

assessment of performing skills. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (10), 28-34. [in Russian].

6. Boloban, V. (2015). Sensorimotor coordination as the basis of technical training. Science in Olympic Sports, (2), 73-80. [in Russian].

7. Boloban, V. (2013). "Regulation of athlete posture". Kyiv : NUFVSU, izdadel'stvo Olimpijskaja literatura [in Russian].

8. Boloban, V. N., Litvinenko, Ju. V., & Osupok, A. P. (2012). "Criteria for estimating statodynamic stability of athlete body and system". Fizicheskoe vospitanie studentov, 4, 17-24.

9. Deineko, A. (2017). Game method application efficiency for speed and power capability development of trampoline athletes at the initial training stage. Slobozhanskyi herald of science and sport, (3 (59)), 8-10.

10. Boloban, V. N., Tereshchenko, I. A., Otsupok, A. P., Krupenia, S. V., Kovalenko, Y. O., & Otsupok, A. P. (2016). Perfection of coordination with the help of jump exercises on trampoline. Physical education of students, 20(6), 4-17.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).20

Пономарьов В.О.,
старший викладач спеціальної кафедри № 3,
Корчагін М.В.,
канд. фіз. вих., доцент, професор спеціальної кафедри № 3,
Інститут підготовки юридичних кадрів для СБ України
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків;
Ананченко К.В.,
канд. фіз. вих., доцент,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ЗАСАД СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Метою статті є проведення огляду та аналізу теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою для визначення напрямків вдосконалення процесу підготовки спортсменів різних видів єдиноборств під час занять рукопашним боєм. Матеріал і методи: система понять і категорій сучасного спорту, а також фундаментальні положення й основні принципи теорії організації етапів перепідготовки спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій, практичні підходи до дослідження дії механізму підготовки спортсменів і обґрунтування необхідності перекваліфікації спортсменів. Методологічною основою дослідження є наукові методи пізнання на основі системного підходу до вирішення окреслених проблем. На підставі проведеного аналізу визначені напрямки управління навчально-тренувальним процесом спортсменів різних видів єдиноборств, що перекваліфікувались на рукопашний бій, оскільки створюють передумови для впровадження в тренувальний процес сучасних спортивних технологій, які дозволять формувати здатність організму до максимальної реалізації рухового й енергетичного потенціалів; застосовувати розроблені експертні системи для планування та прогнозування навчально-тренувального процесу тощо.

Ключові слова: рукопашний бій, підготовка спортсменів, перекваліфікація на рукопашний бій.

Ponomarov V., Korchagin M, Ananchenko K. Analysis of theoretical and methodological provisions of the modern system of training athletes in hand-to-hand combat. Purpose: review and analysis of theoretical and methodological provisions of the modern system of training athletes in hand-to-hand combat to set tasks to improve the process of athletes training in various types of martial arts during hand-to-hand combat. **Material and Methods:** the system of sports laws, concepts and categories of modern sports, the fundamental principles and basic principles of the theory of organization and functioning of stages of retraining athletes of different types of martial arts, practical approaches to study the mechanism of training athletes and justify the need of retraining. The methodological basis of the study is scientific methods of cognition based on a systematic approach to solving the outlined problems. **Results:** hand-to-hand combat requires an objective study and determination of the features and trends of its development. Without knowing these features and trends, it is impossible to effectively manage the training process. The main purpose of training athletes in hand-to-hand combat - to achieve the maximum possible skills for a particular athlete level of technical and tactical, physical and psychological training, due to the specifics and requirements for achieving the highest results in competitive activities. Based on the analysis, the tasks of future research are set, the solution of which will make a significant contribution to the theory and practice of training of athletes of different types of martial arts, retrained in hand-to-hand combat, as they will create preconditions for introduction of modern sports technologies to the maximum body realization of motor and power potentials; apply developed expert systems for planning and forecasting the training process, etc. **Conclusions:** the general provisions of the domestic theory of training athletes who retrain in hand-to-hand combat are quite thorough and fundamental, but need further development and specification, because, firstly, they do not always keep pace with socio-economic changes in public life and, in particular, the practice of training athletes, and, secondly, do not sufficiently reflect the specific features of certain types of martial arts.

