються вправо. Голову тримати прямо, дивитися в бік удару.

3. У момент фіксації удару кулак лівої руки знаходиться трохи позаду ударної ноги. Ліве плече відводиться назад, спина прогнута. Необхідно зберегти лінію плечей горизонтально. М'язи ніг і черевного преса напружуються.

4. Швидко згинаючи ударну ногу в колінному суглобі, через позицію 1 повернутися в і. п.

### 1.3.3. Техніка виконання кидків

Кидки в рукопашному поєдинку є верх техніки. Ефективно проведений кидок є найкращим засобом збивання з ніг супротивника.

Для виконання кидкової техніки необхідно мати особливе почуття, щоб визначити цю коротку мить, коли противник не зможе протистояти кидка.

Діяти необхідно швидко і точно, йти на ризик. Щоб провести прийом, потрібно наблизитися до супротивника настільки, наскільки це можливо.

Передня підніжка. Поставивши лівою рукою блок від удару рукою збоку в голову, потрібно захопити одяг противника на правій руці, а правою – одяг на грудях. З кроком правої ноги до правої ноги противника розгортаємося до нього спиною, переносимо масу тіла супротивника на його праву ногу, одночасно лівою ногою крокуємо назад до лівої ноги противника, продовжуючи виводити його з рівноваги. Підбиваючи правою ногою праву гомілку супротивника, виконуємо кидок (рис. 1.11).

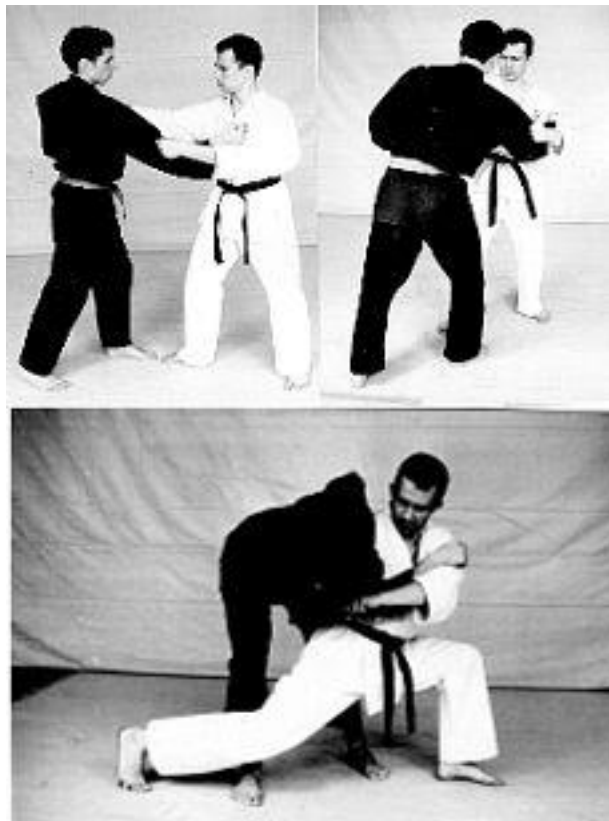


Рис. 1.11. Передня підніжка

Техніка виконання задньої підніжки подана на рис. 1.12.



Рис. 1.12. Задня підніжка

Лівою рукою захоплюємо одяг противника під ліктем правої руки, а правою захоплюємо одяг на плечі. Потім з кроком лівої ноги вперед (нога ставиться на одну лінію з плечем супротивника), одночасно двома руками,

переносимо вагу тіла супротивника на його праву ногу і далі, різко ставлячи свою праву ногу за його ногами, виконуємо кидок вліво вниз

Підсікання під ближню ногу. Обидва в правосторонній бойовій стійці. Коли противник робить крок правою ногою в вашу сторону, необхідно лівою ногою виконати махове рух над підлогою в напрямку противника по дузі, з одночасним захопленням одягу на правій руці і грудях противника. Вдаривши ступень по зовнішній стороні його великої гомілкової кістки, рукою захопити рукав противника, потягнути його вниз і виконати підсікання (рис. 1.13).



Рис. 1.13. Підсікання під ближню ногу

Задня підніжка з захопленням ноги. Противник завдає круговий удар правою ногою в голову. Виконуючи блок шляхом підставки під удар правої долоні зсередини, лівої захоплюємо його ногу під гомілку знизу, з одночасним кроком лівої ноги вперед на місце, де стояла права нога супротивника. Далі права рука захоплює одяг на грудях противника, а права нога в цей же час ставиться за п'яту його опорної лівої ноги. Одночасним рухом правої руки вперед, а правої ноги назад виконується підніжка.

Бічна підсікання із захопленням ноги. Виконується при нанесенні противником прямого удару ззаду стоїть ногою. Роблячи блок лівою рукою, відбивши ліктем вгору, правою захоплюємо гомілку ноги, що б'є, одночасно йдучи з кроком лівої ноги вліво-вперед. Права рука продовжує рух, разом з

ногою супротивника, вперед-вправо, а ліва захоплює одяг на грудях противника. Підкинувши правою рукою ногу супротивника вгору, лівою тягнемо його вниз, одночасно лівим стегном підбиваємо ліве стегно противника вгору і, притримуючи його праву ногу, кидаємо на підлогу.

Кидок через стегно. Виконується кидок, коли противники знаходяться в однойменній стійці (лівосторонньої або правобічної). Для виконання кидка лівою рукою захопити противника за одяг під правим ліктем, а правою - за пояс на спині і, повертаючись спиною до супротивника, підбити тазом його праве стегно. У момент падіння супротивника на килим відпустити пояс.

