

## Reference

1. Gozak S. V. Processus scholasticus in indicibus sanitatis scholasticorum filiorum. N. 3 (62). P. XVII — XX.
2. Hrebnyak M.P., Shchudro S.A. Iustificatio difficultatis academicorum in alta schola. / M.P. Grebnyak, S.A. Shchudro // Environment et sanitas MMVIII. - N. 2. (45) - P 72 - 75.
3. Codex criminalis Ucrainae. Lex Ucrainae data est die 23 Septembris, anno 2010. N. 2556-VI. Date of update: 22.11.2018 No. 2617-VIII. Nomenclator Verkhovna Rada Ucrainae, 2001, No. 25-26, Articulus 137
4. Codex criminalis Ucrainae. Lex Ucrainae ex lege Ucrainae data 06.12.2017 N. 2227-VIII. Date of update: 08/23/2023 No. 3342-IX. Nomenclator Verkhovna Rada Ucrainae, 2001, No. 25-26, Articulus 126
5. Codex criminalis Ucrainae. Lex Ucrainae ex lege Ucrainae data die 22 mensis Novembris anno MMXVIII N. 2617-VIII. Date of update: 08.11.2023 No. 3442-IX. Nomenclator Verkhovna Rada Ucrainae, 2001, No. 25-26, Articulus 367
6. Krutsevich T. Yu. pro alumni altior educatione claudendo corporalis de educatione et ludis: in 2 voluminibus / edited by: - K.: Olympiae litterae, 2012, p. CCCXCI.
7. Universitas nationalis civilis Ucrainae defensionis. Cursus praelectionum de disciplina "Fundamenta psychohygiene et psychoprophylaxis" [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/1313/Kurs\\_lekcij\\_OPtP.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/1313/Kurs_lekcij_OPtP.pdf)
8. Negative ictum lassitudine et overfatigatione in occupational salute. "Salus et ignis occupational salus" <https://oppb.com.ua/articles/negatyvnyy-vplyv-vtomy-i-perevtomy-na-bezpeku-praci>
9. De educatione: Lex Ucrainae data 18.12.2018 N. 2657-VIII Bulletin Verkhovna Rada Ucrainae, 2017, No. 38-39, 54. Articulus.
10. De cultura corporis et ludis: Lex Ucrainae data 17 Septembris 2020 No. 910-IX Bulletin Verkhovna Rada Ucrainae, 1994, No.
11. Job descriptio N. 12 ad physicam educationem doctoris. <http://school132.edukit.kiev.ua/>
12. Proskurov E.M. Institutio sanitatis somaticae et capacitatis mentalis in 5th-6 gradu infantum in lectionibus educationis physicae: auctoris abstracti. thesis ad scientias obtinendas. candidatus gradus ped. Scientiarum: spec. 13.00.00. Kyiv, 2020. 20с;

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).38)  
УДК: 796.2.071.5

Радченко Юрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України кандидат наук з фізичної культури і спорту доцент кафедри єдиноборств та силових видів спорту  
Національний університет фізичної культури і спорту України  
ORCID ID: 0000-0002-8819-3104

Крутов Василь

Глобальна спілка вчених за мир: Ферфілд, Айова, США  
0000-0003-0972-4200

Костюченко Василь

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
[orcid.org/0000-0001-5562-760X](https://orcid.org/0000-0001-5562-760X)

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КИДКІВ В РОЗДІЛІ ДЕМОНСТРАЦІЯ ПРИКЛАДНОЇ ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ

**Актуальність.** Характерною особливістю рукопашного бою є розділ демонстрація прикладної техніки, який повністю відповідає специфіці рішення оперативно-службових завдань без застосування та із застосуванням зброї представниками різних військових та правоохоронних структур. Відомо, що в певних видах спортивних єдиноборств кидок є засобом досягнення переваги над суперником, тому ці технічні елементи часто застосовуються для вирішення змагальних або оперативно-службових завдань. Спортсмени з рукопашного бою під час змагальної діяльності, а також правоохоронці під час виконання оперативно-службових завдань досить часто застосовують техніку кидків. Але, незважаючи на схожість технічного виконання, застосування техніки кидків у прикладному розділі рукопашного бою має свої особливості. Зрозуміло, що особливості рукопашного бою вимагають 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 в розділі демонстрація прикладної техніки рукопашного бою.

