

УДК 796.2.071.5

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КИДКІВ У РОЗДІЛІ «ДЕМОНСТРАЦІЯ ПРИКЛАДНОЇ ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ»

Юрій Радченко¹, Василь Костюченко¹

¹Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна, yuri_radchenko@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-03-48-57>

Анотації

Актуальність. Характерною особливістю рукопашного бою є розділ «Демонстрація прикладної техніки», який повністю відповідає специфіці виконання оперативно-службових завдань без застосування та із застосуванням зброї представниками різних військових і правоохоронних структур. Відомо, що в певних видах спортивних єдиноборств кидок є засобом досягнення переваги над суперником. Тому ці технічні елементи часто застосовуються для виконання змагальних або оперативно-службових завдань. Спортсмени з рукопашного бою під час змагальної діяльності, а також правоохоронці, коли виконують оперативно-службові завдання, досить часто застосовують техніку кидків. Але, незважаючи на схожість технічного виконання, застосування техніки кидків у прикладному розділі рукопашного бою має свої особливості. Зрозуміло, що це вимагає нових підходів до побудови тренувального процесу прикладного напрямку, які відрізняються від класичних видів спортивних єдиноборств. **Мета** статті полягає у визначенні важливості та особливостей застосування кидків у розділі «Демонстрація прикладної техніки рукопашного бою». **Методи дослідження** – теоретичний аналіз й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, бесіди, опитування та анкетування тренерів, узагальнення передового досвіду фахівців. **Результати дослідження.** Змагальна діяльність з прикладного розділу рукопашного бою повністю відповідає специфіці рішення оперативно-службових завдань без застосування та із застосуванням зброї представниками різних силових структур. Кидкова техніка є одним із головних інструментів виконання змагального завдання. Застосування техніки кидків залежить від виду нападу й має свої особливості та закономірності щодо ефективного виконання. Найбільш універсальною кидковою дією, яку можна застосовувати від різних видів нападу, є кидок «задня підніжка». В окремих видах загроз – ножем або пістолетом – застосування техніки кидків є недоцільним. Захоплення та охоплення створюють умови для застосування великої кількості варіантів різноманітних кидків, які в більшості виконуються за допомогою тулуба. **Висновки.** Установлено, що в рукопашному бою кидки є вагомою складовою частиною технічного арсеналу виконання змагальних завдань, як у розділі «поєдинки», так і «демонстрація техніки». Але особливості рукопашного бою не створюють можливості відразу кинути суперника, потрібне проведення попередніх атакуючих або захисних дій з одночасним зменшенням дистанції та здійсненням захоплення чи охоплення окремих частин тіла або одягу суперника. Головною особливістю виконання є збереження рівноваги в положенні стійки для подальших технічних дій. Застосування кидків із певних класифікаційних груп залежить від виду нападу. Найбільшу варіативність для застосування кидків мають загрози у вигляді захоплення та охоплення, а універсальним й ефективним засобом застосування контратакуючих дій (кидків) від різних видів нападу з практичного погляду є задня підніжка. У разі загрози ножем або пістолетом, ураховуючи особливості цього виду нападу, застосування кидкової техніки для відбиття нападу є недоцільним.

Ключові слова: рукопашний бій, прикладний спорт, єдиноборства, кидки, демонстрація техніки, захист від нападу, загроза зброєю.

Yuri Radchenko, Vasil Kostiuhenko. Features of the Use of Throws in the Section Demonstration of Applied Technology Hand-to-Hand Combat. Actuality. A characteristic feature of hand-to-hand combat is the technique demonstration section. Applied hand-to-hand combat fully corresponds to the specifics of solving operational tasks without and with the use of weapons by representatives of various military and law enforcement agencies. It is known that in certain types of martial arts, throwing is a means of achieving an advantage over an opponent, so these technical

elements are often used to solve competitive or operational-service tasks. Athletes from hand-to-hand combat during competitive activities, as well as law enforcement officers during the performance of operative tasks quite often use throwing equipment. But, despite the similarity of technical performance, the use of throwing technique in the application section of hand-to-hand combat has its own characteristics. It is clear that the characteristics of hand-to-hand combat require new approaches to the construction of the training process of the combat direction, which differ from the classical types of martial arts. **Research Results.** Competitive activity from the applied section of hand-to-hand combat fully corresponds to the specifics of solving operational-service tasks without and with the use of weapons by representatives of various power structures. Throwing technique is one of the main tools for solving a competitive task. The use of the throwing technique depends on the type of attack and has its own characteristics and patterns for effective execution. The most versatile throwing action is the rear leg throw. In certain types of threats: with a knife or a gun - the use of throwing techniques is impractical. Catching and reaching create conditions for the use of a large number of options for various throws, most of which are performed with the help of the body. **Conclusions.** It has been established that in hand-to-hand combat, throws are an important component of the technical arsenal for solving competitive tasks, both in the duel section and in the technique demonstration section, but the features of hand-to-hand combat do not create an opportunity to immediately throw the opponent, it is necessary to carry out preliminary offensive or defensive actions with a simultaneous reduction of the distance and by capturing or covering individual parts of the opponent's body or clothing. The main feature of the performance is maintaining balance in the rack position for further technical actions. The use of throws from certain classification groups depends on the type of attack. Threats in the form of captures and captures have the greatest variability for the use of throws, and a universal and effective means of using counterattacking actions (throws) from various types of attack from a practical point of view is the back step. In case of a threat with a knife or a gun, taking into account the specifics of this type of attack, the use of throwing techniques to repel the attack is impractical.

Key words: hand-to-hand combat, applied sports, martial arts, throwing, technique demonstration, defense against attack, threat with a weapon.