Кидок із захопленням руки на плече. Виконується, коли противник намагається захопити шию. Для виконання прийому захопити руку супротивника двома руками. Однойменна рука пропускається знизу в районі пахви супротивника, охоплюючи її, а різнойменні накладається на його руку зверху. Повернутися до нього спиною і покласти його руку на своє однойменне плече. Ноги трохи зігнути і поставити разом. Нахилившись і випрямляючи ноги так, щоб тазом підбити стегно противника назад-вгору, виконати кидок (рис. 1.14).



Рис. 1.14. Кидок із захопленням руки на плече

Кидок із захопленням ніг виконується, коли противник стоїть в прямому фронтальній стійці, наблизивши ноги до атакуючого.

Виконуючи прийом, необхідно зробити крок вперед і, нахилившись, захопити ноги (стегна) противника. Далі, піднімаючи його вгору, відірвати

від килима. Потім, нахилиючись і відставляючи ногу назад, виконати кидок. У момент кидка слід потягнути ноги противника вгору.

Кидок через стегно із захватом двох рук. Противник штовхає вас. Його прямі ноги стоять вузько. Для виконання прийому захоплюються рукава супротивника знизу, зворотним захопленням. Потім, виводячи правою рукою ліву руку противника вліво-вперед від себе, лівою рукою підтягти його праву руку до себе. Одночасно повертаючись спиною до супротивника, потрібно підбити тазом його праве стегно і виконати кидок.

#### 1.3.4. Захисні дії у рукопашному бої

У рукопашному поєдинку захист і атака складають єдине ціле, а правильно виконане захисне дію (ухил, блок, підставка) є часто необхідною умовою для успішного початку атаки. При кожному ударі можуть бути використані кілька різних захистів, в залежності від дистанції, швидкості і тактичного задуму.

Захисні прийоми потрібно виконувати швидко і своєчасно. У кожному конкретному випадку застосовують захисні дії, які створюють найбільш вигідні положення для відповідних або зустрічних дій.

З огляду на швидкого виконання захисних дій амплітуда їх повинна бути невелика. Тому в захисті важлива роль зорового контролю, здійснюваного часто на підсвідомому рівні, для визначення початку і виду удару, які треба запобігти. Якість захисту визначається її своєчасністю і точним розрахунком, вона повинна бути не передчасної, що не запізнилою.

Захисні дії можуть виконуватися у вигляді блоків, отбивів, підставок, ухилів, доглядів.

#### Захист від удару в голову

Блокуюча рука рухається з і. п. вгору і вперед до зіткнення з рукою супротивника. І. п. - рука зігнута в лікті у стегна або на рівні грудей. На своєму шляху блокує рука описує дугу.

1. Захист зовні всередину передпліччям або долонею. З положення: рука, зігнута в лікті, кисть розташована біля голови - передпліччя рухається зовні всередину, виконуючи скручує рух до протилежного плеча (рис. 1.15).



Рис. 1.15. Захист зовні всередину передпліччям або долонею

2. Захист зсередини-назовні передпліччям або тильною стороною долоні. Руки розташовані перед грудьми, прикриваючи голову. Відбиваючи атаку в корпус або голову, відвести передпліччя противника в бік своїм передпліччям або тильною стороною долоні зсередини-назовні. У момент зіткнення лікоть зігнутий під кутом 90 градусів, кисть розташована на рівні підборіддя (рис. 1.16).



Рис. 1.16. Захист зсередини-назовні передпліччям

3. Відбиття передпліччям вниз. Захист починається з положення, в якому лівий кулак знаходиться біля правого вуха. Тильна частина кулака направляється назовні. Удар наноситься вниз. Випрямляючи лікоть, потрібно відбити удар в сторону нижньою частиною зап'ястя (рис. 1.17).



Рис. 1.17. Відбиття передпліччям вниз

4. Захист долонями від кругового удару ногою в голову. Удар зліва відбивається правою долонею, а праворуч - лівою; рука, яка не ставить блок, прикриває голову.

Відбиття передпліччям зовні-всередину. Удар будь ногою супротивника в живіт відбивається наступним чином. З кроком правої ноги назад ліва рука, зігнута в лікті у голови, рухається вниз кулаком, ліктем вгору. Передпліччя повертається за годинниковою стрілкою. Відбивши виконується середньою частиною передпліччя. Таким же чином можна здійснювати відбивши правою рукою, крокуючи при цьому назад лівою ногою.

Захист ухилом вліво, вправо і відхиленням назад

1. Тулуб з розворотом вліво нахилиється вліво-вперед з кроком лівою ногою вперед.

2. Тулуб з розворотом вправо нахилиється вправо-вперед із кроком правою ногою вперед.

3. Тулуб відхиляється назад з кроком назад будь ногою.

4. Прямий корпус розгортається вправо або вліво за допомогою кругового руху відповідної ноги назад.

Захист нирком.

1. Виконується одночасно з коротким кроком лівою ногою вліво-вперед, тулуб рухається вниз. Потім ноги розгинаються, виштовхуючи тулуб вгору.

2. Одночасно з коротким кроком правою ногою вправо-назад тулуб рухається вниз. Потім ноги розгинаються, виштовхуючи тулуб вгору, з розворотом вправо.

3. Одночасний присед на обох ногах і повернення в бойову стійку.

Отже, з агальні рекомендації до виконання захисних прийомів:

1. Блокувати руку або ногу супротивника можна з силою, достатньою для того, щоб відбити у противника бажання продовжувати атаку. Такий захист можна назвати активним захистом або «жорсткої».

2. Блокувати атаку супротивника можна і таким зусиллям, щоб парирувати удар або змінити його напрямок. Це «м'яка» блокування.

