

СТРУКТУРА ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ (СПОРТИВНИЙ НАПРЯМ)

STRUCTURE OF HAND TO HAND COMBAT TECHNIQUES (SPORTS DIRECTION)

Радченко Ю. А.¹, Радченко А. А.²¹Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна²Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа «Арсенал»,
м. Київ, УкраїнаRadchenko Yu. A.¹, Radchenko A. A.²¹National University of Physical Education and Sports of Ukraine,
Kyiv, Ukraine²Complex child and youth sports school "Arsenal",
Kyiv, UkraineDOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29>**Анотації**

Рукопашний бій відрізняється від класичних видів єдиноборств низкою особливостей, насамперед це застосування необмеженого технічного арсеналу, ведення бою в усіх можливих положеннях та використання будь-яких способів досягнення переваги над суперником. Проблема побудови раціональної системи підготовки спортсменів, урахування величезний техніко-тактичний потенціал, велику кількість взаємозв'язків між технічними діями з різних груп, відсутність структуризації та класифікації техніки рукопашного бою, протиріччя щодо назви технічних дій та прийомів, належить до сфери плідних наукових пошуків теоретиків і практиків галузі протягом багатьох останніх десятиків років. Мета статті полягає в побудові структури техніки рукопашного бою, визначенні змагального обсягу, розподілі його за групами з визначеними ознаками та встановленні взаємозв'язку між ними. Проблема побудови раціональної системи підготовки, особливо на початкових етапах, пов'язана з відсутністю фундаментальних науково-методичних робіт у цьому напрямі, як правило, більшість наукових досліджень носить фрагментарний характер, вони не відображають особливості рукопашного бою. У такому контексті та з огляду на наявність незначної кількості досліджень щодо технічного вдосконалення спортсменів проблема побудови структури техніки рукопашного бою, розподіл технічних елементів за ознаками на групи і встановлення взаємозв'язків між ними у визначеній послідовності, створення алгоритму утворення назви техніко-тактичних дій набувають особливої актуальності. Рукопашний бій відноситься до комплексних, змішаних видів єдиноборств, правилами змагань якого для здобуття перемоги дозволено застосування різноманітної ударної та борцівської техніки в різних положеннях. Побудована структура техніки складається з атакуючих і захисних дій та відображає їх біомеханічну суть, ураховує кінематичні складники рухових можливостей людини й особливості застосування, які зумовлені правилами змагань. Отримані результати можуть застосовуватись у різних напрямках подальшого розвитку цього виду спорту з формуванням правильного уявлення про техніку рукопашного бою, встановленням її домінуючих елементів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку, організацією об'єктивного педагогічного контролю, зі становленням оптимальної техніки та побудови раціональної структури навчально-тренувального процесу, особливо на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів-рукопашників.

Ключові слова: рукопашний бій, структура техніки, систематика, класифікація, термінологія.

Hand-to-hand combat differs from classic types of martial arts in a number of features, first of all, it presupposes use of an unlimited technical arsenal, fighting in all possible positions and using any means of gaining an advantage over the opponent. Taking into account huge technical and tactical potential, a significant correlation between technical actions from different groups, the lack of structuring and classification

of hand-to-hand combat techniques, contradictions regarding the name of technical actions and techniques, the issue of designing a rational system of training athletes, belongs to the field of fruitful scientific research of theorists and practitioners in sports field for many recent decades. The aim of the article is to design a structure of hand-to-hand combat techniques, determine their competitive scope, divide them into groups according to certain characteristics, and establish relationships between them. Theoretical analysis of special scientific and methodical literature resources, pedagogical observation, conversations, generalization of the best professional experience, video analysis of competitive activity. The issue of designing a rational system of training, especially at the initial stages, is associated with the lack of fundamental scientific and methodological findings in this area, as a rule, most scientific studies are of fragmentary nature, which do not reflect the specifics of hand-to-hand combat. Within this context and in view of a small number of studies aimed at technical improvement of athletes, it becomes especially relevant to deal with determining the structure of hand-to-hand combat techniques, the distribution of technical elements into groups according to their characteristics and the establishment of relationships between them in a certain sequence, as well as determining an algorithm for naming technical and tactical actions. Hand-to-hand combat refers to complex, mixed types of martial arts, the rules of which allow the use of various wrestling techniques in different positions to win. The designed technique structure consists of attacking and defensive actions and reflects their biomechanical essence, it takes into account the kinematic components of human movement capabilities as well as peculiarities of their application, which in their turn are determined by the rules of the competition. The obtained results can be applied in various areas for further sport development, for defining correct ideas about hand-to-hand combat techniques, for establishment of its dominant elements taking into account the individual developmental characteristics, for providing objective pedagogical control, formation of optimal technique and construction of a rational structure of the educational and training process, especially at the initial stages of multi-year training of arm wrestling athletes.

Key words: hand-to-hand combat, structure of techniques, systematics, classification, terminology.

Вступ. Рукопашний бій – сучасний комплексний вид єдиноборств, який має широкий технічний арсенал та можливості застосування в змагальному поєдинку як ударних, так і борцівських техніко-тактичних дій [11; 13]. Необмежене застосування технічного арсеналу та способів досягнення переваги над суперником є додатковими факторами, що ускладнюють побудову раціональної системи підготовки спортсменів, особливо на початкових етапах багаторічного вдосконалення [14; 17; 21].

Більшість фахівців у процесі підготовки застосовують науково-методичну базу класичних видів двобоїв, елементи яких становлять основу різних видів спортивних єдиноборств. Для тренувань ударної техніки застосовують теоретико-методичні основи боксу, кікбоксінгу, карате, а для вдосконалення техніки боротьби – дзюдо, самбо, вільної та греко-римської боротьби [3; 14].

Класифікація, систематика і термінологія є основою побудови раціональної системи багаторічної підготовки будь-якого виду єдиноборств, допомагає фахівцям створити у спортсменів правильне уявлення про весь технічний потенціал виду спорту, впорядкує

навчально-тренувальний процес та усуває протиріччя щодо назви технічних дій [1; 4; 5; 22].