Вступ. Серед спортивних видів єдиноборств особливе місце посідає рукопашний бій, який нині увійшов у програму Всесвітніх спортивних ігор. Особливістю рукопашного бою є проведення змагальної діяльності у двох розділах – поєдинки та демонстрація техніки [12]. Дослідження сучасних наукових джерел [13] свідчить, що розділ щодо демонстрації прикладної техніки набуває неабиякої популярності завдяки необхідності опанування спеціальної техніки, що сприяє формуванню важливих прикладних навичок, котрі дають змогу забезпечити спеціальну прикладну підготовку різних прошарків населення.

Аналіз фахової літератури [2, 10] доводить, що зміст змагальної діяльності в розділі «Демонстрація прикладної техніки рукопашного бою» повністю відповідає специфіці виконання оперативно-службових завдань без застосування та із застосуванням зброї представниками різних силових структур. Зрозуміло, що особливості рукопашного бою потребують нових підходів до побудови тренувального процесу, які відрізняються від класичних видів спортивних єдиноборств.

У наукових дослідженнях [3, 14] зазначено, що спортсмени під час змагальної діяльності, а також правоохоронці під час виконання оперативно-службових завдань досить часто застосовують кидкову техніку. У низці робіт [1; 7; 9] відзначено, що в певних видах спортивних єдиноборств кидок є засобом досягнення переваги над суперником, але в прикладному розділі рукопашного бою й екстремальній діяльності правоохоронців кидок є засобом створення сприятливої ситуації для виконання головного завдання – нейтралізації умовного нападу суперника. У теорії спортивних єдиноборств є багато фундаментальних робіт стосовно проблематики підвищення ефективності кидкової техніки [6; 11; 13; 15], але специфічні умови прикладного розділу рукопашного бою висувають додаткові вимоги та критерії щодо ефективного виконання кидків.

З огляду на реалії сьогодення, визначення особливостей застосування кидків у прикладному розділі рукопашного бою сприятиме підвищенню ефективності побудови навчально-тренувального процесу з цього напрямку та дасть змогу виявити особливості й закономірності виконання та динаміку щодо застосування в практичній діяльності в екстремальних умовах.

Мета статті – визначення важливості й особливостей застосування кидків у розділі «Демонстрація прикладної техніки рукопашного бою».

Методи. Для досягнення поставленої мети проаналізовано низку джерел, зокрема щодо вивчення особливості техніки рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців силових структур за монографією І. І. Вако [2]. Систематизовано дані таких авторів, як Ю. А. Радченко, щодо особливостей виконання прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах [13], І. М. Ковальов,

М. Г. Калюжний щодо обґрунтування доцільності застосування кидкової техніки курсантами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання [6], І. І. Вако, Ю. А. Радченко – дослідження проблеми визначення структури успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою) [3], Є. О. Вобленко, О. П. Цуркан – дослідження моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції [4], О. В. Нікітенко – дослідження особливостей розвитку фізичних якостей спортсменів, які займаються рукопашним боєм [13], Ю. А. Радченко, О. В. Нікітенко – щодо обґрунтування рукопашного бою (службово-прикладного виду спорту як елементу спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів) [10], О. І. Тьорло, Б. Ю. Музика – щодо техніки виконання кидків [15].

Результати дослідження. Застосування кидків у певних видах спортивних єдиноборств є одним із засобів підвищення ефективності бою та його видовищності [6]. Але умови проведення й критерії оцінювання цієї технічної складової частини в різних видах спорту досить сильно відрізняються. Так, у дзюдо спортсмени одягнуті в кімоно, тому кидки виконуються завдяки захвату за одяг. У спортивних видах боротьби (греко-римська, вільна) форма одягу – трико, кидки здійснюються з більш щільного захвату за тулуб або кінцівки суперника. У більшості наукових публікацій [6; 8; 18] кидок визначається, як прийом, за допомогою якого противника з положення стоячи переводять у положення лежачи або партер. Водночас у борцівських видах єдиноборств (дзюдо, вільна та греко-римська боротьба й ін.) кидок є ефективним інструментом здобуття перемоги над суперником у змагальному поєдинку [1; 17]. Аналіз сучасних публікацій [2; 9; 13; 16] доводить, що в рукопашному бою кидки є ваговою складовою частиною технічного арсеналу, у змагальній діяльності в розділі «поєдинки» їх статок дорівнює до 20 % від усіх застосовуваних техніко-тактичних дій. Ю. А. Радченко [13], проаналізувавши змагальну діяльність у розділі «Демонстрація прикладної техніки», зробив висновок, що кількість застосування кидків як інструменту контратакуючих дій становить 48 %.

Як відомо з літературних джерел [1; 7], щоб виконати кидок, спочатку потрібно зробити захоплення або охоплення суперника. У рукопашному бою виконати такі дії відразу неможливо. Аналіз змагальної діяльності в обох розділах рукопашного бою (поєдинки та демонстрація техніки) довів, що, урахувавши наявність у технічному арсеналі бійців ударної техніки, спортсмени ведуть бій на дальній дистанції, яка не дає змоги відразу зробити кидок. Тому для виконання зазначених технічних дій спочатку треба провести попередні атакуючі або захисні дії з одночасним зменшенням дистанції та виконанням захоплення чи охоплення окремих частин тіла або одягу суперника. Згідно з правилами спортивних змагань із рукопашного бою [12], реалізація кидкової техніки не гарантує перемоги як у розділі «Поєдинки», так і в розділі «Демонстрація техніки».

