

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ РУКОПАШНОГО БОЮ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

**Олег Первачук<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0003-0107-4303>

**Артур Одеров<sup>2</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-7791-0825>

**Сергій Романчук<sup>3</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-2246-6587>

**Ростислав Куцевол<sup>4</sup>**

<https://orcid.org/0009-0003-0197-6494>

**Ігор Сіроштан<sup>5</sup>**

<https://orcid.org/0009-0008-8900-6906>

**Максим Бабич<sup>6</sup>**

<https://orcid.org/0000-0003-1212-7167>

**Олексій Лещінський<sup>7</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-7336-9189>

**Ростислав Феніч<sup>8</sup>**

<https://orcid.org/0009-0005-0756-3353>

**Андрій Арабський<sup>9</sup>**

<https://orcid.org/0000-0001-6813-4310>

**Сергій Андреев<sup>10</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-6346-5273>

<sup>1-3,6-7,9</sup> Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

<sup>4,5,8</sup> Військовий коледж сержантського складу Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, м. Полтава, Україна

<sup>10</sup> Заклад вищої освіти «Подільський державний університет», м. Кам'янець-Подільський, Україна

кореспондент-автор – А. Одеров: [stroyova@ukr.net](mailto:stroyova@ukr.net)

doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(1).38-44

В умовах сьогодення, нові напрямки бойової підготовки підрозділів ЗС України вимагають від рукопашного бою удосконалення комплексу засобів щодо навчання, виховання і формування у військовослужбовців технічної, тактичної, фізичної і психічної готовності до дій у складних умовах ближнього бою. *Мета дослідження* – дослідити зміни показників розвитку загальних фізичних якостей за результатами впровадження методики розвитку їх засобами рукопашного бою. *Методи дослідження*: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, а також методи математичної статистики. Проаналізовано понад 70 джерел інформації та виокремлено 30 джерел літератури, матеріал яких було опрацьовано за допомогою загальнонаукових методів. В експерименті взяло участь 36 військовослужбовців (EG=18 та KG=18) віком 17-24 роки ( $19.6 \pm 0.2$ ). *Результати*. Встановлено, що спеціальна фізична підготовка як навчальна дисципліна відіграє важливу роль у забезпеченні підготовки військовослужбовців та спеціалістів силових структур з високим рівнем різнобічної фізичної та психологічної підготовленості, здатних ефективно та якісно вирішувати завдання за призначенням, витримувати розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження ефективності військово-професійної діяльності. Результати впровадження засобів рукопашного бою свідчать про високу ефективність розробленої системи з фізичної підготовки військовослужбовців до ефективних дій в умовах професійної діяльності та ведення бойових дій. *Висновки*. Встановлено, що в експериментальній та контрольній групі відбулися позитивні зміни. Приріст загальних фізичних якостей у контрольній групі не значний, але є у зв'язку із контролем виконання програми військовослужбовцями, в той же час у експериментальній групі приріст якостей помітний, це обумовлено тим, що збільшилась кількість годин занять фізичною підготовкою та додано засоби рукопашного бою до загальної підготовки військовослужбовців.

**Ключові слова:** рукопашний бій, фізичні якості, прийоми, військово-професійна діяльність, фізична підготовленість, бойова готовність.

Oleg Pervachuk, Artur Oderov, Serhii Romanchuk, Rostyslav Kutsevol, Ihor Siroshstan, Maksim Babych, Oleksii Leshchinskyi, Rostyslav Fenich, Andriy Arabskyi, Sergii Andreev. Influence of hand-to-hand combat means on the dynamics of indicators development of general physical qualities of military servicemen