Побудова структури техніки рукопашного бою на основі класифікації, систематики дозволить розподілити всі технічні дії та прийоми по групах, установити взаємозв'язок між ними та розподілити у визначеній послідовності, в залежності від ознак, що у свою чергу надасть можливість створити алгоритм утворення назви техніко-тактичних дій.

Мета статті полягає в побудові структури техніки рукопашного бою, визначенні змагального обсягу, розподілу його по групами за визначеними ознаками та встановлення взаємозв'язок між ними.

Матеріал і методи. Для досягнення поставленої мети проаналізовано низку джерел, зокрема, вивчено сучасні методи та засоби побудови навчально-тренувального процесу єдиноборців за фундаментальними роботами А.К. Абдуллаєва [1], В.М. Костюкевича [6], В.О. Павленка [15], А.І. Пістуна [16], В.І. Мудрика [10]. Систематизовано дані авторів: С.А. Лазоренко щодо проблеми формування спеціальної термінології силових єдиноборств [8], Л.І. Горіхіва – дослідження класифікації захисних та атакуючих

дій [1], О.В. Хацаюка [4; 5], О. Согора [20], Ю.А. Пирога – дослідження змісту та обсягу змагальної діяльності в різних видах єдиноборств [17], Ю.А. Радченко – дослідження побудови навчально-тренувального процесу рукопашників [14], В.Л. Голоха – дослідження класифікації техніко-тактичних дій в єдиноборствах [2].

Результати дослідження. На сучасному етапі розвитку рукопашного бою підготовка спортсменів здійснюється згідно з визначеною програмою, одним із напрямів якої є техніко-тактична підготовка. Під технікою рукопашного бою розуміють сукупність прийомів, дій та рухів, які максимально пристосовані для вирішення рухового завдання і досягнення переваги над суперником з мінімальними затратами сил та енергії [11; 12]. Причому всі прийоми, дії та рухи повинні бути підпорядковані визначеному порядку й структуровані.

Проведений аналіз літературних джерел [6; 9; 11; 16; 19] з питань структурування та класифікації, тобто розподілу технічних прийомів і дій за групами відповідно до загальних ознак для кожної групи в різних видах єдиноборств, довів, що фахівцями пропонувалось багато моделей систематизації та кваліфікації техніки, кожна з яких відображала рівень знань з даної області, а в більшості ці моделі були побудовані на суб'єктивній основі та не враховували біомеханічної складової частини техніки.

Як відомо, в основу будь-якої класифікації покладено найважливішу ознаку кожного виду єдиноборств – дозволені Правилами спортивних змагань технічні дії та прийоми ведення змагального поєдинку із суперником [3; 5; 13].

Для вирішення завдань дослідження експертами передусім були проаналізовані Правила спортивних змагань з рукопашного бою, що дало змогу ідентифікувати розділи, в яких відбувається змагальна діяльність із рукопашного бою (рис. 1). Причому необхідно відзначити радикальні відмінності в змаганнях з різних розділів, застосуванні технічного арсеналу та визначенні переможців.

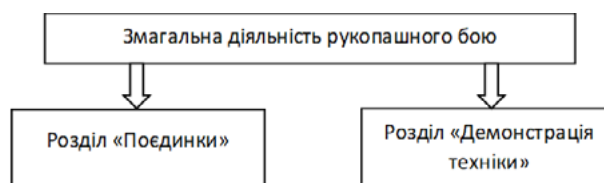


Рис. 1. Структура змагальної діяльності рукопашного бою

Ураховуючи велику кількість змагань, які проходять у розділі «Поєдинки», в ході дослідження вивчалися особливості саме цього напрямку. Для визначення основних засобів, за допомогою яких спортсмени досягають переваги над суперником, було досліджено загальний змагальний техніко-тактичний арсенал, який застосовують спортсмени для здобуття цієї переваги (рис. 2).

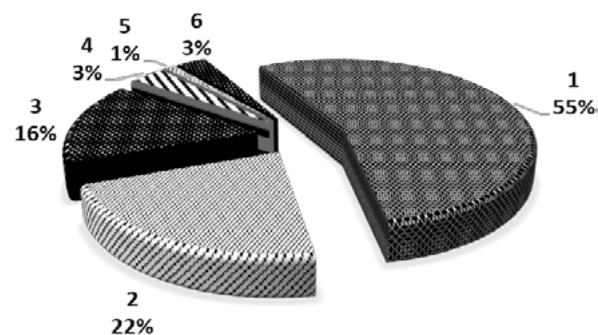


Рис. 2. Загальний техніко-тактичний арсенал, який застосовують спортсмени для здобуття переваги над суперником у змагальному поєдинку, % (n = 623)

Примітки: 1 – удари руками; 2 – удари ногами; 3 – кидки та збивання; 4 – больові прийоми; 5 – задушливі прийоми; 6 – утримання

У результаті роботи встановлено, що в розділі «Поєдинки» для досягнення переваги над суперником спортсмени застосовують розширений технічний арсенал, що складається з різних ударних та борцівських технічних елементів, які також притаманні іншим видам змішаних єдиноборств. Технічний арсенал включає удари руками, удари ногами, кидки та збивання, утримання, больові та задушливі прийоми, які поєднані між собою в різноманітні зв'язки та комбінації.

Аналіз наявної наукової літератури довів [11; 12], що весь цей чисельний технічний арсенал, який застосовується спортсменами

в змагальному поєдинку, не має чіткої кваліфікації та систематики, тобто розподілу технічних дій за групами відповідно до загальних ознак для кожної групи.

На основі наявних результатів дослідження з напрямку класифікації та систематики технічних дій у різних видах єдиноборств [2; 4; 5; 18] експертами було побудовано структуру техніки рукопашного бою (рис. 3), основою якої є атакуючі й захисні технічні дії ударної та борцівської спрямованості, які поєднуються між собою у складних взаємозв'язках, варіантах та комбінаціях і є важливим компонентом техніки, без якого неможливо досягти успіху в змагальному поєдинку.