**Методи.** Теоретичний аналіз і 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 з головних інструментів вирішення змагального завдання. Застосування техніки кидків залежить від виду нападу і 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 у більшості виконуються за допомогою тулуба. **Висновки.** Встановлено, що у рукопашному бою кидки є вагомою складовою технічного арсеналу

вирішення змагальних завдань, як у розділі поєдинки, так і у розділі демонстрація техніки. Але, особливості рукопашного бою не створюють можливості відразу кинути суперника, необхідне 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 у положенні стійка для здійснення подальших технічних дій. Застосування кидків з певних класифікаційних груп залежить від виду нападу. Найбільшу варіативність для застосування кидків мають загрози у виді захоплень і охоплень, а універсальним та ефективним засобом застосування контратакуючих дій (кидків) від різних видів нападу з практичної точки зору є задня підніжка. При загрозі ножом або пістолетом, враховуючи 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.

#### **Radchenko Yuri, Vasyl Krutov, Vasyl Kosyuchenko. 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 займає рукопашний бій, який у даний час 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 демонстрація прикладної техніки набуває неабиякої популярності завдяки необхідності опанування спеціальної техніки, яка сприяє формуванню важливих прикладних навичок, що дозволяють забезпечити спеціальну прикладну підготовку різних прошарків населення.

Аналіз фахової літератури [2; 10] доводить, що зміст змагальної діяльності у розділі «Демонстрація прикладної техніки» рукопашного бою повністю відповідає специфіці рішення оперативно-службових завдань без застосування та із застосуванням зброї представниками різних силових структур. Зрозуміло, що особливості рукопашного бою вимагають 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 ряді робіт [1; 7; 9] підкреслювалось, що у певних видах спортивних єдиноборств кидок є засобом досягнення переваги над суперником, але у прикладному розділі рукопашного бою та екстремальній діяльності правоохоронців кидок є засобом створення сприятливої ситуації для вирішення головного завдання – нейтралізації умовного нападу суперника. У теорії спортивних єдиноборств є багато фундаментальних робіт, присвячених проблематиці 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 дозволить виявити особливості та закономірності виконання та динаміку щодо застосування у практичній діяльності в екстремальних умовах.

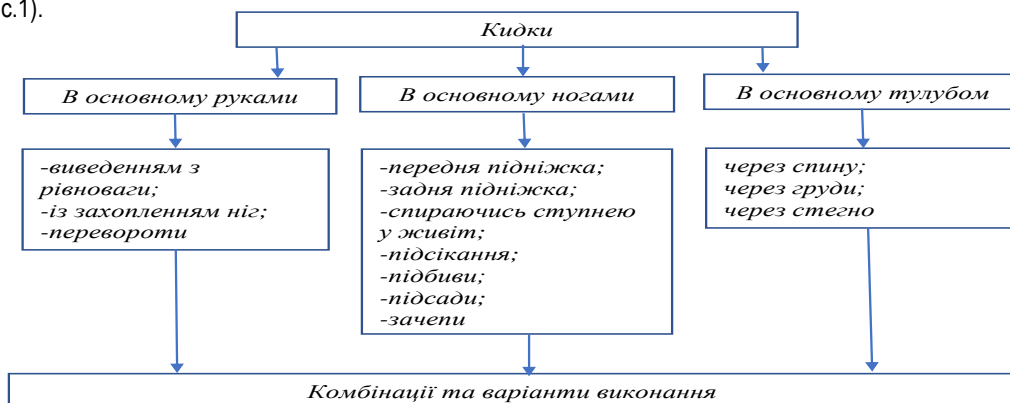
**Мета** статті полягає у визначенні важливості та особливостей застосування кидків у розділі демонстрація прикладної техніки рукопашного бою.