3. Захищайтесь і атакуйте. Відбивши атаку супротивника, відразу ж контратакуйте. Можна також захищатися і контратакувати одночасно.

4. За допомогою свого захисту потрібно прагнути вивести супротивника з рівноваги.

5. Блокувати атаку супротивника, коли вона тільки почалася. Для того, щоб це зробити, потрібно передбачити атаку супротивника.

6. Захистившись, відійдіть в безпечне положення, поки не трапиться нагода для контратаки.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для практичної реалізації поставленої мети та завдань дослідження нами були використані наступні методи:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент; (психологічні спостереження за поведінкою спортсменів у різних умовах діяльності, аутотренінг).

Аналіз науково-методичної літератури проводився за темою кваліфікаційної роботи. У першому розділі вивчалась науково-методична література, у якій розглядались технічні особливості тренувального у спортсменів, які займаються рукопашним боєм. Проаналізовані роботи провідних вітчизняних та іноземних авторів, у яких розглядались питання та зміст побудови тренувальних програм з рукопашного бою.

Педагогічне спостереження проводилось з вересня 2018 року по березень 2019 року з метою вивчення змагальної діяльності рукопашників високого рівня підготовки, та проаналізувати зміст технічної підготовки спортсменів на всеукраїнських змаганнях, задля виявлення найбільш ефективних. Завдяки чому можна було б оптимізувати технічну підготовку спортсменів зробивши акцент в підготовці на більш ефективних технічних діях.

Педагогічний експеримент полягав в оцінці ефективності розробленої нами експериментальної програми з тренувань задля покращення технічної підготовки. На початку та наприкінці експерименту було проведено тестування спортсменів з метою перевірки їх рівня фізичної та технічної підготовки, а також вивчалась динаміка змагальної діяльності представників контрольної та експериментальної груп. Вивчався вплив

експериментальної програми на результати фізичної та технічної підготовки спортсменів.

У експерименті рукопашникам пропонують скласти алгоритм змагань. Збирання інформації про змагання, особливості суперника. Висновки про ефективність апробованої системи були зроблені у результаті зіставлення відповідних показників спортсменів обох груп.

Методи математичної статистики. Для аналізу результатів використовувалися стандартні статистичні методи і розрахунки, із застосуванням пакета прикладних програм Excel 2007: середня арифметична величина ( $M$ ), помилка середньої ( $m$ ).

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Федерації рукопашного бою Дніпропетровської області, спортивного клубу Сварог, загальноосвітніх шкіл №33 та 107 м. Дніпро з 2018 р. по 2019 р. В експерименті приймали участь контрольні група 12 чоловік, які тренуються у секції рукопашного бою на базі ЗОШ №33 м. Дніпро, та експериментальна група 12 чоловік, які тренуються у секції рукопашного бою на базі ЗОШ №107 м. Дніпро. У 2018 році ми спостерігали за результативністю перемог досліджуваного контингенту, а в 2019 р. нами була впроваджена експериментальна програма тренувань з рукопашного бою, з метою підвищення рівня технічної підготовки спортсменів. У відповідності з метою та завданнями експерименту дослідження проводилось у п'ять етапів.

Перший етап (вересень 2022 р.- березень 2023 р.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури та аналізу змісту технічної підготовки.

Другий етап (квітень- травень 2023 р.) пройшов у визначенні мети, завдань, об'єкту, предмета дослідження, обґрунтуванню програми експерименту, уточнювалися завдання та методи дослідження. Та було

проведено тестування спортсменів з метою визначення їхнього рівня технічної підготовки на початок експерименту.

На третьому етапі (червень 2023 р.) у тренувальний процес рукопашників експериментальної групи була впроваджена розроблена нами експериментальна програма тренувань з рукопашного бою, з метою підвищення рівня технічної підготовки спортсменів.

На четвертому етапі (листопад 2023 р.) ми провели повторне тестування спортсменів, для визначення рівня їх фізичної та техніко-тактичної підготовки. Присвячено обробці та аналізу результатів дослідження, оформленню кваліфікаційної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБКА ТА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Програма технічної підготовки з рукопашного бою на етапі попередньої базової підготовки

Відповідно до навчальної програми для груп попередньої базової підготовки періодизація навчального процесу включає підготовчий, змагальний і перехідний періоди.

При розробці експериментальної методики ми виходили з теоретичних положень про нерівномірність та неодночасність (гетерохронізм) дозрівання різних морфологічних структур, що відповідають за здібність юних спортсменів до того або іншого виду м'язової діяльності.

Спортсмени контрольної групи займалися за чинною «Навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл» [29].

**В чинній програмі рукопашного бою за календарний рік зміст практичної частини тренувань виглядає наступним чином: вдосконалення техніки пересувань (кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою що знаходиться ззаду, спереду); вдосконалення техніки ударів руками (пальцями, долонею); вдосконалення техніки ударів ногами (убік, боковий, назад); вдосконалення техніки захисту від ударів (блокування, уклони, кроком та ін.); вдосконалення техніки кидків (через стегно, через спину); вдосконалення техніки больових прийомів (загин руки усередину, важіль руки через передпліччя, вузол руки зверху); вправи на спеціальних приладах та з використанням різного спеціального інвентарю.**

Програма, що була розроблена нами передбачає оптимізацію програми тренувань задля підвищення технічної підготовки спортсменів з рукопашного бою.

Проаналізувавши зміст тренувань по навчальній програмі з рукопашного бою, ми зробили висновки, що співвідношення засобів фізичної

підготовки – 20%, спеціальної фізичної підготовки – 40%, техніко-тактичної підготовка – 40% не дає можливості вдосконалювати технічну підготовку. Тому в експериментальній програмі було вирішено збільшити час на техніко-тактичну підготовку майже до 50% часу всієї підготовки.