Згідно з результатами роботи встановлено, що основними засобами досягнення переваги над суперником є удари руками та ногами. Але спостереження за змагальними поєдинками і проведений аналіз правил спортивних змагань з рукопашного бою виявив деякі особливості щодо зон та можливих траєкторій нанесення. Так, правилами змагань удари руками та ногами дозволено наносити в голову і тулуб, а удари ногами додатково дозволено наносити ще і й по нижніх кінцівках.

Як відомо з наукових джерел [7], рухові можливості людського тіла величезні й залежать насамперед від кінематичних ланок тіла, які задіяні для вирішення рухового завдання.

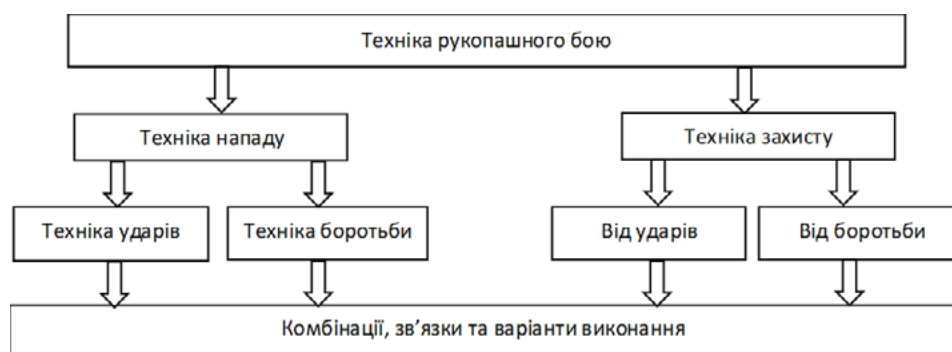


Рис. 3. Структура техніки рукопашного бою

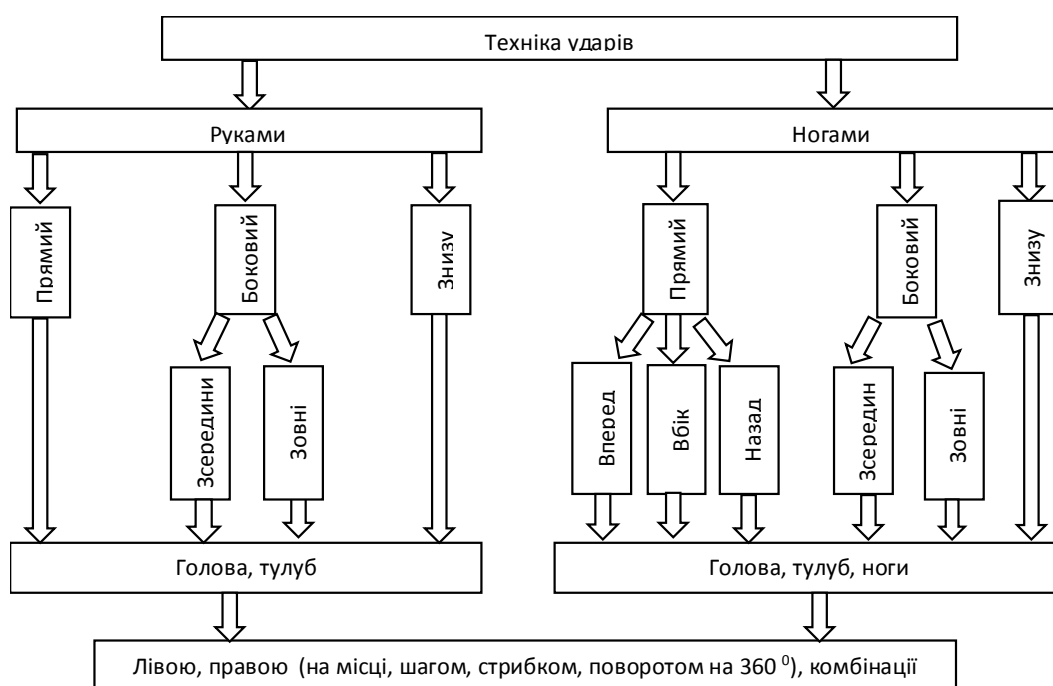


Рис. 4. Структура техніки ударів рукопашного бою

Так, під час ударів руками задіяні по дві осі променево-зап'ясткового та ліктьового і три осі у плечового суглобів. Під час ударів ногами задіяні по дві осі у гомілковостопного та колінного і три осі у тазостегнового суглобів. Така конструкція дає можливість наносити удари будь-яким чином, по всіх можливих проміжних напрямках та осях: за рахунок згинання-розгинання в сагітальній осі – прямі удари, за рахунок обертання у вертикальній осі – удари зверху-знизу, за рахунок обертання в горизонтальній осі – бокові зсередини і ззовні, за рахунок переходу з однієї осі на іншу – колові удари. Ураховуючи можливі зони нанесення та біомеханічні складники техніки експертами була побудована структура техніки ударів рукопашного бою (рис. 4).

У ході роботи виявлена особливість: незважаючи на біомеханічні можливості нанесення ударів руками та ногами зверху, правилами змагань виконання деякої техніки заборонено, насамперед це удари руками та ногами зверху.

Також у результаті дослідження встановлено, що згідно з вимогами правил змагань техніку будь-яких ударів можливо виконувати тільки в положенні стоячи.

Біомеханічні можливості ланок тіла дають змогу виконувати велику кількість різноманітних за структурою ударних технічних елементів, у зв'язку з чим кожен технічний дію назвати окремо неможливо, але назва має важливе значення для складання правильної уяви й особливості виконання техніки вправи, її взаємозв'язку з іншими групами, що у свою чергу дає можливість правильно будувати навчально-тренувальний процес.