**Методи.** Для досягнення поставленої мети проаналізовано низку джерел, зокрема вивчені особливості техніки рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців силових структур за монографією І. І. Вако [2]. Систематизовані дані авторів: Ю.А. Радченко щодо особливостей виконання прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах [13], І.М. Ковальова, М.Г. Калужного 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 у 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 та критерії оцінювання даної технічної складової у різних видах спорту досить сильно відрізняються. Так, у дзюдо спортсмени одягнуті у кімоно, тому кидки виконуються завдяки захвату за одяг. У спортивних видах боротьби (греко-римська, вільна) форма одягу - трико, кидки виконуються з більш щільного захвату за тулуб або кінцівки суперника. У більшості наукових публікацій [6, 8, 18] кидок визначається, як прийом, за допомогою якого противника із положення стоячи переводять у положення лежачи або партер. У той же час, у борцівських видах єдиноборств (дзюдо, вільна та греко-римська боротьба та 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 технічного арсеналу, у змагальній діяльності в розділі поєдинки їх статок дорівнює до 20 відсотків від всіх застосовуваних техніко-тактичних дій. У своїй роботі Ю. А. Радченко [13], провівши аналіз змагальної діяльності у розділі демонстрація прикладної техніки, прийшов до висновку, що кількість застосування кидків, як інструменту контратакуючих дій - складає 48 відсотків.

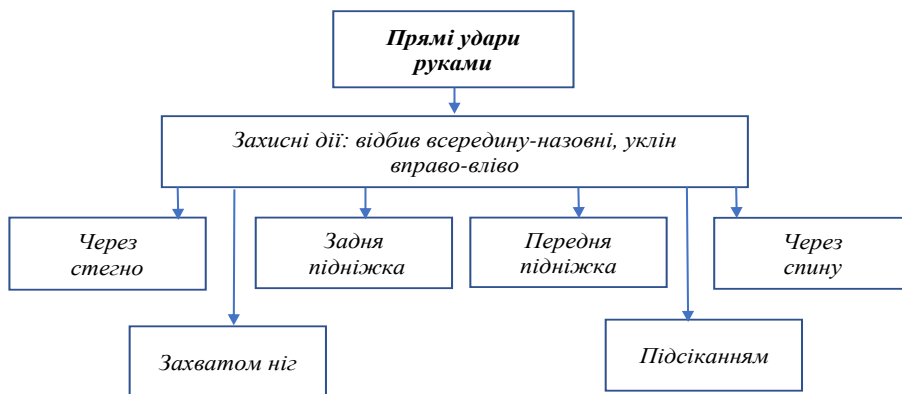
Як відомо з літературних джерел [1; 7], щоб виконати кидок спочатку необхідно зробити захоплення або охоплення суперника. У рукопашному бою виконати такі дії відразу неможливо. Аналіз змагальної діяльності в обох розділах рукопашного бою (поєдинки та демонстрація техніки) довів, що враховуючи наявність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

Отже, в рукопашному бою кидки являють собою складну у 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 та задушливих прийомів. Також, необхідно звернути увагу, що при виконанні кидків у прикладному розділі рукопашного бою, виконавець повинен залишитися на ногах та зберегти рівновагу для можливості далі проводити дії щодо нейтралізації дій суперника і здійснення повного контролю над ним. Така вимога значно зменшує кількість варіантів виконання різних кидків. Дослідження наукових публікацій з питання аналізу змагальної діяльності [13] дозволило ідентифікувати основні кидки, які виконують спортсмени під час змагань з рукопашного бою (рис.1).