Keywords: hand-to-hand combat, training of athletes, retraining for hand-to-hand combat.

Постановка проблеми. Співробітники силових структур нерідко під час виконання оперативно-службових завдань стикаються із ситуаціями, які потребують грамотного, чіткого та адекватного застосування фізичної протидії. Для того, щоб вміти застосовувати прийоми захисту та контратаки, потрібно мати необхідний технічний арсенал та бути готовим його вчасно використати. Тому невід'ємною складовою спеціальної підготовки військовослужбовців та співробітників силових структур України є рукопашний бій. Він відноситься до змішаних єдиноборств та являє собою вид бойової діяльності співробітника у ближньому бою з метою знешкодження противника шляхом застосування особистої зброї, підручних засобів та боротьби без зброї.

Освітньо-кваліфікаційні характеристики випускників вищих військових навчальних закладів передбачають набуття відповідних предметних компетентностей, в яких зазначено й досягнення певних фізичних показників. Зокрема, для співробітників Служби безпеки України критерієм відповідного фізичного рівня молодого фахівця є отримані знання та вміння щодо застосування прийомів знешкодження та знерухомилення правопорушника, а також опору фізичному впливу під час захоплень та обхватів, знання основних принципів захисних та контратакуючих дій при нападі декількох осіб тощо [28]. На підставі вступних іспитів оцінювання рівня фізичної підготовленості до вищих військових навчальних закладів відбирається фізично розвинена молодь, навіть з наявністю спортивних розрядів з деяких видів єдиноборств. Але, з-за прикладного спрямування рукопашного бою минулими школярами, як правило, єдиноборства обирались серед олімпійських видів спорту. Тому нерідко повстає проблема перекваліфікації єдиноборців різних видів на рукопашний бій.

Незважаючи на прикладний характер рукопашного бою, його розвиток та популяризація залежить від спортивної складової. Тому надалі будемо розглядати сучасну систему підготовки у рукопашному бою з точки зору спортивного контексту.

У наукових роботах останнього часу розглядаються питання, спрямовані на дослідження спортивного рукопашного бою [20, 21, 24] та перекваліфікації спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій [1, 17, 22, 29].

Практично завжди прямо або опосередковано рукопашний бій розглядається як засіб формування психоемоційної стійкості спортсмена [7, 14, 27, 30].

Глазунов С. акцентує увагу на специфіці організації занять з рукопашного бою та пропонує під час тренувань використовувати засоби імітації реального бою [8].

Іванов А. та Кузін П. пропонують заняття з рукопашного бою зі спортсменами проводити у системі професійної підготовки з урахуванням категорій, віку, статі спортсменів [11, 15].

Такий підхід передбачає уточнення змісту рукопашного бою для спортсменів різного рівня підготовки, а також перекваліфікованих спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій.

Тому, підвищення спортивних результатів спортсменів значно залежить від ефективності системи виховання й багаторічної підготовки. Цій проблемі присвячено наукові праці багатьох провідних вчених, в яких обґрунтовано фундаментальні положення теорії і методики рукопашного бою [5, 23].

Матеріал і методи дослідження. Наукові пошуки можливостей перекваліфікації спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій зумовлені як розвитком спортивної науки, так і вимогами практики. Серед актуальних напрямків подальшого розвитку спорту одне з чільних місць займає проблема управління навчально-тренувальним процесом з використанням методів контролю та прогнозування результативності перекваліфікації спортсменів на рукопашний бій, з урахуванням індивідуальних вікових, морфо-функціональних особливостей, а також використанням раціональних навчально-тренувальних технологій [18, 22, 29].

Науково-теоретичною основою дослідження є система спортивних понять і категорій сучасного спорту, а також фундаментальні положення й основні принципи теорії організації функціонування етапів перепідготовки спортсменів різних видів єдиноборств на рукопашний бій, практичні підходи до дослідження дії механізму підготовки спортсменів і обґрунтування необхідності перекваліфікації спортсменів. Методологічною основою дослідження є наукові методи пізнання на основі системного підходу до вирішення окреслених проблем, теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Такі загальнонаукові методи, як аналіз і синтез, були інструментом при вивченні теоретичних аспектів обраної теми.