Ураховуючи велику кількість можливостей виконання техніки ударів та протиріччя щодо

їхньої назви, експертами було розроблено алгоритм визначення назви ударних технічних дій, який утворюється в залежності від структури самої дії (табл. 1).

Назва технічної дії складається з чотирьох частин та включає основну ознаку, характеристику основного елемента, визначення деталей виконання та кінцевої цілі. Причому в практичному застосуванні можливе скорочення окремих термінів, які не впливають на розуміння технічної дії.

Подальший аналіз змагальної діяльності та особливостей правил змагань довів, що в рукопашному бою поєдинок є дуже динамічним, проходить без зупинки часу після проведення техніко-тактичних дій, тому спортсмени опиняються і ведуть поєдинок у різних положеннях, стоячи, напівстоячи, в партері або лежачи, постійно міняючи їх та переходячи з одного положення до іншого. Саме у всіх цих положеннях можливо застосовувати техніку боротьби. Але цікавим є факт, що виконання больових і задушливих прийомів дозволено тільки в положеннях лежачи та партер, причому в цих положеннях активні технічні дії можуть виконувати як нижній, так і верхній спортсмени.

Згідно з визначенням правил спортивних змагань, «кидок – це спосіб виконання атакуючої дії в положенні «стійка» або «партер» з відривом суперника від килима та з подальшим його падінням на спину або бік» [9]. Саме така технічна дія оцінюється судьями у два бали, всі інші технічні дії, звалювання, переводи, збивання підлягають оцінці в один бал. З урахуванням цього факту експертами була побудована структура техніки боротьби рукопашного бою, в якій борцівські прийоми, що не відповідають визначенню тер-

Таблиця 1

Алгоритм визначення назви ударних технічних дій

№	Алгоритм	Приклад
1 фаза	Основна ознака технічної дії	Удар
2 фаза	Характеристика основного елемента виконання технічної дії	Рукою
3 фаза	Визначення деталей виконання (напрямок, особливості) технічної дії	Прямий кулаком
4 фаза	Визначення кінцевої цілі виконання технічної дії	У голову
Кінцева назва	Удар рукою прямий кулаком у голову	
Скорочена назва	Рукою прямий у голову	

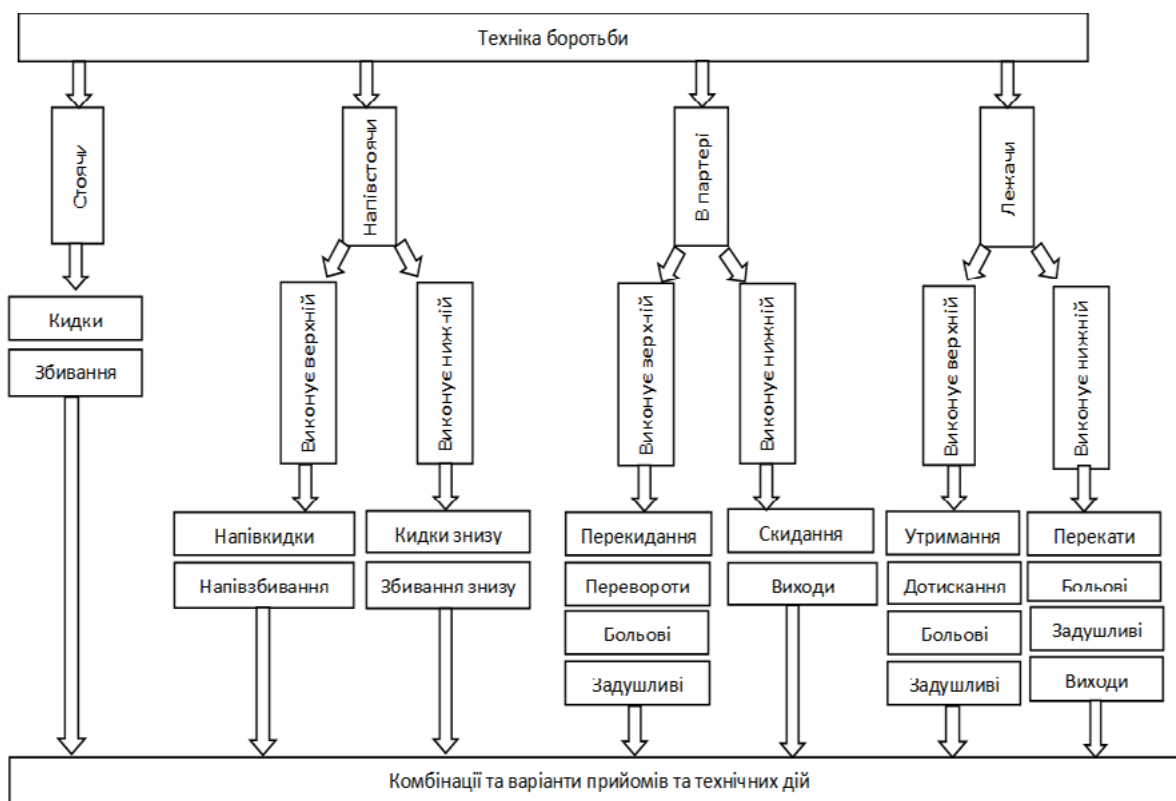


Рис. 5. Структура борцівської техніки рукопашного бою

міна «кидок», згідно з правилами спортивних змагань були об’єднані в групу «збивання» та розподілені в залежності від положень, в яких вони виконуються (рис. 5).

Дослідженням також встановлено, що переважна більшість борцівських прийомів спортсменами виконується в положенні «стійка» та «напівстійка», і це є різноманітні кидки та збивання (рис. 6).