**Abstract.** In today's conditions, the new directions of combat training of units of the Armed Forces of Ukraine require from hand-to-hand combat the improvement of a set of means for training, education and formation of servicemen in technical, tactical, physical and mental readiness for actions in difficult conditions of close combat. The *purpose* of the study is to investigate changes in indicators of the development of general physical qualities based on the results of the implementation of the methodology of their development by means of hand-to-hand combat. *Research methods*: analysis and generalization of scientific and methodical literature, as well as methods of mathematical statistics. More than 70 sources of information were analyzed and 30 sources of literature were singled out, the material of which was processed using general scientific methods. 36 servicemen (EG=18 and CG=18) aged 17-24 took part in the experiment ( $19.6 \pm 0.2$  years). *Results*. It has been established that special physical training as an educational discipline plays an important role in ensuring the training of military personnel and specialists of power structures with a high level of versatile physical and psychological readiness, capable of effectively and qualitatively solving assigned tasks, withstanding mental, neuropsychological and physical stress without reducing efficiency military professional activity. The results of the implementation of hand-to-hand combat means demonstrate the high efficiency of the developed system of physical training of military personnel for effective actions in the conditions of professional activity and conducting combat operations. *Conclusions*. It was established that there were positive changes in the experimental and control groups. The increase in general physical qualities in the control group is not significant, but it is in connection with the monitoring of the implementation of the program by military personnel, at the same time, in the experimental group, the increase in qualities is noticeable, this is due to the fact that the number of hours of physical training classes has increased and means of hand-to-hand combat have been added to general training of military personnel.

**Keywords:** hand-to-hand combat, physical qualities, techniques, military-professional activity, physical fitness, combat readiness.

## Вступ

З початком збройної агресії росії виникає необхідність та потреба до постійного утримання військових підрозділів у підвищеній бойовій готовності. Адже, саме професійна готовність військовослужбовців охоплює усі сторони нашого життя та діяльності збройних сил, що у свою чергу забезпечує якісний рівень бойової підготовленості, злагодженість підрозділів, психологічну та фізичну загартованість особового складу [8; 9; 10; 26].

Рукопашний бій затверджений у Збройних силах України в якості комплексної підготовки військовослужбовця та відрізняється не лише змістом вправ, що входять до неї, але й організацією та забезпеченістю навчально-тренувального процесу. Аналіз низки досліджень надав нам змогу з'ясувати, що саме рукопашний бій являє собою вид єдиноборства, в якому дії військовослужбовця спрямовані на подолання опору партнера [11; 12; 27]. Дана особливість робить рукопашний бій невід'ємним видом фізичної підготовки військовослужбовців до професійної діяльності і відкриває великі можливості для розвитку загальних фізичних та морально-вольових якостей військовослужбовця. Адже саме засоби рукопашного бою є об'єктивним показником високої ефективності розробленої системи професійної та фізичної підготовки, який служить результатом виконання комплексних професійних завдань, що моделюють діяльність у різних умовах бойової обстановки під час проведення спеціальних операцій [13; 14; 29].

Наукову роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2023 рік Міністерства оборони України в межах теми «Удосконалення системи фізичної підготовки курсантів ВВНЗ», шифр – «Удосконалення ФП».

## Матеріал та методи дослідження

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити зміни показників розвитку загальних фізичних якостей військовослужбовців за результатами впровадження методики розвитку загальних фізичних якостей засобами рукопашного бою.

Для досягнення мети використовували комплекс загальнонаукових методів дослідження. Насамперед, використали розповідь, оскільки вона дозволяє різноманітно охарактеризувати широке коло питань. Разом з тим, мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень сприяло використання різних джерел інформації, але перевагу надавали літературним і документальним, застосовуючи критичний підхід до їхнього вибору [24; 25]. Формування кола літературних джерел здійснювали після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of

Science. Основна увага приділялася наступним питанням: роль та місце рукопашного бою у структурі професійної діяльності військовослужбовців; інноваційні напрями вдосконалення техніки рукопашного бою. За допомогою аналізу документальних матеріалів проаналізовано керівні документи силових структур, які регламентують розвиток фізичної та психологічної підготовки у збройних силах. Також здійснювали безпосереднє вивчення друківаних літературних джерел, зокрема інформації статей журналів про списки використаної літератури, ураховуючи часовий аспект появи цієї інформації. Так, було обрано понад 70 джерел інформації, після цього проведено остаточний огляд і виокремлено 30, матеріал яких опрацьовували за допомогою загальнонаукових методів, зокрема аналізу і синтезу, систематизації, узагальнення.