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є вдосконалення процесу підготовки спортсменів різних видів єдиноборств під час занять рукопашним боєм на основі розробленої програми.

Для досягнення поставленої мети визначено необхідність виконання таких завдань:

1. узагальнити науково-теоретичні основи сутності, етапів підготовки спортсменів рукопашного бою;
2. уточнити понятійний апарат, що застосовується для розкриття відмінності підготовки спортсменів деяких інших видів єдиноборств та спортсменів рукопашного бою;
3. визначити напрямки розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом для спортсменів-рукопашників.

Результати дослідження. Рукопашний бій вимагає об'єктивного вивчення і визначення особливостей та тенденцій його розвитку. Не знаючи цих особливостей та тенденцій, неможливо ефективно управляти тренувальним процесом. Якщо тренер має відносне уявлення про найбільш важливі ознаки розвитку сучасного рукопашного бою, то він не зможе правильно визначити завдання підготовки та чітко сформулювати конкретні вимоги до тренувального процесу.

Головна мета підготовки спортсменів з рукопашного бою – досягнення максимально можливого для певного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості, обумовленого специфікою і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Багаторічним досвідом доведено, що річний цикл навчально-тренувального процесу обумовлюється особливостями підготовки у визначені періоди навчально-тренувального процесу: підготовчий, змагальний, перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної участі в основних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді продовжується вдосконалення різних сторін підготовки, забезпечується інтегральна підготовка, виконується безпосередня підготовка і участь у головних змаганнях [4, 10].

Перехідний період спрямовано на відновлення фізичного і психологічного потенціалу спортсменів тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, проведення заходів, спрямованих на підготовку до чергового макроциклу.

Багаторічна спортивна підготовка поділяється на наступні етапи:

- навчальна підготовка,
- попередня базова підготовка,
- спеціалізована базова підготовка,
- максимальна реалізація індивідуальних можливостей,
- збереження вищих досягнень.

Кожний етап підготовки має свою мету та завдання. На першому і другому етапах тренування передбачається рішення завдань техніко-тактичної та психологічної підготовки спортсменів. На наступних етапах, коли завданням є максимальне розкриття індивідуальних можливостей спортсменів для досягнення найвищих результатів, структура річного тренування має більш складний характер і обумовлюється багатьма факторами та специфікою рукопашного бою, закономірностями становлення основних складових спортивної майстерності, необхідністю підготовки спортсмена до участі в головних змаганнях.

Фізичне навантаження має зовнішню та внутрішню сторону навантаження. Зовнішня сторона – інтенсивність, з якою виконується фізична праця та її обсяг. Внутрішня сторона визначається функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу визначених зовнішніх сторін навантаження. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження тісно взаємопов'язані.

Для підготовки кваліфікованих спортсменів тренування повинні проводитись з великими навантаженнями. Облік конкретного характеру втоми є принципово важливим при плануванні тренувальних циклів з великою кількістю занять і великим сумарним навантаженням. Збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи веде до збільшення змін у функціональному стані різних систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм людини. Щільність впливу характеризує відношення між часом виконання фізичних вправ та загальним часом усього заняття чи окремої його частини.

Інтенсивність виконання фізичних вправ визначає розмір і спрямованість тренувального впливу на організм спортсмена. Інтенсивність навантаження можна регулювати, змінюючи швидкість пересування, величину прискорення, координаційну складність вправ, темп виконання вправ, кількість їх повторювань за одиницю часу, величину напруження у відсотках, амплітуду рухів, опір навколишньому середовищу, розмір додаткового обтяження, психологічну напруженість під час виконання вправи. Обсяг навантаження визначається показниками тривалості окремих вправ, серій вправ, а також загальною кількістю вправ.

Стан підготовленості і тренуваності спортсменів постійно змінюється у різні періоди тренування та етапи підготовки.

Техніка рукопашного бою складається з ударної та кидкової техніки, а також боротьби в партері. Коли тренер стикається, наприклад, з проблемою перекваліфікації «чистих» борців або ударників на змішаний стиль рукопашного бою, то він повинен досконально володіти теоретичною та практичною складовою техніки рукопашного бою. Від того, наскільки глибоко тренер володіє даним питанням залежить тривалість методичної допомоги для спортсмена, який потребує даної перекваліфікації для успішного виступу на високих рейтингових змаганнях.