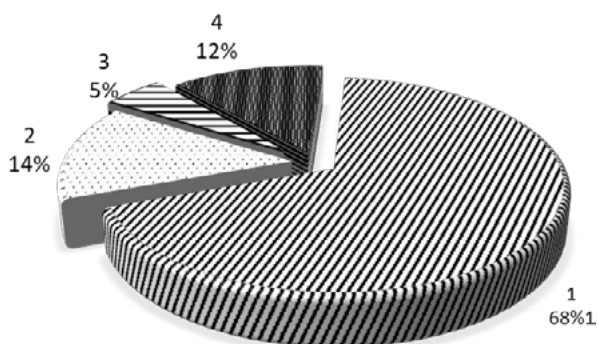


Рис. 6. Розподіл кількості виконаних технічних дій у різних положеннях, % (n = 145)

Примітки: 1 – кидки та збивання; 2 – больові прийоми; 3 – задушливі прийоми; 4 – утримання

Треба відзначити, що згідно з правилами спортивних змагань більшість прийомів у нижніх положеннях не оцінюються судьями і в основному виконуються спортсменами – дії захисту або підготовка до виконання основних прийомів, завдяки яким можливо здобути перемогу, а це є больові та задушливі прийоми.

Дострокову перемогу в поєдинку можливо отримати за рахунок виконання ударної або борцівської техніки, але проведений аналіз змагальних поєдинків, де спортсменами було досягнуто дострокову перемогу, довів, що, незважаючи на невелику кількість виконання больових і задушливих прийомів, їх ефективність для здобуття «чистої» дострокової перемоги внаслідок здачі суперника велика (рис. 7).

Дослідженням встановлено, що більшість дострокових перемог досягається завдяки застосуванню саме борцівської техніки.

Деякі дослідники [13; 17; 19; 21] вважають, що захисні технічні дії у бійців, які займаються змішаними єдиноборствами, є важливим компонентом техніки, без якого неможливо досягти успіху в поєдинку. Згідно з побудованою структурою техніки ударів

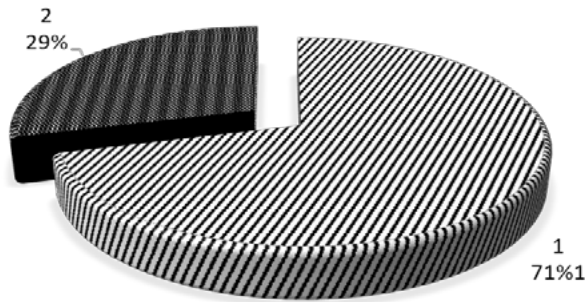


Рис. 7. Розподіл здобутих дострокових перемог завдяки застосуванню ударної або борцівської техніки, % (n = 24)

Примітки: 1 – борцівська техніка; 2 – ударна техніка

і техніки боротьби рукопашного бою, дослідженням особливостей правил спортивних змагань, зі спостереженням за змагальною діяльністю та аналізом наявної системи знань у напрямі класифікації захисних техніко-тактичних дій в єдиноборствах експертами було побудовано структуру захисних дій під час застосування ударної техніки (рис. 8) і структуру захисних дій із застосуванням борцівської техніки рукопашного бою (рис. 9).

Побудована структура захисту включає всі можливі варіанти захисних дій, які можуть проводити спортсмени під час змагального поєдинку, причому, враховуючи особливості ведення боротьби, активні дії щодо захисту можуть проводити як учасники, які знаходяться зверху, так і учасники, які знаходяться знизу.

Дискусія. Однією з найважливіших проблем замішаних єдиноборств та рукопашного бою, зокрема, є новизна їх як видів спорту, недосконала урегульованість нормативної бази, мала кількість затверджених методичних рекомендацій, унаслідок чого тренери застосовують науково-методичну базу класичних видів двобоїв, елементи яких становлять основу різних видів спортивних єдиноборств [11; 13].

Традиційним у наукових колах є трактування класифікації як інструменту вирішення багатьох завдань, який повинен не тільки інвентаризувати – урахувувати набір наявних елементів, а й давати їм інтерпретацію – опис їх особливості щодо застосування, особливо на початкових етапах багаторічного вдоско-