На етапі спеціалізованої базової підготовки ми орієнтувалися на досягнення заданого рівня спортивних результатів. Також спортсменам давалась установа на місце і результат в головних змаганнях, виконання запланованих нормативів. Ми приділяли увагу поглибленому розвитку фізичних якостей, різнобічне технічне удосконалення, тактичну і психологічну підготовку.

Отже в експериментальній методиці техніко-тактичної підготовки за умов, що тренування проходять 5 разів на тиждень (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

## Експериментальна програми технічної підготовки по тижням

Тижні	Технічні вправи рукопашників
перший	вдосконалюється; комбінації ударів руками, які складаються з трьох ударів, ударна техніка руками, та пересування в стійці, комбінації ударів руками;
другий	комбінації ударів руками і ногами ударна техніка руками і ногами;
Третій	захисні дії від ударів руками, ногами, борцівська техніка;
Четвертий	четвертий тиждень; змішані тренування, захисні дії від ударів руками, ногами, комбінації ударів, кидків, больових і задушливих прийомів.

При тому основний акцент тренувань ставиться на досконале відпрацювання найпростіших та найефективніших ударів та кидків що частіше всього використовуються на змаганнях з рукопашного бою.

Вивчення техніки всіх розділів техніко-тактичної підготовки ведеться паралельно на основі базових рухів з урахуванням збільшення координаційної складності. Ударна техніка і техніка боротьби оптимізована

згідно з вимогами змагальної діяльності та виключає прийоми, що ведуть до травм.

Кожне тренування складається з підготовчої частини (розминка, акробатика), основної частини (технічна та техніко-тактична підготовка), загальній фізичній підготовці, та заключної частині (вправи на розслаблення м'язів, та відновлення дихання (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

## Зміст тренування

Зміст занять	Дозування вправ
Підготовча частина 30хв	
Розминка	10 хв.
Акробатика	10 хв.
Вправи на гнучкість	5 хв.
Стрибки на скакалці	5хв.
Основна частина 40 хв	
Відпрацювання ударів перед дзеркалом без партнера (відпочинок між вправами 1 хв); відпрацювання ударів в парах (партнер приймає удар на боксерські рукавиці, а потім б'є так само на відповідь). Відпочинок між серіями 1 хв.	
Прямі удари	5 хв.
Бокові удари	5 хв.
Аперкоти	5 хв.
Серії ударів руками (відпочинок між вправами 1 хв)	
Передній прямий + задній боковий Задній прямий + передній боковий Передній прямий + задній аперкот Задній прямий + передній аперкот	по 3хв
Бій с тінню. Вільний бій в парах «корпус-корпус» (можна наносити лише удари в корпус)	2рази по 3 хв.
Фізична підготовка 25хв. (після кожних двох комплексів 2 хв. активного відпочинку)	
Заключна частинна. Вправи на розслаблення м'язів – 5 хв. Вправи на відновлення дихання	

Вдосконалення базової техніки боротьби виключає паралельне освоєння захистів і контрприймів з атакуючими технічними діями. Вдосконалення захистів і контрприймів в боротьбі стоячи і лежачи залишено на наступний етап підготовки, що сприяє більш якісному освоєння

атакуючих дій без збиваючих факторів. Вдосконалення кидкам, а також больових і задушливих прийомів у партері і лежачи будується в залежності від виникаючих в бою взаимоположень у відповідності з розробленою моделлю просторовосмислової техніко-тактичної діяльності в поєдинку з рукопашного бою.

При оцінці технічної майстерності необхідно звернути увагу на показники, які дозволяють визначити здібності спортсмена до прояву раціональної техніки в екстремальних умовах змагань, стійкість техніки до збиваючих факторів її варіативність та ін., вміння спортсмена реалізовувати руховий потенціал у конкретній змагальній діяльності.

### 3.2. Психологічна підготовка спортсменів до змагань

Попереднє збирання інформації про змагання проводилося шляхом зіставлення часу змагання з виробничими, навчальними та іншими видами основної діяльності. Передусім визначили, яким чином спортсмен зуміє підготуватися до змагання і брати участь в ньому без шкоди для своєї основної діяльності. Потім проаналізували основні відомості про змагання: систему, за якою буде проводитися, кількість учасників, суддівство.

Попередньому збиранню інформації про майбутніх суперників приділялася достатня увага у зв'язку з важливістю цього аспекту психологічної підготовки рукопашника. При цьому звертали увагу на інформацію про фізичні, технічні, тактичні і вольові особливості суперника.

Постановка мети та визначення загальних завдань здійснювалася на основі переробки вже отриманої інформації шляхом зіставлення своїх власних можливостей з можливостями імовірних суперників. Психологічний вплив поєднувався з мобілізацією зусиль рукопашника, усвідомленням мотивів майбутньої діяльності. При цьому фокусували увагу рукопашників на тому, що підготовка до змагання та сама участь у ньому потребує від спортсмена великих фізичних, нервових та вольових зусиль. Психологічний

вплив поєднували з мобілізацією зусиль рукопашника, усвідомленням мотивів майбутньої діяльності.

Програмування засобів виконання загальних завдань і постановка індивідуальних завдань психологічної підготовки до змагання починалися після того, як спортсмен чітко міг сформулювати остаточне рішення досягти певної мети. На цьому етапі встановили, що спортсменів вже не задовольняють отримані раніше відомості. У зв'язку з цим надання додаткових відомостей проходило за наступною схемою:

- місце проведення змагань;
- розпорядок змагань;
- організація суддівства;
- хто з команди бере участь у цих змаганнях.