**Рис. 1.** Розподіл кидків, які в основному застосовуються у рукопашному бою за групами

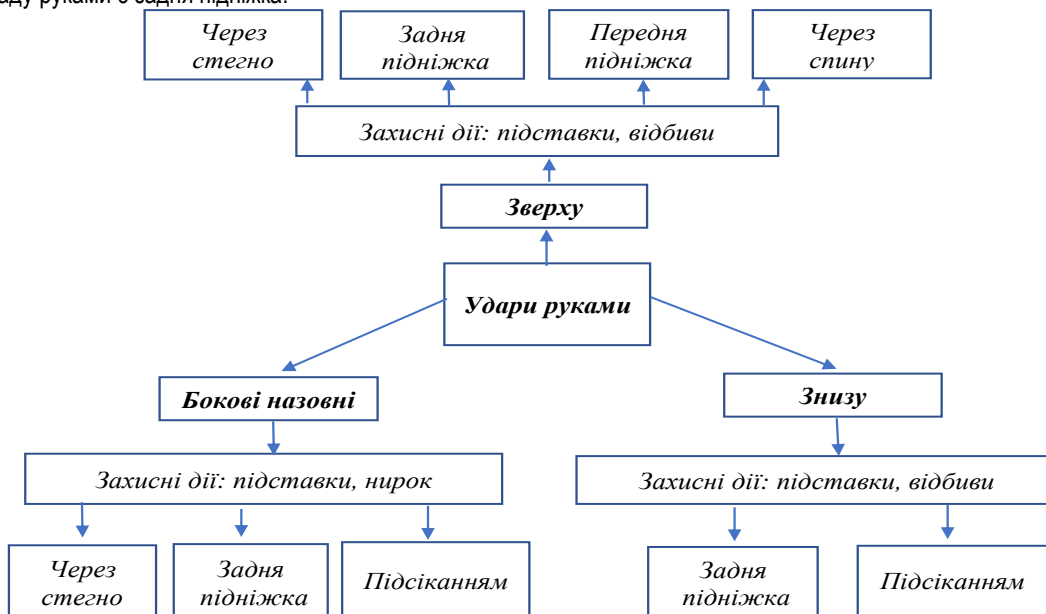
Але, кожний вид нападу створює свої неповторні умови для виконання тих чи інших прийомів. Так, при нападі прямим або боковим (всередину) ударом рукою в голову в залежності від виду захисту найбільш ефективно можна виконати передню або задню підніжку, кидок через стегно або спину, кидок захватом ніг (рис.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



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

Але, атакувати руками можливо ще знизу, зверху та збоку (назовні). Враховуючи відповідні напрямки ударів побудована модель можливого застосування окремих кидків від атак з цих траєкторій (рис. 3).

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



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

Згідно попередніх досліджень [12], від нападу ударами руками спортсмени віддають 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).

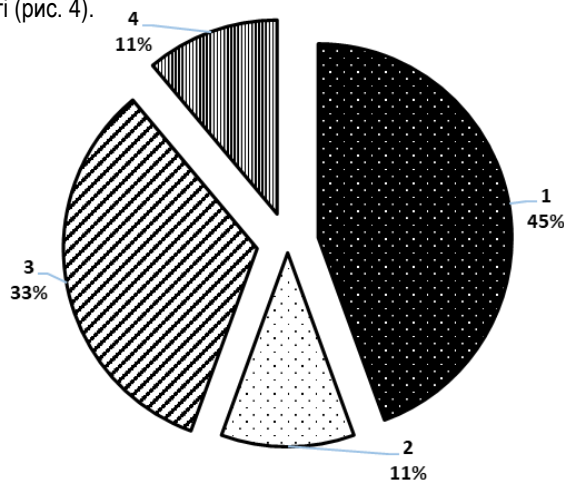


Рис. 4. Розподіл практичного застосування кидків від нападу руками в екстремальних умовах (n=9)

Примітки: 1 – кидки через спину; 2 – підсікання; 3 – задня підніжка; 4 – кидки через стегно

Отже, найбільш ефективними з практичної точки зору для виконання в екстремальних умовах є кидок через спину та кидок задня підніжка.

Ударна техніка ногами характеризується своєю потужністю, дальньою дистанцією та 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 була побудована відповідна модель (рис.5).

Отримані дані свідчать про широкий вибір варіантів виконання можливих кидків, але, треба звернути увагу, що майже всі вони відносяться до групи кидків, які виконуються в основному ногами.



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

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

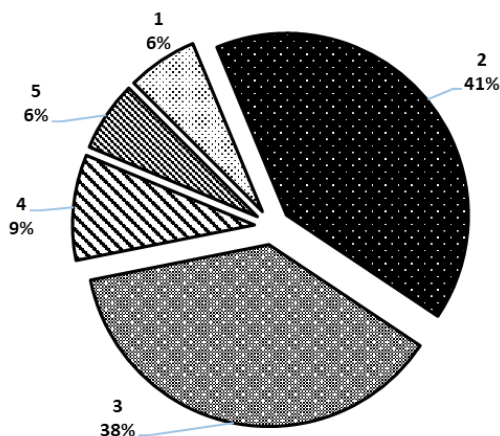




Рис. 6. Розподіл практичного застосування кидків від нападу ногами в екстремальних умовах (n=33)

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

У той же час, дослідженням встановлено, що найбільшу варіативність для застосування кидків мають загрози у виді захоплень та охоплень, які можна виконувати при підході спереду та ззаду (рис. 7.).