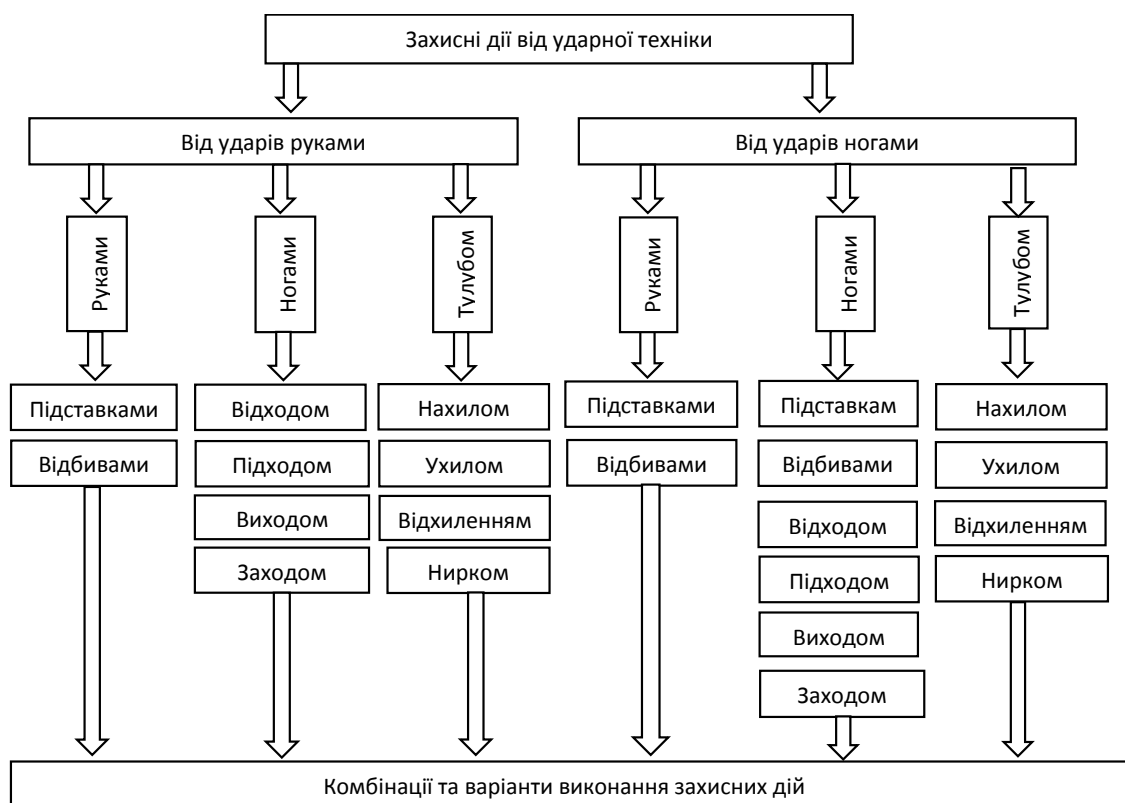


Рис. 8. Структура захисних дій від ударної техніки

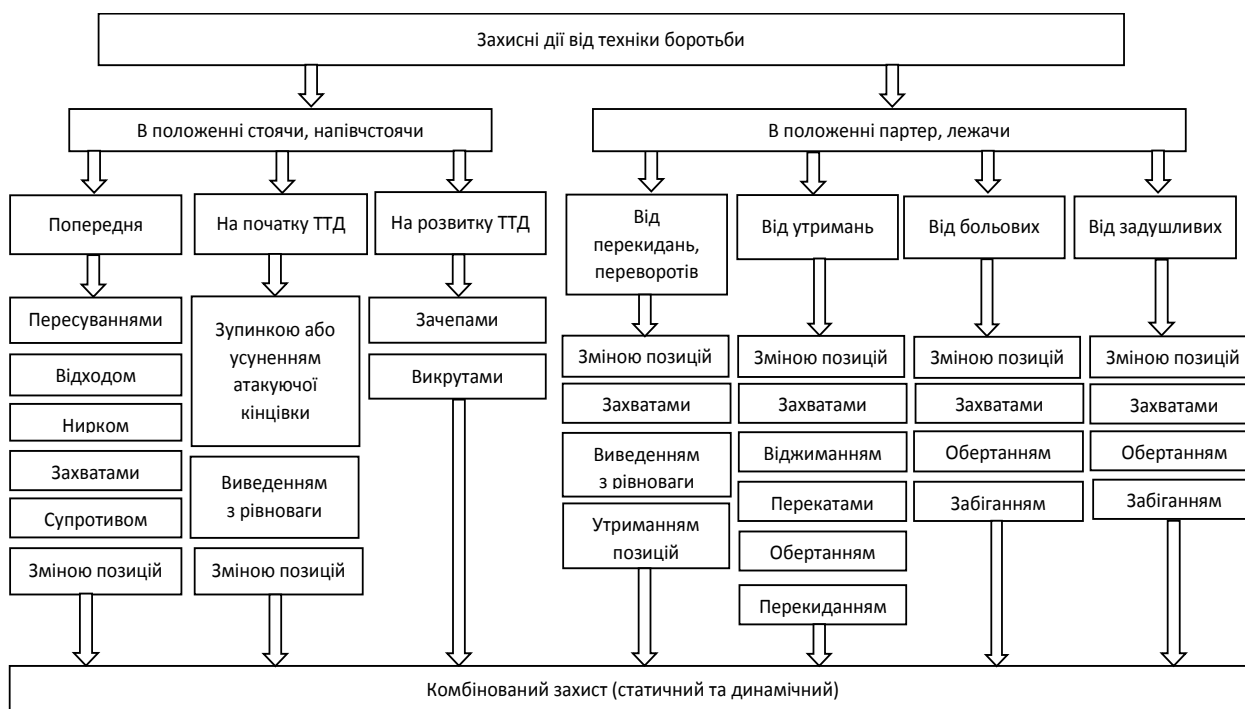


Рис. 9. Структура захисних дій від борцівської техніки

налення [1; 4; 5; 20]. З такого приводу варто зазначити, що відповідно до сучасних уявлень в основу будь-якої класифікації покладено найважливішу ознаку кожного виду єдиноборств – дозволені правилами спортивних змагань технічні дії та прийоми ведення змагального поєдинку, які зумовлені кінематичними можливостями ланок тіла людини й особливостями їх застосування згідно з правилами змагань.

У результаті роботи було підтверджено, що рукопашний бій як вид спорту відноситься до комплексних змішаних єдиноборств та має у своєму арсеналі техніку ударів руками, ногами, техніку больових та задушливих прийомів [2; 14]. Саме така техніка притаманна більшості змішаних єдиноборств, але рукопашний бій має свої відмінності, а саме домінування ударної техніки (77%) над борцівською, що у свою чергу додає неповторні, індивідуальні риси цьому виду спорту.

Ураховуючи велику кількість різноманітних варіантів нанесення ударної техніки, в основу побудови структури техніки ударів були взяті біомеханічні ознаки рухової можливості людини, а саме кінематичні ланки та можливі напрямки рухів з огляду на руховий

обсяг суглобів. Саме на такі ознаки спиралися більшість фахівців у своїх роботах щодо визначення кваліфікаційних ознак у різних напрямках [6; 9; 11; 16; 19].

Як відомо, в правилах спортивних змагань зазначено дозволені та заборонені дії для здобуття перемоги, а також особливості їх застосування та оцінювання в разі ефективного виконання. Тому особливості оцінювання борцівських техніко-тактичних дій стали одним із факторів впливу на побудову структури техніки боротьби.

Побудована структура техніки рукопашного бою дозволяє побачити різноманітність способів застосування різних видів техніки нападу та захисту їх варіантів і зв'язків, необхідних для ефективного ведення змагального поєдинку та здобуття перемоги. Але варто зазначити, що рукопашний бій – комплексний вид єдиноборств, де чисельність виконання різних рухових дій величезна, а представлена структура техніки більшою мірою характеризує саме обсяг змагальних дій, визначає зміст базової техніки та деякі варіанти виконання технічних дій у спортивному напрямі рукопашного бою. Отже, побудована структура не дає повного уявлення про зміст базової техніки

рукопашного бою як прикладного виду єдиноборств, в особливості щодо розвитку прикладного напрямку (розділ демонстрація техніки). Така обставина визначає перспективу подальших досліджень з метою визначення загального змісту базової технічної підготовки до рукопашного бою як прикладного виду спорту.