Критично осмисливши цю інформацію (вона не завжди буває повною та абсолютно достовірною) рукопашники почали займатися дуже важливим розділом психологічної підготовки – імовірнісним прогнозуванням своєї майбутньої діяльності під час змагання, розумовим експериментом.

Суть цього експерименту полягає в наступному: рукопашнику пропонували з максимально можливою повнотою і усією виразністю уявити себе в умовах майбутнього змагання.

Психологічна характеристика спортсмена та оцінка ступеня його психологічної готовності були отримані шляхом широкого аналізу даних педагогічних та психологічних спостережень, кількісних показників, що визначають психологічні функції спортсменів (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Класифікація перешкод, що раптово виникають під час змагання

Причина виникнення	Час виникнення		
	До бою	Під час бою	Після бою

Незвичні умови змагання	Відсутність місця для розминки	Якість місця бою, незвична звукова чи якась інша сигналізація	Відсутність місця для відпочинку
Результати жеребкування	Сила противників з якими треба буде зустрітися у перших колах змагань		
Дії та особливості противника	Спортивне звання противника. Вплив противника поза рингом. Успіх чи невдача противника у попередньому бою	Фізичні показники противника. Особливості його техніки. Тактичні дії противника. Грубість чи нетактовна поведінка з його боку	
Дії інших людей	Поведінка і дії тренера, дії товаришів по команді	Поведінка і дії суддів	Поведінка і дії глядачів
Масштаб змагань та турнірне положення	Масштаб змагань, кількість штрафних очок у різних команд, результати зустрічей інших рукопашників, кількість штрафних очок у противника		
Успіх чи невдача змаганні	«Випадкова поразка» у попередньому бою	Успішне виконання прийому, котрий не вдавався на тренуваннях. Програвання на початку бою, перевага на початку бою.	
Травми та їх наслідки			
Помилки у оцінці власних дій і дій противників	Помилки у визначенні турнірного становища (власного і противника)	Помилки у підрахунку виграних чи програних очок	

При цьому просили спортсменів «бачити» ці умови не застиглими, а змінними, вони мали «відчувати» стан свого організму, свій стартовий стан, «сприймати» реакції суддів, глядачів, товаришів по команді, «боротися» з уявними противниками. Особливістю цієї діяльності є вміння уявляти картини майбутнього не один раз й не в однакових умовах. У розумовому експерименті рукопашникам пропонують скласти алгоритм змагань, домагаючись від них вміння передбачити кілька виходів з одної ситуації. При

цьому найкращий результат виходу з ситуації записували до щоденника, а потім обговорювали командою і знаходили потрібне рішення.

У період виконання розумового експерименту пояснювали рукопашникам, що вони мають не зважати на те, що, можливо, у даний момент вони не готові до практичного виконання тієї дії, яка їм здається вірною і найкращою в уявлюваній ситуації. У ході дослідження було встановлено, що саме цей етап психологічної підготовки здійснює найбільший вплив на фізичну, технічну і тактичну підготовку.

Провівши розумовий експеримент, тобто співставивши імовірнісну програму дій, котрі приведуть спортсмена до поставленої кінцевої мети, рукопашникам пропонували ретельно обдумати, що вони повинні зробити і що вони реально можуть зробити протягом часу, котрий лишився до змагань, щоб підготувати себе до раціонального виконання цих дій.

Практична перевірка обраних засобів здійснюється на практиці в умовах, що моделювали умови майбутнього змагання. Основні прийоми відпрацьовувалися за повного опору партнера. Бої проводилися на рингу, розміри якого збігалися з розмірами рингу на змаганнях, як на змаганнях, на день проводяться не один, а два-три бої, і не тільки увечері, а й вранці і днем. Найбільша увага при підготовці до змагань зверталася на моделювання імовірних суперників. Партнерів підбирали таким чином, щоб вони за силою, швидкістю, витривалістю, технікою, тактикою і вольовими якостями були схожі на майбутніх суперників.

Під час психологічної підготовки налаштовували рукопашників на те, що вони мають ставитися до перешкод як до умов, за яких можна проявити свою волю, свою спортивну майстерність, отримати право на високу самооцінку.

У процесі психологічної підготовки налаштовували рукопашників на готовність зустрітися з труднощами, які раптово виникають на шляху до поставленої мети. При цьому пояснювали, що зіткнувшись з такими неочікуваними перепонами, боксер має швидко та самостійно знайти нову

тактичну схему ведення бою, бо в такому разі вироблена ним заздалегідь в умовах розумового експерименту і перевірена на практиці не відповідає реальним мінливим умовам. Дотримувалися думки: чим більшу кількість раптових труднощів буде відпрацьовано протягом підготовки, переведено з категорії екстрених до категорії передбачуваних, тим легше буде спортсменові досягнути у спіху у змаганні.

Також на даному етапі з рукопашниками вивчали причини, що можуть привести до раптових труднощів. При цьому встановили, що ознайомлення з причинами виникнення та характером труднощів зовсім не означає, що спортсмен зуміє передбачити всі несподіванки, з якими йому доведеться зустрітися у ході змагання. Саме тому у перший період психологічної підготовки у рукопашника формували певне позитивне ставлення до перешкод, котрі можуть виникнути під час змагання, у тому числі і до несподіваних.

Під час психологічної підготовки налаштовували рукопашників на те, що вони мають ставитися до перешкод як до умов, за яких можна проявити свою волю, свою спортивну майстерність, отримати право на високу самооцінку.