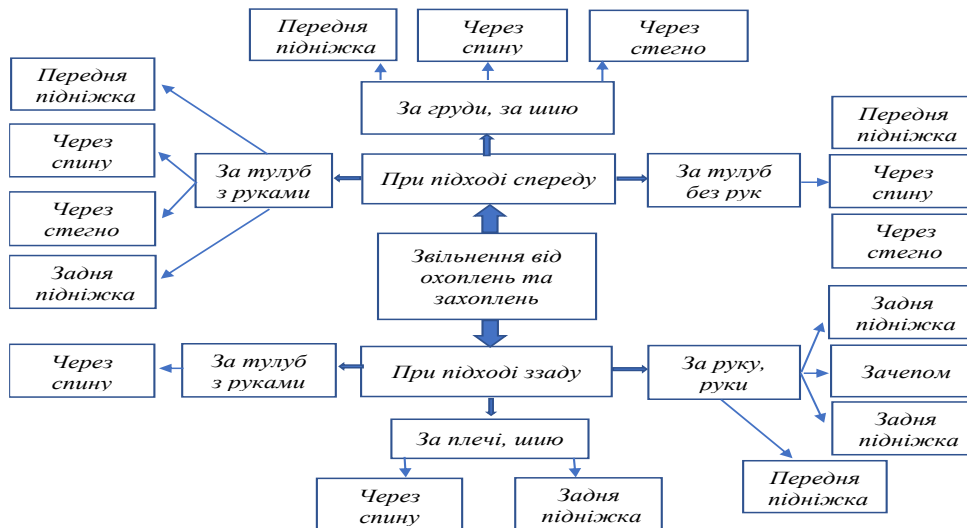


Рис. 7. Модель можливого застосування основних кидків від захоплень та охоплень

Така обставина пов'язана з максимально близькою дистанцією між суперниками, іноді її відсутності (впритул), що утворює сприятливі умови для виконання кидків. Причому у практичному застосуванні в екстремальних умовах найефективнішим прийомом є кидок через спину, а більше всього застосовуються прийоми з групи кидки в основному тулубом (рис. 8).

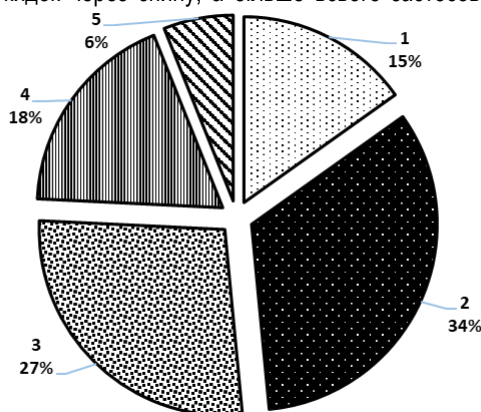


Рис. 8. Розподіл практичного застосування кидків від захоплень та охоплень в екстремальних умовах (n=33)

Примітки: 1 – захватом за ноги; 2 – через спину; 3 – задня підніжка; 4 – через стегно; 5 – через плечі

Враховуючи те, що рукопашний бій прикладний вид спорту особливої уваги набуває напрямком захисту від різних видів погроз зброєю (коротка палка, ніж, пістолет), причому, кожний з видів зброї має свої особливості щодо захисних дій. Так, при загрозі пістолетом необхідно усвідомлювати, що зброя приставлена впритул або знаходиться на невеликій відстані, пересікання траєкторії пострілу при виконанні технічних дій неможливо. При загрозі ножом необхідно враховувати його довжину та неможливість притиснення зброї до себе під час виконання захисних та 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 у випадках падіння зброї бажано, при можливості, її підняти. У разі неможливості цього зробити, здійснювати постійний візуальний контроль над зброєю. Враховуючи зазначені особливості і вимоги, вважаємо недоцільним застосування техніки кидків під час нейтралізації загрози ножом або пістолетом. Стосовно застосування захисних дій проти нападу короткою палкою доцільно застосовувати кидки, які були рекомендовані при захисті від ударів руками, але при цьому обов'язково здійснювати додатковий контроль зброї, при можливості її вилучити і в подальшому застосовувати як інструмент захисту.