Висновки. Рукопашний бій відноситься до комплексних та змішаних видів єдиноборств, правилами змагань якого для здобуття перемоги дозволено застосування різноманітної ударної та борцівської техніки в різних положеннях. Технічний арсенал спортсменів, які займаються рукопашним боєм, більш розширений, ніж у будь-якому іншому суміжному виді спорту, але в більшості не відрізняється від інших видів змішаних єдиноборств, в яких використовується одночасно ударна та борцівська техніка, однак має свої особливості.

Література

1. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Навчально-методичний посібник. Мелітополь. 2012. 356 с.
2. Голоха В.Л. Характеристика технічних дій в боротьбі сумо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*. 2023. С. 20–23.
3. Гончар І. Стандартизація й індивідуалізація в сучасних єдиноборствах *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2014. № 4 (28). С. 121–126.
4. Горіхів Л.І., Спиридонов Е.А. Характеристика і класифікація атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратіоні. *Теорія і методика фізичної культури*. 2005. № 2. С. 113–118.
5. Горіхів Л.І., Спиридонов Е.А. Характеристика поєдинку і класифікація захисних і атакуючих дій і прийомів, використовуваних в панкратіоні. *Теорія і методика фізичної культури*. 2005. №1. С. 113–119.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця. 2014. 616 с.
7. Кашуба В., Попадюха Ю. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 768 с.

Вперше в історії розвитку рукопашного бою побудована структура техніки, яка складається з техніки нападу та техніки захисту і відображає біомеханічну суть техніко-тактичних дій, ураховує кінематичні складники рухових можливостей людини та особливості застосування, які зумовлені правилами змагань.

Отримані результати можуть застосовуватись у різних напрямках подальшого розвитку цього виду спорту з формуванням правильного уявлення про техніку рукопашного бою, встановленням її домінуючих елементів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку, організацією об'єктивного педагогічного контролю, зі становленням оптимальної техніки та побудови раціональної структури навчально-тренувального процесу, особливо на початкових етапах багаторічної підготовки спортсменів-рукопашників.

References

1. Abdullayev A.K. (2012). Voronin D.Ye., Rebar. I. V. *Teoriya i metodyka vykladannya vil'noyi borot'by* [Theory and methods of teaching freestyle wrestling]. *Navchal'no-metodychnyy posibnyk*. Melitopol. 356 p. [in Ukrainian]
2. Holokha V.L. (2023). *Kharakterystyka tekhnichnykh diy v borot'bi sumo* [Characteristics of technical actions in sumo wrestling]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnaborstv u zakladakh vyshchoyi osvity*. 20-23. [in Ukrainian]
3. Honchar I. (2014). *Standartyzatsiya y individualizatsiya v suchasnykh yedynoborstvakh* [Standardization and individualization in modern martial arts]. *Fizychnye vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*. 4 (28):121-126. [in Ukrainian]
4. Horikhiv L.I., Spyridonov E.A. (2005). *Kharakterystyka i klasyfikatsiya atakuyuchykh diy i pryomiv, vykorystovuvanykh v pankrationi* [Characteristics and classification of attacking actions and techniques used in pankration]. *Teoriya i metodyka fizychnoyi kul'tury*. 2:113–118. [in Ukrainian]
5. Horikhiv L.I., Spyridonov E.A. (2005). *Kharakterystyka poedyunku i klasyfikatsiya zakhysnykh i atakuyuchykh diy i pryomiv, vykorystovuvanykh v pankrationi* [Characteristics of the match and classification of defensive and attacking actions and techniques used in pankration]. *Teoriya i metodyka fizychnoyi kul'tury*. 1:113–119. [in Ukrainian]