Таким чином, особливістю психологічної підготовки рукопашників перед змаганнями були: можливість протягом тривалого часу отримувати різноманітну інформацію, багаторазово проводити розумовий експеримент та перевіряти обрані рішення на практиці, маючи на меті виявлення оптимального варіанту програми дій на майбутньому змаганні.

3.3. Аналіз показників загальної та спеціальної фізичної та технічної підготовленості

Рівень фізичної підготовленості та спеціальної підготовленості досліджуваних визначалася за результатами спеціально підібраних тестів. За основу були прийняті тести, які використовуються у навчальній програмі з рукопашного бою для спортивних дитячо-юнацьких шкіл, та спортивних клубів з рукопашного бою.

Спортсмени були розділені на дві групи – експериментальну і контрольну по 12 осіб в кожній.

Як показали результати експерименту, в обох групах відбулося поліпшення результатів за всіма показниками. Однак ці зміни були нерівноцінні.

В експериментальній групі рукопашники значно поліпшили показники прояву силових здібностей (табл. 3.4), особливо в таких вправах, як підтягування на поперечині з обтяженнями в 5 кг (50,5%,  $p < 0,05$ ) і 10 кг (75,6% ,  $p < 0,05$ ), розгинання тулуба без обтяження (29,4%,  $p < 0,05$ ), з обтяженням в 5 кг (96,3%,  $p < 0,05$ ) і 10 кг (66,7% ,  $p < 0,05$ ), згинання тулуба без обтяження (77,1%,  $p < 0,05$ ), з обтяженням в 5 кг (63,7%,  $p < 0,05$ ), з обтяженням в 10 кг (106 , 9%,  $p < 0,05$ ), 5-кратний стрибок у довжину з місця (10,4%,  $p < 0,05$ ).

До кінця експерименту стався достовірний приріст показників спеціальної підготовленості рукопашників експериментальної групи. У таких, як коефіцієнт спеціальної витривалості (КСВ) (75,0%,  $p < 0,05$ ) і кидки опудала за 30 секунд (44,4%,  $p < 0,05$ ) відбулися більш великі зрушення, ніж в кидках опудала за 3 хвилини (22,1%,  $p < 0,05$ ) і безперервному виконанні «учі-комі» 30 разів (19,1  $p < 0,05$ ).

Таблиця 3.4

Динаміка показників загальної і спеціальної фізичній підготовленості рукопашників експериментальної групи

Показники	Вага обтяження б/о – без обтяження	Вихідні дані	Кінцеві дані	Абсолютний приріст	Відносний приріст
		X±s	X±s	X±s	%
1	2	3	4	5	6
Підтягування на поперечині (кількість разів)	б/о	22,5 ± 2,3	28,3 ± 2,9	5,8 ± 0,6	25,8 *
	+5	9,3±1,6	14,0±2,1	4,7 ± 0,5	50,5 *
	+10	4,5±0,8	7,9±1,2	3,4 ± 0,4	75,6 *
Віджимання на брусах (кількість разів)	б/о	24,5 ± 8,4	31,7 ± 5,8	7,2 ± 2,6	29,4
	+5	14,1±1,6	18,5±1,5	4,4 ± 0,1	31,2*
	+10	7,4±1,7	11,4±1,5	4,0 ± 0,2	54,0 *
Розгинання тулуба (кількість разів)	б/о	46,2 ± 8,1	98,7 ± 12,7	52,5 ± 4,6	113,6 *
	+5	29,7±3,4	47,3±6,2	17,6 ± 2,8	59,3 *
	+10	16,5±2,4	27,5±3,8	11,0 ± 1,4	66,7 *
Згинання тулуба(кількість разів)	б/о	69,1 ± 4,0	122,4 ± 8,3	53,3 ± 4,3	77,1 *
	+5	26,0±3,4	42,5±3,6	16,5 ± 0,2	63,7 *
	+10	10,2±2,7	21,1±1,3	10,9 ± 1,4	106,9 *
Стрибок у довжину з місця (см)	-	231,0±3,5	243,3±4,7	12,3 ± 1,2	5,3 *
5-кратний стрибок з місця (см)	-	1057,4±22,3	1167,1±12,1	110 ± 10,2	10,4 *
КСВ (ум. од.)	-	2,66±0,23	4,68±0,19	2,02 ± 0,04	75,0 *
Кидок опудала за 30 сек. (кількість разів)	-	8,1±0,9	11,7±1,3	3,6±0,4	44,4 *
Кидок опудала за 3 хв. (кількість разів)	-	35,3±1,8	43,1±1,4	7,8±0,4	22,1 *
Безперервне виконання «учі-комі» 30 разів (сек.)	-	57,5±3,4	46,5±2,9	-11,0±0,5	-19,1 *

\* - відмінності достовірні по відношенню до початкового тестування (p < 0,05)

В результаті тестування спеціальної підготовленості рукопашників контрольної групи (табл. 3.4) було зафіксовано статистично достовірне збільшення таких показників, як коефіцієнт спеціальної витривалості (24,35%, p < 0,05) і кидки опудала за 30 секунд (12,3%, p < 0,05).

При виконанні тестових вправ: кидки опудала за 3 хвилини і безперервне виконання «учі-комі» 30 разів - були поліпшені результати, однак різниця у вихідних і кінцевих показниках тестування статистично недостовірне (6,6%, 8,6%, p > 0.05).

Таким чином, аналіз динаміки результатів тестування фізичної та спеціальної фізичної підготовленості рукопашників контрольної групи показав, що спортсмени поліпшили свої результати в ході експерименту. Однак приріст результатів підготовленості був, в основному, незначним і відмінності в результатах вихідного і кінцевого тестування статистично недостовірні ( $p > 0,05$ ).