Отже, у рукопашному бою кидки являють собою складну в технічному виконанні групу прийомів і використовуються на близькій дистанції, причому, завдяки їх виконанню, не досягається кінцева мета двобою або нейтралізації нападу суперника, а лише створюються найбільш сприятливі умови для її вирішення шляхом подальшого нанесення ударів або проведення больових і задуршливих прийомів. Також потрібно звернути увагу, що під час виконання кидків у прикладному розділі рукопашного бою виконавець повинен залишитися на ногах та зберегти рівновагу для можливості далі проводити дії щодо нейтралізації дій суперника й здійснення повного контролю над ним. Така вимога значно зменшує кількість варіантів виконання різних кидків. Дослідження наукових публікацій із питання аналізу змагальної діяльності [13] дало змогу ідентифікувати основні кидки, які виконують спортсмени під час змагань із рукопашного бою (рис. 1).

Але кожен вид нападу створює свої неповторні умови для виконання тих чи інших прийомів. Так, під час нападу прямим або боковим (усередину) ударом рукою в голову залежно від виду захисту найбільш ефективно можна виконати передню або задню підніжку, кидок через стегно чи спину, кидок захватом ніг (рис. 2).

Але атакувати руками можливо ще знизу, зверху та збоку (назовні). Урахувавши відповідні напрями ударів, побудували модель можливого застосування окремих кидків від атак із цих траєкторій (рис. 3).

Аналіз отриманих даних свідчить, що найбільш ефективним й універсальним кидком від усіх можливих видів нападу руками є задня підніжка.

Згідно з попередніми дослідженнями [12], від нападу ударами руками спортсмени надають перевагу виконанню спеціальних больових прийомів. Попри те, на практиці в екстремальних умовах вони все ж таки застосовують кидки, але їх реалізація має свої відмінності (рис. 4).

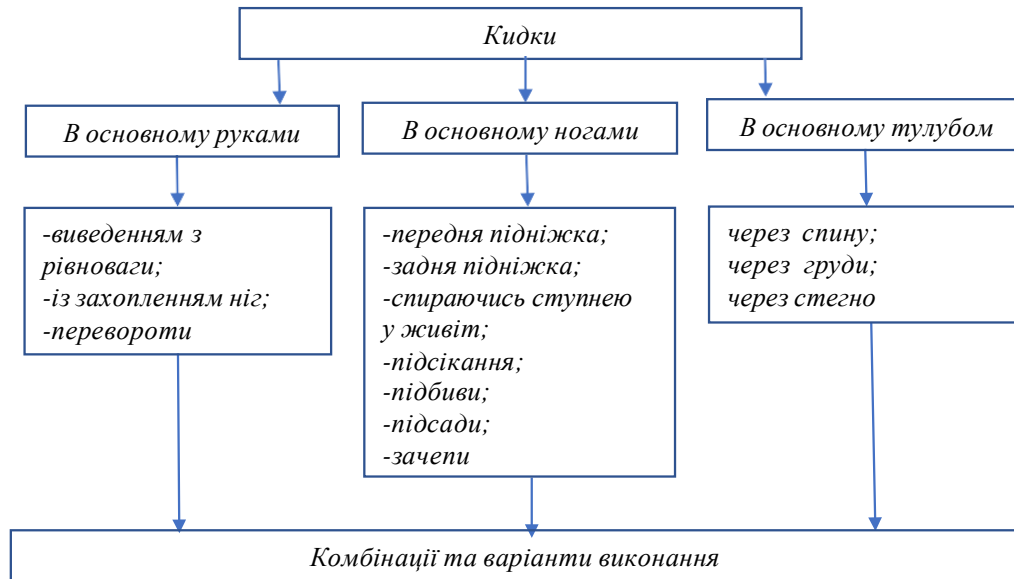


Рис. 1. Розподіл кидків, які переважно застосовуються в рукопашному бою за групами

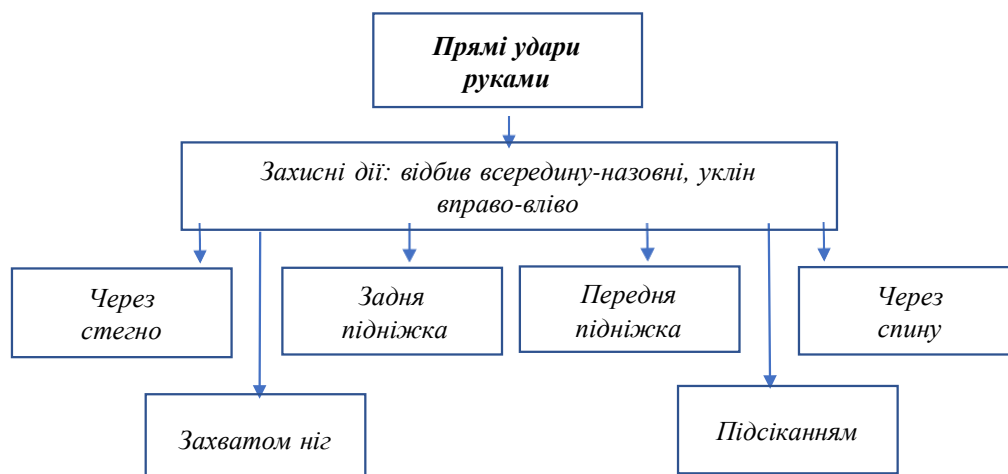


Рис. 2. Модель можливого застосування основних кидків від прямих або бокових (усередину) ударів руками

Отже, найбільш ефективними з практичного погляду для виконання в екстремальних умовах є кидок через спину та кидок «задня підніжка».