Аналізуючи основні техніки рукопашного бою, можна визначити напрямки найбільш ефективного ведення сутички для спортсмена-рукопашника з базовими борцівською чи ударною підготовками.

Психофізіологічні і психологічні властивості рукопашника оцінюються на основі психодіагностики, яка стає підставою для розробки психологічного профіля. Психологічний профіль рукопашника являє собою графічне зображення розвитку його властивостей, включаючи професійні інтереси і схильності.

Досліджуючи психологічний профіль рукопашника, вважають, що психологічна стійкість у бою, сила духу найважливіші умови перемоги. Навіть якщо спортсмен має високі фізичні показники та володіє різноманітною технікою, все це перетвориться в ніщо, якщо спортсмен не може вгамувати почуття тривожності чи опанувати страх.

Основною успішного виступу спортсменів на змаганнях з рукопашного бою є комплексна система спортивної підготовки, що включає науково обґрунтовані методики техніко-тактичної підготовки, розвиток оперативного мислення та поетапну адаптацію до ведення поєдинків із супротивниками різних стилів єдиноборств.

Результати психологічної підготовки відображаються під час бою, який є єдиним випробуванням для спортсмена і є засобом подальшого вдосконалення його майстерності. Одним із найважливіших психологічних чинників удосконалення перекваліфікації спортсменів різних стилів на рукопашний бій й реалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів-рукопашників до поєдинків із супротивниками є психологічна підготовка та психомоторика.

Спираючись на загальнотеоретичні положення можна сформулювати основні напрямки подальшого розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом, які використовують в інших видах спорту [16], але, натомість, можуть бути обрані як базова науково-методична платформа та пристосовані саме для спортсменів різних видів єдиноборств, що перекваліфікуються на рукопашний бій (табл. 1).

Таблиця 1

Напрямки розвитку теорії та методики управління навчально-тренувальним процесом для спортсменів-рукопашників

Напрямок	Сутність вдосконалення процесу підготовки спортсменів
1-й	Побудова та зміст навчально-тренувального процесу
2-й	Удосконалення методології для прояву найвищих спортивних показників
3-й	Використання математичного апарату для ефективності аналізу та синтезу навчально-тренувального процесу
4-й	Психологічний супровід спортсменів на різних етапах підготовки
5-й	Стимулювання спортсменів до індивідуального зростання в обраному виді спорту
6-й	Удосконалення технології управління навчально-тренувальним процесом

Перший напрямок пов'язаний з побудовою та змістом навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки, оскільки традиційна система підготовки спортсменів здійснюється, головним чином, на основі збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, а цей шлях не може розглядатись як оптимальний [12].

Другий напрямок пов'язаний з удосконаленням методології, яка б дозволила забезпечити необхідні умови для прояву вищої майстерності спортсменів, здійснити аналіз етапів багаторічної підготовки з метою їх оптимізації, вдосконалити концептуальну модель управління навчально-тренувальним процесом, розробити методику оцінки ефективності тренувального процесу [2, 9].

Третій напрямок пов'язаний з широким використанням сучасних методик статистичних обчислень, які б не тільки сприяли прогнозуванню результативності окремих спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, але й прогнозуванню ефективності навчально-тренувального процесу в цілому [16].

Четвертий напрямок пов'язаний з психологічним супроводом спортсменів на різних етапах підготовки, який полягає як у роботі з групами, так й індивідуальній роботі фахівців-психологів, а також тренерів [20, 27].

П'ятий напрямок пов'язаний з пошуком найоптимальніших шляхів стимулювання спортсменів різних видів єдиноборств, що перекваліфікувались на рукопашний бій [3, 13].

Шостий напрямок пов'язаний з подальшим удосконаленням технології управління навчально-тренувальним процесом шляхом встановлення оптимальних пропорцій між розвитком фізичних якостей і рівнем налаштування на тренувальну та професійну діяльність на всіх етапах тренування [6, 19, 25, 26].