**Дискусія.** Враховуючи, що розділ «Демонстрація прикладної техніки» рукопашного бою повністю відповідає специфіці рішення 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 у напрямку застосування техніки кидків, як одного з головних інструментів реалізації контратакуючих дій, під час різних видів загроз із застосуванням 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. В ході роботи виявлені особливості застосування кидків у прикладному розділі щодо умов виконання та можливостей реалізації, головними з яких є вимога залишатись в положенні рівноваги у стійці під час проведення та після виконання кидкової техніки, швидке реагування на атаку, з одночасним виконанням захисних дій, зближенням дистанції та виконанням захоплення або охоплення окремих частин тіла або одягу суперника.

На думку фахівців галузі, кидки мають ряд переваг перед іншими технічними діями, наприклад – ударною технікою або больовими прийомами і являють собою складну у 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 та задушливих прийомів. Також необхідно враховувати, що застосування кидків з певних класифікаційних груп залежить від виду нападу.

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

**Висновки.** У рукопашному бою кидки є вагомим складовим технічного арсеналу вирішення змагальних завдань, як у розділі поєдинки, так і у розділі демонстрація техніки і являють собою складну у 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 вирішення шляхом подальшого нанесення ударів або проведення больових та задушливих прийомів.

Кидки можуть застосовуватись 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 та здійсненням захоплення чи охоплення окремих частин тіла або одягу суперника, а після кидка виконавець повинен залишитися на ногах та зберегти рівновагу.

Застосування кидків з певних класифікаційних груп залежить від виду нападу. При нападі ногами у більшості спортсмени виконують прийоми з групи кидки, основному ногами, при різних захопленнях та охопленнях прийоми з групи кидки в основному тулубом. Найбільшу варіативність для застосування кидків мають загрози у виді захоплень і охоплень, а універсальним та ефективним засобом застосування контратакуючих дій (кидків) від різних видів нападу з практичної точки зору є задня підніжка.

При зарозі зброєю, ножем або пістолетом, враховуючи особливості цього виду нападу, застосування кидкової техніки для вирішення ситуаційних завдань є недоцільним.

#### 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. Навчальний посібник. 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. Науково-практичний журнал. 2022. № 2. С. 111-122. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-111.
4. Вобленко Є.О., Цуркан О.П. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. 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., Чукреєв П.В., Тихий О.В. Кидки. Прийоми боротьби лежачи : Методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Київ. 2019. 30 с.
8. Міністерство молоді та спорту України. Наказ №15/5.3/21. 2021 квітень Правила спортивних змагань з рукопашного бою. Доступні за посиланням: [https://sport.gov.ua/storage=/app/sites/16/ Sport/ Pravyla\\_zmagan/2021 / sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf](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. Доступна за посиланням: <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. К. Перша друкарня, 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. Том 6. №6. С. 316–325. DOI: 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. Том 5. №5. (27). С. 426-435. DOI: 10.26693/jmbs05.05.426.
14. Савенко А., Альошина А., Штефюк І., Киселиця О., Петрушк М., Абрамов К. Специфічність процесу підготовки спортсменів ударного та борцівського стилю ведення поєдинків в змішаних єдиноборствах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024. №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)).
15. Тьорло О.І., Музика Б.Ю. Техніка виконання кидків: методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 39 с.
16. Хацаюк, О.В., Любич, 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 Євroatлантичної 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. Stellpflug, 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/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 rokov [Improving the technical and tactical preparation of judokas aged 17-18]. Yedynoborstva. P. 4-12.
2. Vako I.I. 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. 2020. 168 p.
3. Vako I.I., Radchenko Yu.A. 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. 2022. № 2. P. 111-122. DOI: 10.32540/2071-1476-2022-2-111
4. Voblenko Ye.O., Tsurkan O.P. 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, 2018. P. 209–210.
5. Karatayeva D.O. Khatsayuk O.V. Udoskonalennya tekhniky rukopashnoho boyu pravookhorontsiv MVS Ukrayiny iz vykorystanniam 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. 2008. Kharkiv. 135 p.
6. Koval'ov I.M., Kalyuzhnyy M.H., Obruntuvannya 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. 2020 P. 87-89.
7. Krynets O. I., Chukryeyev P. V., Tykhyy O. V. Kydky. Pryyomy borot'by lezhachy : Metodychna rozrobka dlya provedennya praktychnykh zanyat' iz navchal'noyi dystypliny «Spetsial'na fizychna pidhotovka» z kursantamy Natsional'noyi akademiyi vnutrishnikh 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. 2019. 30 p.
8. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrayiny. Nakaz №15/5.3/21. 2021 kviten' Pravyla sportyvnykh zmahan' 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](https://sport.gov.ua/storage=app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf).
9. Navchal'na prohrama z rukopashnoho boyu dlya dityacho-yunats'kykh sportyvnykh shkyl. 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>.