Ударна техніка ногами характеризується своєю потужністю, дальньою дистанцією й варіативністю виконання. Попередні наукові публікації [12] доводять, що в практиці для нейтралізації ударних атак ногами спеціальні больові прийоми майже не застосовуються.

Для більш детального розуміння можливості застосування кидків від нападу ударами ногами побудовано відповідну модель (рис. 5).

Отримані дані свідчать про широкий вибір варіантів виконання можливих кидків, але, потрібно зауважити, що майже всі вони належать до групи кидків, які виконуються переважно ногами.

Аналіз даних щодо практичного застосування кидків для виконання ситуаційного завдання в екстремальних умовах довів, що найбільш ефективними та універсальними для нейтралізації атак ногами є задня підніжка й різноманітні підсікання (рис. 6).

Водночас дослідженням встановлено, що найбільшу варіативність для застосування кидків мають загрози у вигляді захоплень та охоплень, які можна виконувати під час підходу спереду й ззаду (рис. 7).

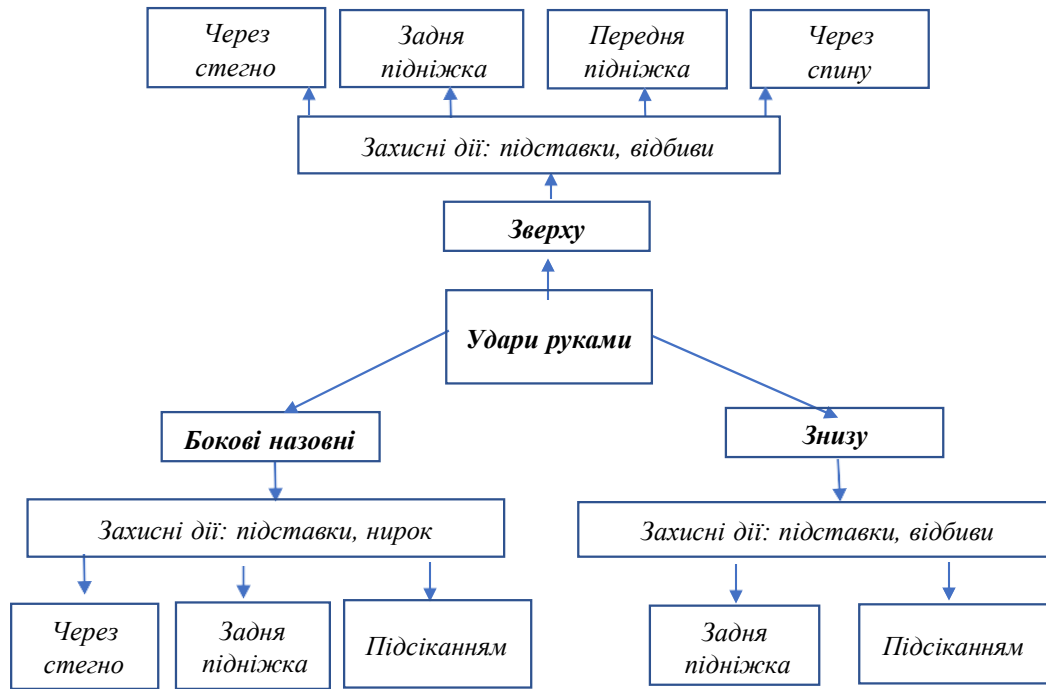


Рис. 3. Модель можливого застосування основних кидків від ударів руками знизу, зверху та бокових назовні

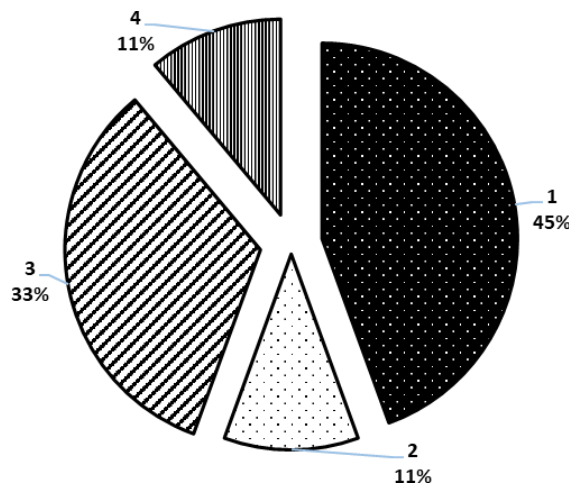


Рис. 4. Розподіл практичного застосування кидків від нападу руками в екстремальних умовах (n=9)
Примітки. 1 – кидки через спину; 2 – підсікання; 3 – задня підніжка; 4 – кидки через стегно.

Така обставина пов'язана з максимальною близькою дистанцією між суперниками, іноді – з її відсутністю (уприутул), що утворює сприятливі умови для виконання кидків. Причому в практичному застосуванні в екстремальних умовах найефективнішим прийомом є кидок через спину, а найбільше застосовуються прийоми з групи кидки переважно тулубом (рис. 8).