#### 3.4. Аналіз технічної підготовленості рукопашників на етапі попередньої базової підготовки

Для визначення технічної підготовленості кожен спортсмен демонстрував ударну та борцівську техніку з арсеналу рукопашного бою.

Також проводилося інтегральне оцінювання 3-ма судьями 1-ї категорії по кожній з технічних дій від 1 до 10 балів.

##### Технічні дії

- 3-х ударна серія ударів руками (на вибір комісії);
- два удари рукою та один ногою (на вибір комісії);
- 3-х ударна серія ударів ногами;
- кидок через стегно;

## Результати тестів технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп

№	Тести	Статистичні показники	Контрольна група (n=12)	Експериментальна група (n=12)
1.	3-х ударна серія ударів руками	$\bar{x}$	24,1	24,5
2	3-х ударна серія ударів ногами	$\bar{x}$	22,1	21,8
3	Два удари рукою та один ногою	$\bar{x}$	23,4	24,2
4.	Кидок через стегно	$\bar{x}$	20,6	19,9
5.	Передня/задня підніжка	$\bar{x}$	21,4	21,2
6.	Звалювання проходом в ноги	$\bar{x}$	22,3	22,7
7.	Утримання (бокове, поперечне)	$\bar{x}$	20,1	20,2
8.	Ричаг ліктя (з положення на вибір комісії)	$\bar{x}$	21,4	20,4
9.	Задущий прийом	$\bar{x}$	23,3	22,8
10.	Больовий на ногу	$\bar{x}$	20,4	20,1
11	Демонстрація контратаки на відповідь після атаки рукою або ногою без підготовки	$\bar{x}$	16,2	16,4
12	Демонстрація зустрічної контратаки на випередження після атаки рукою або ногою	$\bar{x}$	18,2	18,8
13	Демонстрація відповідної контратаки на випередження після атаки рукою або ногою	$\bar{x}$	17,5	17,6
14	Демонстрація зустрічної контратаки після захисту після атаки рукою або ногою	$\bar{x}$	18,4	18,3

- передня/задня підніжка;
- звалювання проходом в ноги;
- утримання (бокове, поперечне);
- ричаг ліктя (з положення на вибір комісії);
- задушливий прийом (на вибір комісії);
- больовий на ногу (на вибір комісії).

Техніко-тактичні дії:

- демонстрація контратаки на відповідь після атаки рукою або ногою без підготовки;
- демонстрація зустрічної контратаки на випередження після атаки рукою або ногою;
- демонстрація відповідної контратаки на випередження після атаки рукою або ногою;
- демонстрація зустрічної контратаки після захисту після атаки рукою або ногою.

Отже було виявлено, що показники технічної підготовки у спортсменів експериментальної групи практично по кожному з наведених тестів значно підвищилися порівняно із контрольною групою, в якій підвищення показників також відбулося, але в меншій мірі порівняно з експериментальною.

## ВИСНОВКИ

Рукопашний бій веде свою історію ще з давніх з давніх давен, проте завжди мав в більший мірі прикладний а не спортивний характер, тобто використовувався здебільшого військовими та державними спеціальними службами. Отже масовим видом спорту він став не так давно як більшість видів бойових мистецтв (бокс, боротьба, тощо). Саме тому нам вдалося знайти дуже мало навчально-методичної літератури саме с рукопашного бою.

Володіння технікою поліпшується в процесі регулярних тренувальних занять, але можливий і зворотний процес - після припинення занять.

Застосування того чи іншого прийому нападу або самозахисту залежить від дистанції між противниками, від положення їх рук, ніг, тулуба, від наявності і виду зброї. Техніка окремого прийому характеризується раціональним взаємного розташування всіх ланок рухового апарату і утриманням оперативної позиції в процесі його виконання, дотриманням оптимальної траєкторії у напрямку, формі і амплітуді, фінальної точністю ударів, темпом, ритмом і ін.

Психологічна підготовка рукопашників є важливим фактором у традиційній системі тренування, де застосовується комплексний підхід – поєднання фізичної та вольової підготовки із засвоєнням основних світоглядних принципів. Особливістю психологічної підготовки рукопашників перед змаганнями були: можливість протягом тривалого часу отримувати різноманітну інформацію, багаторазово проводити розумовий експеримент та перевіряти обрані рішення на практиці, маючи на меті виявлення оптимального варіанту програми дій на майбутньому змаганні. Поведінка членів експериментальної групи під час бою була більш продуманою та виваженою.

Розроблена та впроваджена експериментальна програма технічної підготовки, в якій, час на техніко-тактичну підготовку в плані занять групи

попередньої базової підготовки було збільшено до 50%. Техніка ударів руками, ногами, та техніка боротьби в стійці і партері вивчалася більш детально та окремо протягом 3-х тижнів, а четвертий тиждень вивчалася змішана техніка, як ударів та й боротьби.

Наприкінці експерименту нами було проведено повторне тестування, яке засвідчило, що спортсмени експериментальної групи покращили результати з технічної підготовки відносно спортсменів контрольної групи.

Результатом дослідження є запропонована нами методика тренувань, яка виявилася ефективною, тому її можна використовувати на тренуваннях з рукопашного бою в спортивних клубах, секціях та ДЮСШ.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохін Є.Д., Єрьомін С.А, Климович Б.В. Рукопашний бій., Львів, ЛВІ, 2004. 221 с.
2. Антоненко С.А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : авт. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харків, 2005. 21 с
3. Баландин В.А. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе]. *Физическая культура : воспитание, образование, тренировка*. 2011. № 3. С. 39-42.
4. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). *Теория и практика физ. культуры*. 2002. № 4. С. 21-26.
5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: Учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олімпійська література, 2004. 222 с.
6. Бондаренко В.В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. № 17. С. 8–11.
7. Булачек В.Р., Флуд О.В., Тьорло О.І. Рукопашний бій : навч. посіб. Львів : Місіонер, 2000. 197 с.
8. Вако І.І. Особливості техніки рукопашного бою у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 6 (62). С. 17–20.