10. Nikitenko O. Rozvytok sprytnosti ta koordynatsiyi sport-smeniv, yaki zaymayut'sya rukopashnym boym [Development of dexterity and coordination of athletes engaged in hand-to-hand combat]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2018. № 4. P. 25–30.
11. Platonov V.M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [Modern system of sports training] : pidruchnyk. K. Persha drukarnya, 2021; 704 p.
12. Radchenko Yu. A., Nikitenko O.V. Obgruntuvannya rukopashnoho boyu - sluzhbovo prykladnoho vydu sportu yak elementa spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky spivrobitnykiv 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. 2021. (6). №6. P. 316–325. DOI: 10.26693/jmbs06.06.316.
13. Radchenko Yu.A., Radchenko A.A. 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. 2020. (5). №5 (27). P. 426–435. DOI: 10.26693/jmbs05.05.426.
14. Savyenko A., Al'oshyna A., Shtefyuk I., Kyselytsya O., Petrushko M., Abramov K. Spetsyfichnist' protsesu pidhotovky sport-smeniv udarnoho ta bortsivs'koho stylu vedennya poyedynkiv v zmishanykh yedynoborstvakh [The specificity of the process of training athletes of the shock and wrestling style of fighting in mixed martial arts]. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnogo universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. 2024 4. (177), P. 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. T'orlo O.I., Muzyka B.Yu. Tekhnika vykonannya kydkiv: metodychni rekomendatsiyi [Throwing technique: methodical recommendations]. L'viv: L'vDUVS, 2020. 39 p.
16. Khatsayuk, O.V., Lyubchych, R.I. Udoskonalennya zmistu rozdlu «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, ryatuvальnykh ta inshykh spetsial'nykh sluzhb na shlyakhu Yevroatlantychnoyi intehtratsiyi Ukrayiny, 2019. Vyp. 3. P. 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 [Suggestions for Professional Mixed Martial Arts Training with Pacing Strategy and Technical-Tactical Actions by Rounds]. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003018>.
18. Stellpflug S., Menton W., LeFevre R. 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. 2022. №50. (1). P. 60-63. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1866958>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).39)  
УДК: 796.015.132:004.946:796.01:796.071.2

**Рошак О., аспірант,  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
ORCID 0009-0003-9047-3863**  
**Яців Я.,  
кандидат педагогічних наук, професор,  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
ORCID 0000-0003-2474-0401**

### ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ КВАЛІФІКАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ

**Анотація.** Спорт в Україні нині стикається з низкою труднощів, які виникли внаслідок агресивних військових дій з боку російської федерації, і, як наслідок, виїзд обдарованих спортсменів за межі країни. У відповідь на це, актуальною проблемою постає пошук інноваційних методів підтримки та розвитку спортсменів на різних етапах їхньої кар'єри. Передові технології, зокрема віртуальна реальність (VR), пропонуються як ефективний інструмент для підвищення рівня професійної підготовки, інтеграції класичних методик з інноваційними підходами та забезпечення адаптації спортивної підготовки до сучасних вимог.

Цей підхід враховує потреби спортсменів усіх кваліфікаційних рівнів, від аматорів до професіоналів, а також тренерів і спортивних організацій, зацікавлених у впровадженні новітніх технологій у тренувальний процес. Використання іммерсивних VR-середовищ дозволяє симулювати реалістичні умови змагань і тренувальні навантаження, забезпечує можливість відстеження біометричних показників для оцінки стресостійкості, концентрації та стратегічного мислення спортсменів. Очікується, що такий інтегрований підхід забезпечить підвищення ефективності тренувальних сесій, зміцнення психологічної стійкості атлетів під час змагань, а також сприятиме швидшому відновленню після отриманих травм.

Розробка та впровадження програм, які використовують VR-технології в спортивній підготовці, відкривають шлях до модернізації методів тренування, забезпечуючи їх модульність та адаптивність. Це дозволяє легко