Ураховуючи те, що рукопашний бій – прикладний вид спорту, особливої вагомості набуває напрям захисту від різних видів погроз зброєю (коротка палка, ніж, пістолет), причому кожний із видів зброї має свої особливості щодо захисних дій. Так, за загрози пістолетом потрібно усвідомлювати, що зброя приставлена впритул або перебувати на невеликій відстані, пересікання траєкторії пострілу під час виконання технічних дій неможливо. У разі загрози ножем треба враховувати його довжину та неможливість притискання зброї до себе під час виконання захисних і контратакуючих дій. У фахових роботах [12] зазначено про особливу важливість додаткового контролю зброї під час виконання прикладної техніки, також зброя обов'язково повинна вилучатись, а в разі падіння зброї

бажано, за можливості, її підняти. За неможливості це зробити – здійснювати постійний візуальний контроль над зброєю. Ураховуючи зазначені особливості й вимоги, вважаємо недоцільним застосування техніки кидків під час нейтралізації загрози ножем або пістолетом. Щодо застосування захисних дій проти нападу короткою палкою доцільно використовувати кидки, які рекомендовані під час захисту від ударів руками, але при цьому обов'язково здійснювати додатковий контроль зброї, за можливості – її вилучити й у подальшому застосовувати як інструмент захисту.

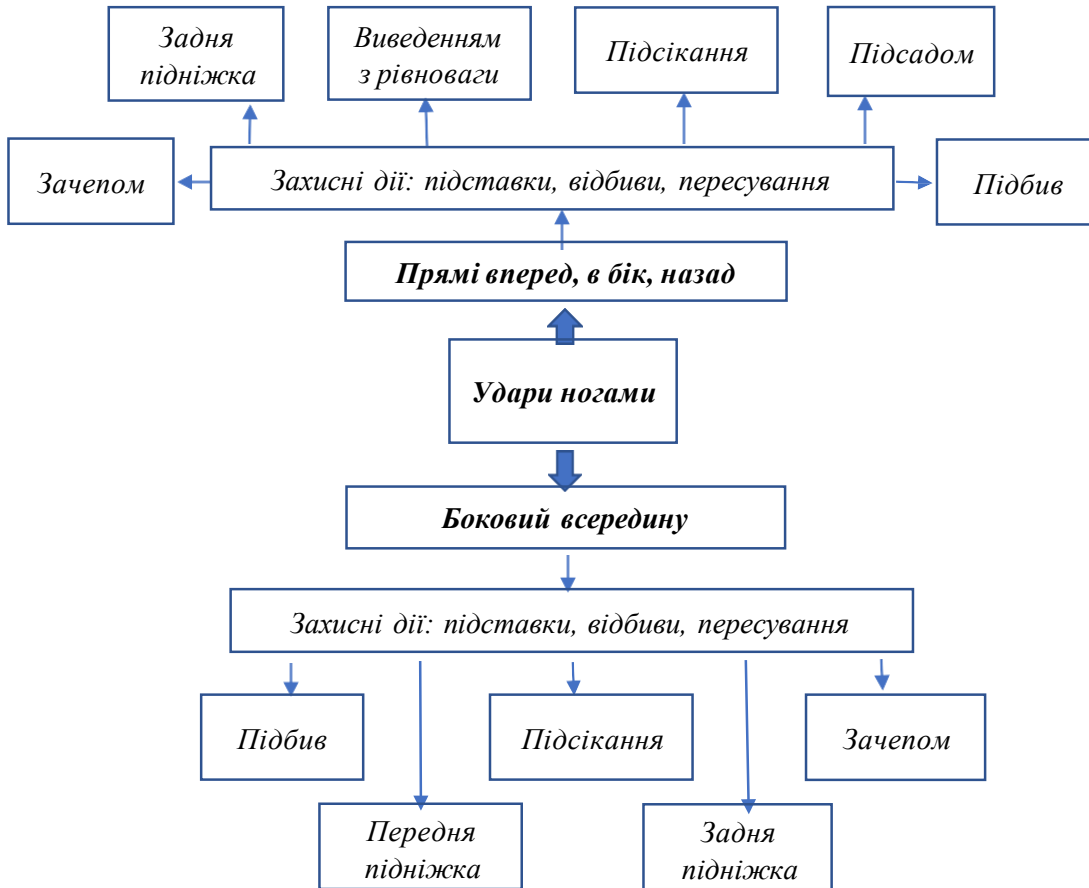


Рис. 5. Модель можливого застосування основних кидків від нападу ударами ногами

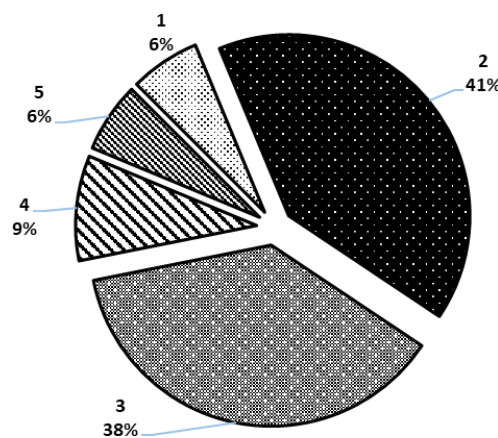


Рис. 6. Розподіл практичного застосування кидків від нападу ногами в екстремальних умовах (n=33)

Примітки. 1 – підсади; 2 – задня підніжка; 3 – підсікання; 4 – зачепи; 5 – підбивання.