Планується, що результати досліджень створять передумови для впровадження в тренувальний процес сучасних спортивних технологій, які дозволять формувати здатність організму до максимальної реалізації рухового й енергетичного потенціалів; створювати програмні продукти для отримання та аналізу інформації про підготовленість спортсменів; застосовувати розроблені експертні системи для планування та прогнозування навчально-тренувального процесу та ін.

Висновки. Отже, підсумовуючи, можемо сказати, що загальні положення вітчизняної теорії підготовки спортсменів, що перекваліфікуються на рукопашний бій, достатньо ґрунтовні та мають фундаментальний характер, проте потребують подальшої розробки й конкретизації, оскільки, по-перше, вони не завжди встигають за соціально-економічними змінами в громадському житті й, зокрема, практикою підготовки спортсменів, і, по-друге, недостатньо відображають специфічні особливості окремих видів єдиноборств.

Невідповідність основних теоретико-методологічних положень наявної системи підготовки спортсменів відносно практичних умов їх реалізації у різних видах єдиноборств вагомо знижує ефективність практичної діяльності тренерів і призводить до форсування підготовленості тих, хто перекваліфіковується на рукопашний бій, що, в свою чергу, призводить до підвищеного травматизму і, як наслідок, зниження мотивацій до занять спортом.

Нині очевидно, що найбільш перспективний шлях удосконалення системи управління спортивною діяльністю – впровадження в тренувальний процес інформаційних технологій, що реалізують його цільову й змістовну програми. Перспективність цього підходу безперечно в тренувальному процесі як для кваліфікованих спортсменів, так і для новачків.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методу, який дозволив би проводити оцінку психоемоційного стану спортсменів з рукопашного бою на різних етапах підготовки, робити аналіз ефективності різноманітних впливів на психоемоційний стан спортсменів з рукопашного бою та здійснювати синтез отриманих даних для підвищення якості тренувального процесу.

Література

1. Алексеев Н.А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости курсантов занимающихся борьбой. Физическое воспитание студентов. № 3, 2014. С. 3-8.
2. Анисимов М.П. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2019. 174 с.
3. Бойченко Н.В., Чертов І.І., Пирог Ю.А., Алексеев А.Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства, 2020. С. 4-12.
4. Бойченко Н.В., Тропін Ю.М., Панов П.П. Техніка та тактика у спортивній боротьбі. Физическое воспитание

- и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей IX международной научной конференции. Харьков, 2013. С. 52-56.
5. Вако И., Сухаревский А. Основы рукопашного боя для сотрудников силовых структур Украины: монография, 2020. 172 с.
 6. Гаранин Е.А. Физическая подготовка бойцов армейского рукопашного боя с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, № 3 (36) 2, 2015. С. 29-37.
 7. Грак А. Навчально-тренувальні програми бойових мистецтв як відображення їх концепції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць, № 2, 2013. С. 121-125.
 8. Глазунов С.І. Оптимізація змісту рукопашного бою для офіцерів оперативно-тактичного рівня підготовки. Проблеми фізичного виховання і спорту, № 4, 2011. С. 51-54.
 9. Ефременко М.А. Модернизация содержания обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Москва, 2019. 129 с.
 10. Зантарає Г., Арканія Р., Ананченко К. Формування техніко-тактичних дій таеквондистів 11-12 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 3 (77), 2020. С. 49-55.
 11. Иванов А.И. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов к деятельности в условиях физического контакта с правонарушителем: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Краснодар, 2020. 168 с.
 12. Иванов О.Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. педагогічних наук: 13.00.02. Хмельницький, 2013. 16 с.
 13. Калашников К.П. Формирование тактических умений применения ударов и бросков у курсантов образовательных организаций МВД России: автореф. дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Москва, 2018. 26 с.
 14. Каргапольцев А.В. Обеспечение готовности единоборцев к соревнованиям с учетом уровня их тревожности: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Шадринск, 2018. 152 с.
 15. Кузин П.А. Содержание и методика подготовки учащихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2019. 154 с.
 16. Кутек Т.Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. Житомир, 2014. 280 с.
 17. Лукичев Д.В. Педагогическая технология развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя с использованием многофункциональной тренировки: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2020. 153 с.
 18. Мунтян В.С. Влияние антропометрических показателей на момент инерции при преимущественно поступательном движении (в рукопашном бое). Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, № 2, 2006. С. 30-37.
 19. Мунтян В.С. Интегральная специальная подготовка как фактор повышения уровня подготовленности спортсменов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. Харьков, № 1. 2009. С. 101-108.
 20. Мунтян В.С. Общая характеристика рукопашного боя как вида спорта и особенности соревновательной деятельности. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств, № 9, 2015. С. 29-35.
 21. Мунтян В.С. Особенности развития единоборств в контексте иерархии потребностей и основных теорий возникновения физического воспитания. Єдиноборства. Харків, 2018. С. 51-68.
 22. Мунтян В.С., Пономарьов В.О. Особливості перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2018. С. 41-44.
 23. Мунтян В.С. Fight-fitness: навчально-методичний посібник. Харків, 2018. 326 с.
 24. Нікітенко О.В. Розвиток спритності та координації спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі та бойових мистецтвах (на матеріалі рукопашного бою): дис. ... кандидата наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Київ, 2019. 203 с.
 25. Новиков А.В. Технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Смоленск, 2017. 171 с.
 26. Понкратов А.В. Формирование вариативности технико-тактических действий у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Москва, 2015. 218 с.
 27. Пономарьов В.О., Ананченко К.В. Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XVII наукової конференції. Харків, 2021. С. 29-32.
 28. Пономарьов В.О., Меленті Є.О., Гарбузов О.А. Робоча програма навчальної дисципліни «Вогнева та спеціальна фізична підготовка»: галузь знань 08 «Право», спеціальність 081 «Право», рівень вищої освіти перший (бакалаврський), освітньо-професійна програма (профіль) «Правові засади діяльності СБУ». Харків: ІПЮК для СБУ НЮУ імені Ярослава Мудрого, 2020. 31 с.
 29. Спиридонов Е.А. Совершенствование координационных способностей спортсменов при смене вида единоборств: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Алматы, 2006. 142 с.