8. Лазоренко С.А., Балашов Д.І., Лазоренко С.С. Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби. Словник для студентів ЗВО зі спеціальності: 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми. 2020. 188 с.
9. Міністерство молоді та спорту України. Наказ №15/5.3/21. 2021 Квітень/ Правила спортивних змагань з рукопашного бою. 2021. https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh_zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf.
10. Мудрик В.І., Камаєв О.І., Васюков Ю.В., Золочевський В.В., Слюсарев В.Ф. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів України. Навчально-методичний посібник. Харків. 2014. 336 с.
11. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2019. 110 с.
12. Радченко Ю.А., Гартвич О.Г. Фізкультурно оздоровча та спортивна програма з рукопашного хлопця: Робоча програма з фізкультури і спорту з рукопашного бою. Київ. 2005. 76 с.
13. Радченко Ю.А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 12. С. 91–95. DOI: 10.15561/18189172.2015.1214.
14. Радченко Ю.А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал*. 2020. № 5. 2 (24). С. 283–289. DOI: 10.26693/jmbs05.02.283
15. Павленко В.О., Насонкіна Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків. 2020. 550 с.
16. Пістун А.І. Спортивна боротьба. навч. посіб. Львів. 2017. 864 с.
17. Пирог Ю.А. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*. 2023. № 1. 27. С. 49–66. DOI: 10.15391/ed.2023-1.05.
18. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 1.15. С. 38–45.
19. Согор О., Пішин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Драгоманова*. 2014. № 1. С. 10–15.
6. Kostyukevych V.M. (2014). Teoriya i metodyka sportyvnoyi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) [Theory and methods of sports training" (on the example of team game sports)]. *Navchal'nyy posibnyk*. Vinnytsya. 616 p. [in Ukrainian]
7. Kashuba V., Popadyukha Yu. (2018). Biomechanics of space organization of human body: current methods of diagnostics and improvement of damage: monograph. [Biomechanics of the space organization of the human body: modern methods and techniques for diagnosing and rehabilitating damage]. K. Center for Educational Literature, 768 p. [in Ukrainian]
8. Lazorenko S.A., Balashov D.I., Lazorenko S.S. (2020). Terminolohiya suchasnykh sylovykh odnoborstv ta sportyvnoyi borot'by [Terminology of modern strength wrestling and sports wrestling]. *Slovyk dlya studentiv ZVO zi spetsial'nosti: 017 Fizychna kul'tura i sport*. Sumy. 188 p. [in Ukrainian]
9. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny. Nakaz № 15/5.3/21. 2021. Pravyla sportyvnykh zmahan' z rukopashnoho boyu. 2021. https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh_zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf [in Ukrainian]
10. Mudryk V.I., Kamayev O.I., Vas'kov Yu.V., Zolochevs'kyy V.V., Slyusarev V.F. (2014). Orhanizatsiyni ta metodychni osnovy pidhotovky sportyvnykh rezerviv Ukrayiny [Organizational and methodical bases of training of sports reserves of Ukraine]. *Navchal'no-metodychnyy posibnyk*. Kharkiv. 336 p. [in Ukrainian]
11. Navchal'na prohrama z rukopashnoho boyu dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkyl [Curriculum on hand-to-hand combat for children's and youth sports schools]. Kyiv. 2019. 110 p. [in Ukrainian]
12. Radchenko Yu.A., Hartvykh O.H. (2005). Fizkul'turno ozdorovcha ta sportyvna prohrama z rukopashnoho khloptsya [Physical education and sports program for hand-to-hand combat]. *Robocha prohrama z fizkul'tury i sportu z rukopashnoho boyu*. Kyiv. 76 p. [in Ukrainian]
13. Radchenko Yu.A. (2015). Osoblyvosti zmahal'noyi diyal'nosti kvalifikovanykh sportyvmeniv z rukopashnoho boyu [Features of the competitive activity of qualified hand-to-hand combat athletes]. *Pedahohika, psykholohiya, medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. 12:91–95. doi: 10.15561/18189172.2015.1214 [in Ukrainian]

верситету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. № 1. С. 62–67.

20. Согор О., Пітин М., Окопний А., Свістельник І. Структура та зміст підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 3. 22. С. 409–16.

21. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2020. № 3. 17. С. 92–105.

22. Чернозуб А.А., Адамович Р.Х., Штефюк І.К. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувальних навантажень спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бойові. *Hand Cibat. Ukr J Med Biol Sport*. 2019. № 5. 21. С. 69–74. DOI: 10.26693/jmbs04.05.395

Отримано: 27.10.2023

Прийнято: 16.11.2023

Опубліковано: 28.12.2023

14. Radchenko Yu.A. (2020). Osoblyvosti pobudovy navchal'no-trenaval'noho protsesu rukopashnykiv na pochatkovomu etapi pidhotovky [Peculiarities of the construction of the educational and training process of hand-to-hand combatants at the initial stage of training]. *Ukrayins'kyi zhurnal*. 5. 2(24):283-289. DOI: 10.26693/jmbs05.02.283 [in Ukrainian]

15. Pavlenko V.O., Nasonkina E.Yu., Pavlenko Ye.Ye. (2020). Suchasni tekhnolohiyi pidhotovky v obranom vydi sportu [Modern training technologies in the chosen sport]. *Kharkiv*. 550 p. [in Ukrainian]

16. Pistun, A.I. (2017). Sportyvna borot'ba [Sports wrestling]. navch. posib. L'viv. 864. [in Ukrainian]

17. Pyroh Yu.A. (2023). Osoblyvosti zmahal'noyi diyal'nosti v riznykh vydakh yedynoborstva [Peculiarities of competitive activity in various types of martial arts]. *Yedynoborstva*. 1(27):49–66. doi.org/10.15391/ed.2023-1.05 [in Ukrainian]

18. Roztorhuy M., Tovstonoh O. (2014). Alhorytmizatsiya navchannya tekhniky zmahal'nykh vprav u sylovykh vydakh sportu na etapi pochatkovoyi pidhotovky. [Algorithmization of teaching the technique of competitive exercises in strength sports at the stage of initial training]. *Fizychna aktyvnyist', zdorovya i sport*. L'viv. 1(15):38–45. [in Ukrainian]

19. Sohor O., Pishyn M. (2017). Vidminnosti struktury ta zmistu rehlamentatsiyi zmahal'noyi diyal'nosti u zmishanykh odnoborstvakh [Differences in the structure and content of regulation of competitive activity in mixed wrestling]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova*. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 1:62-67. [in Ukrainian]

20. Sohor O., Pityn M., Okopnyy A., Svistel'nyk I. (2017). Struktura ta zmist pidhotovky sport·sменiv na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky v pankrationi [Structure and content of training of athletes at the stage of specialized basic training in pankration]. *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi*. 3(22):409–16. [in Ukrainian]

21. Khatsayuk O.V., Ananchenko K.V., Khurtenko O.V., Dmytrenko S.M., Boychenko N.V. (2020). Doslidzhennya tekhnichnoho arsenalu biytsiv MMA vysokoyi kvalifikatsiyi [Study of the technical arsenal of highly qualified MMA fighters. martial arts]. *Yedynoborstva*. 3(17):92-105. [in Ukrainian]

22. Chernozub A.A., Adamovych R.KH., Shtefyuk I.K. (2019). Naukove obgruntuvannya struktury ta zmistu trenoval'nykh navantazhen' sport·smeniv, yaki spetsializuyut'sya u rukopashnomu boyovi [Scientific substantiation of the structure and content of training loads of athletes who specialize in hand-to-hand combat]. *Ukr J Med Biol Sport*. 5(21):69-74. doi: 10.26693/jmbs04.05.395 [in Ukrainian]

Received on: 27.10.2023

Accepted on: 16.11.2023

Published on: 28.12.2023