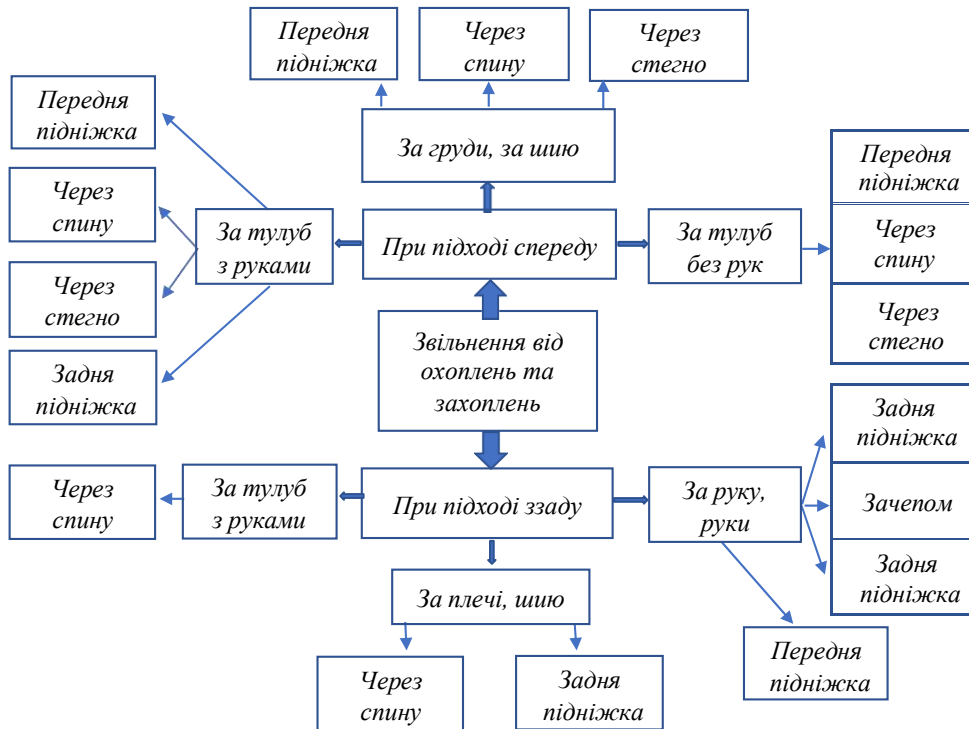


Рис. 7. Модель можливого застосування основних кидків від захоплення та охоплення

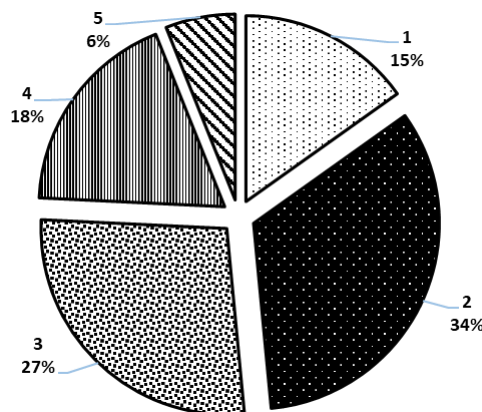


Рис. 8. Розподіл практичного застосування кидків від захоплення та охоплення в екстремальних умовах (n=33)
Примітки. 1 – захоплення за ноги; 2 – через спину; 3 – задня підніжка; 4 – через стегно; 5 – через плечі.

Дискусія. Ураховуючи, що розділ «Демонстрація прикладної техніки» рукопашного бою повністю відповідає специфіці виконання оперативно-службових завдань без застосування та із застосуванням зброї представниками різних силових структур, науковці [2, 6, 18] погоджуються з тим, що раціональна побудова процесу прикладної підготовки передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності (прикладний розділ) або діяльності в екстремальних умовах (службова діяльність), що забезпечує ефективне ведення боротьби або виконання службових завдань. Особливо ця константа набуває значення в напрямі застосування техніки кидків як одного з головних інструментів реалізації контратакуючих дій під час різних видів загроз із використанням зброї та без.

Проведений аналіз змагальної діяльності прикладного розділу рукопашного бою підтвердив результати попередніх досліджень [11; 17; 20] щодо значимості застосування кидків для цього виду діяльності. У ході роботи виявлено особливості застосування кидків у прикладному розділі щодо умов виконання й можливостей реалізації, головними з яких є вимога залишатись у положенні рівноваги в стійці під час проведення та після виконання кидкової техніки, швидке реагування на

атаку з одночасним виконанням захисних дій, зближенням дистанції й здійсненням захоплення або охоплення окремих частин тіла чи одягу суперника.

На думку фахівців галузі, кидки мають низку переваг перед іншими технічними діями, наприклад ударною технікою або больовими прийомами, і являють собою складну в технічному виконанні групу прийомів та використовуються на близькій дистанції. Причому, завдяки їх виконанню, не досягається кінцева мета двобою або нейтралізації нападу суперника, а лише створюються найбільш сприятливі умови для її вирішення шляхом подальшого нанесення ударів або проведення больових і задушливих прийомів. Також потрібно враховувати, що застосування кидків із певних класифікаційних груп залежить від виду нападу.

Результати проведеного дослідження дають змогу чітко визначити важливість кидків для ефективного виконання ситуаційних завдань, їх особливості та закономірності застосування, умови для реалізації зазначеного технічного арсеналу. Такий підхід сприятиме підвищенню ефективності побудови навчально-тренувального процесу з прикладного напряму рукопашного бою.

Висновки. У рукопашному бою кидки є вагомою складовою частиною технічного арсеналу виконання змагальних завдань як у розділі «Поєдинки», так і в розділі «Демонстрація техніки» і являють собою складну в технічному виконанні групу прийомів і використовуються на близькій дистанції, причому, завдяки їх виконанню, не досягається кінцева мета двобою, а лише створюються найбільш сприятливі умови для її виконання шляхом подальшого нанесення ударів або проведення больових і задушливих прийомів.

Кидки можуть застосовуватися як засіб захисту, так і нападу. Особливості рукопашного бою не створюють можливості відразу кинути суперника, спочатку треба провести попередні атакуючі або захисні дії з одночасним зменшенням дистанції й здійсненням захоплення чи охоплення окремих частин тіла або одягу суперника, а після кидка виконавець повинен залишитися на ногах і зберегти рівновагу.