9. Вако І.І. Технологія удосконалення техніки рукопашного бою майбутніх спеціалістів Служби безпеки України. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 19. С. 37–42.

10.Верхошанский Ю.В. Закономерности функциональной специализации организма в ходе становления спортивного мастерства. *Теория и практика физ. культуры*. 1999. № 6. С. 10-13.

11.Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.

12.Глебов РЮ. Виживання і рукопашний бій. Бойове мистецтво планети, 1992. С. 61-72.

13.Дворкин Л.С. Особенности методики интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1997. № 4. С. 33-37.

14.Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2008. 208 с.

15.Иванов А.Л. Кикбоксинг. К.: Air Land, 1994. 310 с.

16.Калашникова Е.В. Особенности применения игровых заданий различной направленности в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов на этапе предварительной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 2004. 22 с.

17. Карпман В.Л. РWC170 проба для определения физической работоспособности. К. : Радянська школа, 1984. 92 с.

18.Костів С.Ф. Деякі особливості рукопашної підготовки військовослужбовців враховуючи сучасні бойові дії. *Концептуальні напрями розвитку системи фізичної підготовки в Збройних Силах України в сучасних умовах та нормативно-правові акти, що забезпечують її функціонування*. Матеріали наук.-метод. конф. 21-22 жовтня 2015 р. Київ : НУОУ, 2015. С. 106-108.

19. Кузнецов М.А. Бойова підготовка в сухопутних військах США. Зарубіжний військовий огляд, 1997. С. 59-63.
20. Куц П.Р. Підготовка новобранців в армії США. Зарубіжний військовий огляд, 1994. С. 79-86.
21. Латышев С.В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе: монография. Донецк: ДонНУЭТ, 2013. 375 с.
22. Маляренко А. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників із переважним використанням засобів функціонального багатоборства. *Спортивна наука України*. 2018. № 1(83). С. 9–14.
23. Матвеев С.Ф. Борьба самбо. К.: Здоров'я, 1997. 152 с.
24. Матвеев С.Ф. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001. 99 с.
25. Молоков ОВ. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних силах України. *Вісник Національної академії оборони України*, № 1 (9), 2009. С. 39-47.
26. Номеровський СВ., Попавдін ВВ., Бондарев ДВ. Рукопашна підготовка як підсистема спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4, 2010. С. 169-172.
27. Ольховий О., Климович В. Оптимізація системи фізичної підготовки курсантів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2. 2016. С. 38–41.
28. Організація і методика проведення навчальних занять із фізичної підготовки: «рукопашний бій», Київ, 2002. 123 с.
29. Орел П.О., Сергеев В.І., Шапар О.І. Кікбоксинг «Вако»: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К.: Федерація кікбоксингу України, 2012. 134 с.

30. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.

31. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

32. Приступа Є.Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка*. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2012. Вип. 5. С. 223-230.

33. Радченко Ю. Аналіз рукопашного бою: сучасний стан, перспективи розвитку. *Вісник Прикарпатського університету*. Фізична культура. 2008. Випуск 29. С. 64-71.

34. Романчук С., Афонін В. Фізична підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів на основі вибіркової направленості професійної освіти : монографія, Л.: НАСВ, 2022. 386 с.

35. Соколов Н.Н. Погляди командування армії США на ведення бойових дій в горах, 1983. С. 201.

36. Сухих В.А. Психофізіологічна підготовка бійця рукопашного бою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2014. Випуск 10(51). С. 113-116.

37. Татарін О.В. Формування готовності фахівців прикордонної служби до застосування заходів фізичного впливу в оперативно-службовій діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2019. 20 с.

38. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана МакДугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. К.: Олимпийская литература, 1997. 432 с.

39.Хацаюк ОВ. (2008). Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням GPRS технологій. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*, Вип. 54. С. 326-331.

40.Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. К.: Европейский университет, 2003. 216 с.

41.Чудик А.В. Підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників до застосування спеціальних засобів та заходів фізичного впливу в процесі оперативно-службової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Хмельницький, 2015. 20 с.

42.Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Т. I. Вип. 107. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 347-351.

43.Шандригось В.І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. № 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О., 2017. С. 132-136.

44.Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України*. 2015. № 5. (69). С. 44-48.

45.Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами единоборств: Метод. рекомендації. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с

46.Шацьких В.В. Інформативні критерії психофізіологічного стану організму борців високої кваліфікації в умовах поточного контролю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Д., 2014. 21 с.

47.Шевченко О., Романчук В. Дослідження показників професійно-важливих психологічних якостей курсантів під впливом чинників військово-професійної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник : зб.наук.пр.*, Харків, № 4, 2009. С. 11-14.

48.Яременко В.В. Інноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. К.: НУФВСУ, 2015. С. 406-407.

49.Oderov A. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, Vol. 5, no. 1, 2022. P. 93-102.

50.Romanchuk S. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical education and Sport*, Vol. 17(1), 2017. P. 23-27. (doi:10.7752/jpes.2017.s1004).

51.Olkhovyi O., Klymovych V. The influence of the system of physical education of higher educational school on the level of psychophysiological qualities of young people. *SportMont Journal*, no. 17(2), 2019. P. 93-97. DOI: 10.26773/smj.190616.