30. Шестак Ю., Мулик В., Окунь Д. Вплив використання спеціальних вправ на психо-фізіологічні показники юних боксерів 15-16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6 (80), 2020. С. 46-51.

References

1. Alekseev, N.A. (2014), «Kompleksnaja metodika razvitija obshhej i special'noj vynoslivosti kursantov zanimajushihhsja bor'boj [Comprehensive methods of increasing general and special endurance of cadets engaged in wrestling]», Fizicheskoe vospitanie studentov. № 3, pp. 3-8. (in Russ.).
2. Anisimov, M.P. (2019), Metodika obuchenija tehniko-takticheskim dejstvijam smeshannogo boevogo edinoborstva s uchetom lateral'nyh predpochtenij [Methods of training in technical and tactical actions of mixed martial arts taking into lateral preferences]: dissertacija ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Sankt-Peterburg, 174 p. (in Russ.).
3. Boichenko, N.V., Chertov, I.I., Pyroh, Y.A., Aleksieiev, A.F. (2020), «Analiz pokaznykiv zmahalnoi diialnosti vysokokvalifikovanykh dziuidoistok lehkykh vahovykh katehorii [Analysis of competitive performance of highly qualified judokas of light weight categories]», Yedynoborstva, pp. 4-12. (in Ukr.).
4. Boichenko, N.V., Tropin, Y.M., Panov, P.P. (2013), «Tekhnika ta taktyka u sportyvni borotbi [Techniques and tactics in wrestling]», Fyzycheskoe vospytanye y sport v vysshnykh uchebnykh zavedenyakh: Sbornyk statei IX mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsyy. Kharkov, pp. 52-56. (in Ukr.).
5. Vako, I., Suharevskij, A. (2020), Osnovy rukopashnogo boja dlja sotrudnikov silovykh struktur Ukrainy [Basics of hand-to-hand combat for employees of power structures of Ukraine]: monografija, 172 p. <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/17575> (in Russ.).
6. Garanin, E.A. (2015), «Fizicheskaja podgotovka bojcov armejskogo rukopashnogo boja s uchetom individual'nogo stilja vedenija sportivnogo poedinka [Physical training of fighters of army hand-to-hand combat taking into account individual style in sports fight]», Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kultury i sporta, № 3 (36) 2, pp. 29-37. (in Russ.).
7. Hirak, A. (2013), «Navchalno-trenavalni prohramy boiovykh mystetstv yak vidobrazhennia yikh kontseptsii [Martial arts training programs as a reflection of their concept]», Fyzyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats, № 2, pp. 121-125. (in Ukr.).
8. Hlazonov, S.I. (2011), «Optimizatsiia zmistu rukopashnogo boiu dlja ofitseriv operatyvno-taktychnoho rivnia pidhotovky [Optimization of the content of hand-to-hand combat for officers of operational and tactical level of training]», Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, № 4, pp. 51-54. (in Ukr.).
9. Efremenko, M.A. (2019), Modernizacija sodержanija obuchenija boevym priemam bor'by kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Modernization of the content of training in combat techniques of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]: dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Moskva, 129 p. (in Russ.).