Застосування кидків із певних класифікаційних груп залежить від виду нападу. Під час нападу ногами спортсмени переважно виконують прийоми з групи кидки, в основному ногами, під час різних захоплень та охоплень прийоми з групи кидки – переважно тулубом. Найбільшу варіативність для застосування кидків мають загрози у вигляді захоплень й охоплень, а універсальним та ефективним засобом застосування контратакуючих дій (кидків) від різних видів нападу, із практичного погляду, є задня підніжка.

У разі загрози зброєю, ножем або пістолетом, урахувавши особливості цього виду нападу, застосування кидкової техніки для виконання ситуаційних завдань є недоцільним.

Джерела та література

1. Ананченко, К. В., Хацаюк, О. В., Загура, Ф. І., & Огньова, Л. Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17–18 років. *Єдиноборства*. С. 4–12.
2. Вако І. І. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців силових структур: навч. посіб. Київ, 2020. 168 с.
3. Вако І. І., Радченко Ю. А. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*: наук.-практ. журн. 2022. № 2. С. 111–122. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-111>.
4. Вобленко Є. О., Цуркан О. П. Модельовання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХНУВС, 2018. С. 209–210.
5. Каратаєва Д. О., Хацаюк О. В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання [Шифр «Модель-РБ»]. НДР., АВВ МВСУ. Харків, 2008. 135 с.
6. Ковальов І. М., Калюжний М. Г. Обґрунтування доцільності застосування кидкової техніки курсантами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України для ефективного виконання службових обов'язків на первинних офіцерських посадах. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків. 2020. С. 87–89.
7. Кримець О. І., Чукреев П. В., Тихий О. В. Кидки. Прийоми боротьби лежачи: метод. розробка для проведення практичних занять із навч. дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Нац. академії внутр. справ. Київ. 2019. 30 с.
8. Міністерство молоді та спорту України. Наказ №15/5.3/21. 2021, квітень. Правила спортивних змагань з рукопашного бою. URL: https://sport.gov.ua/storage=/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf.

9. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2019. 126 с. URL: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu>.
10. Нікітенко О. Розвиток спритності та координації спортсменів, які займаються рукопашним боєм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 4. С. 25–30.
11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друк., 2021. 704 с.
12. Радченко Ю. А., Нікітенко О. В. Обґрунтування рукопашного бою – службово прикладного виду спорту як елемента спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2021. Т. 6, № 6. С. 316–325. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316>.
13. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Особливості виконання прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5, № 5. (27). С. 426–435. DOI: 10.26693/jmbs05.05.426.
14. Савенко А., Альошина А., Штефюк І. [та ін.]. Специфічність процесу підготовки спортсменів ударного та борцівського стилю ведення поєдинків в змішаних єдиноборствах. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 4 (177). С. 135–139. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177)).
15. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Техніка виконання кидків: метод. рек. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 39 с.
16. Хацаюк О. В., Любчик Р. І. Удосконалення змісту розділу «Заходи фізичного впливу» з підготовки майбутніх офіцерів НГУ командного напрямку технічним арсеналом службово-прикладних єдиноборств. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України*. 2019. Вип. 3. С. 120–127.
17. Suggestions for Professional Mixed Martial Arts Training with Pacing Strategy and Technical-Tactical Actions by Rounds. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003018>.
18. Stelpflug S., Menton W., LeFevere R. Analysis of the fight-ending chokes in the history of the Ultimate Fighting Championship™ mixed martial arts promotion. *Physician and Sportsmedicine*. 2022. 50(1). P. 60–63. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1866958>.

References

1. Ananchenko, K. V., Khatsayuk, O. V., Zahura, F. I., Ohn'ova, L. Yu. (2020). Vdoskonalennya tekhniko-taktychnoyi pidhotovlenosti dzyudoyistiv 17–18 rokiv [Improving the technical and tactical preparation of judokas aged 17–18]. *Yedynoborstva*, 4–12 (in Ukrainian).
2. Vako, I. I. (2020). Tekhnika rukopashnoho boyu v aspekti pidhotovky fakhivtsiv sylovykh struktur [The technique of hand-to-hand combat in the aspect of training specialists of the power structures]. *Navchal'nyy posibnyk*. Kyiv, 168 p. (in Ukrainian).
3. Vako, I. I., Radchenko, Yu. A. (2022). Struktura uspishnosti zmahal'noyi diyal'nosti v zmishanykh yedynoborstvakh (na prykladi rukopashnoho boyu) [The structure of the success of competitive activities in mixed martial arts (on the example of hand-to-hand combat)]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. Naukovo-praktychnyy zhurnal*, 2, 111–122. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-111> (in Ukrainian).
4. Voblenko, Ye. O., Tsurkan O. P. (2018). Modelyuvannya ekstremal'nykh sytuatsiy u protsesi fizychnoyi pidhotovky pratsivnykiv politsiyi. Pidhotovka politseys'kykh v umovakh reformuvannya systemy MVS Ukrayiny [Simulation of extreme situations in the process of physical training of police officers. Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: Materials of the III International Scientific and Practical Conference]. *Materialy III Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi*. Kharkiv: KHNUVS, 209–210 (in Ukrainian).
5. Karatayeva, D. O., Khatsayuk, O. V. (2008). Udoskonalennya tekhniky rukopashnoho boyu pravookhorontsiv MVS Ukrayiny iz vykorystannyam suchasnykh tekhnichnykh zasobiv navchannya [Improving hand-to-hand combat techniques of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine using modern technical training tools], *NDR., AVV MVSU*. Kharkiv, 135 p. (in Ukrainian).
6. Koval'ov, I. M., Kalyuzhnyy, M. H. (2020). Obgruntuvannya dotsil'nosti zastosuvannya kydkovoyi tekhniky kursantamy zakladiv vyshchoyi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannya MVS Ukrayiny dlya efektyvnoho vykonannya sluzhbovykh obov'yazkiv na pervynnykh ofiters'kykh posadakh [Justification of the feasibility of using throwing equipment by cadets of higher education institutions with specific training conditions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine for the effective performance of official duties in primary officer positions. Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Pidhotovka politseys'kykh v umovakh reformuvannya systemy MVS Ukrayiny*. Kharkiv, 87–89 (in Ukrainian).
7. Krynets, O. I., Chukryeyev, P. V., Tykhyy, O. V. (2019). Kydky. Pryyomy borot'by lezhachy: Metodychna rozrobka dlya provedennya praktychnykh zanyat' iz navchal'noyi dystsypliny «Spetsial'na fizychna pidhotovka» z kursantamy Natsional'noyi akademiyi vnutrishnykh sprav [Lying wrestling techniques:

- Methodical development for conducting practical classes in the discipline “Special physical training” with cadets of the National Academy of Internal Affairs.]. Kyiv, 30 p. (in Ukrainian).
8. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny. Nakaz №15/5.3/21. 2021 kviten' Pravyla sportyvnykh zmahani' z rukopashnoho boyu. [Rules of sports competitions in hand-to-hand combat]. Dostupni za posylanniam: https://sport.gov.ua/storage=/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf (in Ukrainian).
 9. Navchal'na prohrama z rukopashnoho boyu dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil, 2019, 126 p. [Curriculum for hand-to-hand combat for children's and youth sports schools]. Dostupna za posylanniam: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu> (in Ukrainian).
 10. Nikitenko, O. (2018). Rozvytok sprytnosti ta koordynatsiyi sport-smeniv, yaki zaymayut'sya rukopashnym boyem [Development of dexterity and coordination of athletes engaged in hand-to-hand combat]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, 4, 25–30 (in Ukrainian).
 11. Platonov, V. M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [Modern system of sports training]: pidruchnyk. Kyiv: Persha drukarnya, 704 p. (in Ukrainian).
 12. Radchenko, Yu. A., Nikitenko, O. V. (2021). Obruntuvannya rukopashnoho boyu – sluzhbovo prykladnoho vydu sportu yak elementa spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Grounding of hand-to-hand combat – an officially applied sport as an element of special physical training of law enforcement officers]. *Ukrayins'kyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*, 6, 6, 316–325. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316> (in Ukrainian).
 13. Radchenko, Yu. A., Radchenko, A. A. (2020). Osoblyvosti vykonannya prykladnoyi tekhniki rukopashnoho boyu (1 tur) u zmahal'nykh umovakh [Peculiarities of performing hand-to-hand combat techniques (round 1) in competitive conditions]. *Ukrayins'kyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu*, 5, 5(27), 426–435. DOI: 10.26693/jmbs05.05.426 (in Ukrainian).
 14. Savyenko, A., Al'oshyna, A., Shtefyuk, I., Kyselytsya, O., Petrushko, M., Abramov, K. (2024). Spetsyfichnist' protsesu pidhotovky sport-smeniv udarnoho ta bortsivs'koho stylyu vedennya poyedynkiv v zmishanykh yedynoborstvakh [The specificity of the process of training athletes of the shock and wrestling style of fighting in mixed martial artsing]. *Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova*, 4(177), 135–139. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177)) (in Ukrainian).
 15. T'orlo, O. I., Muzyka, B. Yu. (2020). Tekhnika vykonannya kydkiv: metodychni rekomendatsiyi [Throwing technique: methodical recommendations]. L'viv: L'vDUVS, 39 p. (in Ukrainian).
 16. Khatsayuk, O. V., Lyubchych, R. I. (2019). Udoskonalennya zmistu rozdiliv «Zakhody fizychnoho vplyvu» z pidhotovky maybutnikh ofitseriv NHU komandnoho napryamu tekhnichnym arsenalom sluzhbovo-prykladnykh yedynoborstv [Improvement of the content of the section “Measures of physical impact” on the training of future officers of the NSU command direction with a technical arsenal of service-applied martial arts. Modern trends and prospects for the development of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the path of Euro-Atlantic integration of Ukraine]. *Suchasni tendentsiyi ta perspektyvy rozvytku fizychnoyi pidhotovky ta sportu Zbroynykh Syl Ukrayiny, pravookhoronnykh orhaniv, ryatival'nykh ta inshykh spetsial'nykh sluzhb na shlyakhu Yevroatlantychnoyi intehtratsiyi Ukrayiny*, 3, 120–127 (in Ukrainian).
 17. Suggestions for Professional Mixed Martial Arts Training with Pacing Strategy and Technical-Tactical Actions by Rounds. *Journal of Strength and Conditioning Research* [Suggestions for Professional Mixed Martial Arts Training with Pacing Strategy and Technical-Tactical Actions by Rounds]. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003018> (in English).
 18. Stellpflug, S., Menton, W., LeFevre, R. (2022). Analysis of the fight-ending chokes in the history of the Ultimate Fighting Championship mixed martial arts promotion [Analysis of the fight-ending chokes in the history of the Ultimate Fighting Championships mixed martial arts promotion. Physician and Sports Medicine]. *Physician and Sportsmedicine*, 50(1), 60–63. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1866958> (in English).

Стаття надійшла до редакції 11.09.2024 р.