10. Zantaraya, G., Arkaniya, R., Ananchenko, K. (2020), «Formation of technical and tactical actions of taekwondo athlete of 11-12 years old», Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk, № 3(77), pp. 49-55. (in Ukr.).
11. Ivanov, A.I. (2020), Soderzhanie professional'no-prikladnoj fizicheskoi podgotovki sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov k dejatel'nosti v uslovijah fizicheskogo kontakta s pravonarushitelem [Content of professionally applied physical training of law enforcement officers for activities in conditions of physical contact with the offender]: dissertacija ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Krasnodar, 168 p. (in Russ.).
12. Ivanov, O.L. (2013), Metodyka navchannia rukopashnogo boiu v systemi fizychnoi pidhotovky maibutnykh ofitseriv [Methods of the education of hand-to-hand combat in the systems of physical training of future officers]: avtoref. dys. na zdobuttia naukovoho stupenia kand. pedahohichnykh nauk: 13.00.02. Khmelnytskyi, 16 p. (in Ukr.).
13. Kalashnikov, K.P. (2018), Formirovanie takticheskikh umenij primenenija udarov i broskov u kursantov obrazovatel'nyh organizacij MVD Rossii [Formation of tactical skills in the use of strikes and throws among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]: avtoref. dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Moskva, 26 p. (in Russ.).
14. Kargapol'cev, A.V. (2018), Obespechenie gotovnosti edinoborcev k sorevnovanijam s uchetom urovnja ih trevozhnosti [Ensuring the readiness of combatants for the competition, taking into the level of their anxiety]: dissertacija ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Shadrinsk, 152 p. (in Russ.).
15. Kuzin, P.A. (2019), Soderzhanie i metodika podgotovki uchashhihsja obshheobrazovatel'nyh organizacij Ministerstva oborony Rossijskoj Federacii po razdelu «Sportivnye edinoborstva i rukopashnyj boj» na osnove armejskogo rukopashnogo boja [The content and methods of training students of educational organizations of the Ministry of Defense of the Russian Federation in the section "Combat sports and hand-to-hand combat" on the basis of army hand-to-hand combat]: dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Sankt-Peterburg, 154 p. (in Russ.).
16. Kutek, T.B. (2014), Suchasna sportyvna pidhotovka kvalifikovanykh sportsmenok, yaki spetsializuiutsia v lehkoatletychnykh strybkakh [Modern sports training of qualified athletes specializing in athletics]: Monohrafiia. Zhytomyr, 280

p. (in Ukr.).

17. Lukichev, D.V. (2020), Pedagogicheskaja tehnologija razvitija skorostno-silovyh kachestv u bojcov rukopashnogo boja s ispol'zovaniem mnogofunkcional'noj trenirovki [Pedagogical technology of the increasing of speed-strength qualities in hand-to-hand combat fighters using multifunctional training]: dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Sankt-Peterburg, 153 p. (in Russ.).

18. Muntjan, V.S. (2006), «Vlijanie antropometricheskikh pokazatelej na moment inercii pri preimushhestvenno postupatel'nom dvizhenii (v rukopashnom boe) [Influence of anthropometric indicators on the moment of inertia with predominantly forward movement (in hand-to-hand combat)]», Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej. Har'kov, № 2, pp. 30-37. (in Russ.).

19. Muntjan, V.S. (2009), «Integral'naja special'naja podgotovka kak faktor povyshenija urovnja podgotovlennosti sportsmenov [Integral special training as a factor in increasing the level of preparedness of athletes]», Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej: sb. nauchn. tr. Har'kov, № 1. pp. 101-108. (in Russ.).

20. Muntjan, V.S. (2015), «Obshhaja charakteristika rukopashnogo boja kak vida sporta i osobennosti sorevnovatel'noj dejatel'nosti [General characteristics of hand-to-hand combat as a sport and features of competitive activity]», Aktual'ni problemi rozvitku tradicijnih i shidnih edinoborstv, № 9, pp. 29-35. (in Russ.).

21. Muntjan, V.S. (2018), «Osobennosti razvitija edinoborstv v kontekste ierarhii potrebnojesti i osnovnyh teorij voznikovenija fizicheskogo vospitanija [Features of the development of martial arts in the context of the hierarchy of needs and the main theories of the emergence of physical education, martial arts]», Ėdinoborstva. Harkiv, pp. 51-68. (in Russ.).

22. Muntjan, V., Ponomarov, V. (2018), «Osoblyvosti perepidhotovky na rukopashnyi bii sportsmeniv z bazovoiu pidhotovkoiu inshykh vydiv yedynoborstv [Features of retraining to hand-to-hand combat of athletes with basic training of other types of martial arts]», Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh. Kharkiv, pp. 41-44. (in Ukr.).

23. Muntjan, V. (2018), Fight-fitness: navchalno-metodychnyi posibnyk. Kharkiv, 326 p. (in Ukr.).

24. Nikitenko, O.V. (2019), Rozvytok sprytnosti ta koordynatsii sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u borotbi ta boiovykh mystetstvakh (na materialy rukopashnogo boiu) [Development of agility and coordination of athletes who specialize in wrestling and martial arts (on the material of hand-to-hand combat)]: dys. ... kandydata nauk z fizychnoho vykhovannia ta sportu: 24.00.01. Kyiv, 203 p. (in Ukr.).

25. Novikov, A.V. (2017), Tehnologija razvitija koordinacionnyh sposobnojesti u bojcov rukopashnogo boja [Technology for the development of coordination abilities in hand-to-hand combat fighters]: dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Smolensk, 171 p. (in Russ.).

26. Ponkratov, A.V. (2015), Formirovanie variativnosti tehniko-takticheskikh dejstvij u sportsmenov rukopashnogo boja vysokoj kvalifikacii [Formation of variability of technical and tactical actions among high-qualified hand-to-hand combat athletes]: dis. ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Moskva, 218 p. (in Russ.).

27. Ponomarov, V.O., Ananchenko, K.V. (2021), «Porivniannia psykholohichnykh testiv na zhyttiistiikist ta za metodykoiu «SAN» dlja vyznachennia stupeniu hotovnosti yedynobortsiv do zmahan [Comparison of psychological tests for vitality and the method of "SAN" to determine the degree of readiness of wrestlers for competition]», Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. Zbirnyk statei XVII naukovo konferentsii. Kharkiv, pp. 29-32. (in Ukr.).

28. Ponomarov V.O., Melenti Ye.O., Harbuzov O.A. (2020) Robocha prohrama navchalnoi dystsypliny «Vohneva ta spetsialna fizychna pidhotovka»: haluz znan 08 «Pravo», spetsialnist 081 «Pravo», riven vyshchoi osvity pershyi (bakalavrskiy), osvitno-profesiina prohrama «Pravovi zasady diyalnosti SBU». Kharkiv: IPIuK dlya SBU NYuU imeni Yaroslava Mudroho. 31 p. (in Ukr.).

29. Spiridonov, E.A. (2006), Sovershenstvovanie koordinacionnyh sposobnojesti sportsmenov pri smene vida edinoborstv [Improving the coordination abilities of athletes when changing the type of martial arts]: dissertacija ... kandidata pedagogicheskikh nauk: 13.00.04. Almaty, 142 p. (in Russ.).

30. Shestak, Y., Mulyk, V., Okun, D. (2020), «Influence of the use of special exercises on the psychophysiological indicators of young boxers aged 15-16», Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk, № 6(80), pp. 46-51. (in Ukr.).