Під час дослідження було експериментально перевірено дієвість методики розвитку фізичних якостей військовослужбовців, як показників їхньої загальної фізичної підготовленості, за допомогою засобів рукопашного бою. Основний використаний метод – педагогічне тестування. Для реалізації цього методу було використано комплекс рухових завдань, які характеризують рівень фізичної підготовленості військовослужбовців відповідно до умов виконання та Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України [15]. Для достовірності дослідження методом рівноцінних пар сформуливали експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи.

Інший використаний метод – педагогічне тестування. Було використано тести, що дозволяли оцінити розвиток таких фізичних якостей: біг 100 м – швидкісної витривалості; комплексно-силова вправа та підтягування на перекладині – динамічну силову витривалість для відповідних груп м'язів; біг 3 км – аеробної витривалості.

Організація дослідження відбувалась із використанням методу експерименту, реалізація відбулася на базі Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Період проведення – листопад 2021 року – травень 2022 року. Зміст у ЕГ (n=18) передбачав використання додаткових занять (додаткові навчальні години) з розділу «Рукопашний бій» для військовослужбовців 1 взводу 1 батареї. Військовослужбовці 2 взводу 1 батареї (КГ, n=18 осіб) займалися за традиційною програмою для військовослужбовців. Вік усіх військовослужбовців знаходився у межах 19.6±0.2 роки.

Методи математичної статистики застосовувалися з метою доведення закономірностей, виявлених у процесі дослідження. Математичні та статистичні

розрахунки проведено з використанням комп'ютерних програм, зокрема "Excel", "SPSS", "STATISTICA 7" в операційній системі "Windows Vista".

Всі учасники дослідження дали свою інформовану згоду на участь в експерименті: їх проводили відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації.

#### Результати дослідження

Для розроблення методики нами було враховано те, що головною метою рукопашного бою є формування у військовослужбовців спеціальних навичок, що дозволять виконувати завдання в екстремальних ситуаціях, ефективно вести рукопашний бій, надавати домедичну допомогу пораненим і постраждалим та контролювати будь-яку не штатну (бойову) ситуацію. Позитивні показники динаміки розвитку якостей виз-

начили загальну та спеціальну спрямованість занять з рукопашного бою. Впродовж введення системи рукопашного бою з військовослужбовцями 1 взводу проводились заняття з рукопашного бою, під час яких перевірявся вплив методики на рівень розвитку фізичних якостей за допомогою перевірочних тестів (вправ), а саме: біг на 100 м, комплексно-силова вправа, підтягування на перекладині, біг на 3 км.

За результатами перевірки військовослужбовців ЕГ (табл. 1) з вправ фізичної підготовки з критичним значенням t-критерії дорівнює 2.018 встановлено: з комплексної силової вправи ми спостерігаємо, що значення t-критерій Стюдента становить 2.32 ( $p < 0.05$ ), підтягування на перекладині – 2.08, з бігу на 3 км отримуємо значення t-критерія Стюдента 2.30, з бігу на 100 м спостерігаємо значення – 2.27.

**Таблиця 1 – Динаміка результатів загальних фізичних якостей із залученням до занять з рукопашного бою військовослужбовців 1 взводу (ЕГ, n=18)**

Показник	Початок дослідження листопад 2021			Завершення дослідження травень 2022			$\Delta \bar{x}$ абс.	$\Delta \bar{x}$ %	$t_{cr.}$ ( $p < 0.05$ )
	V	$\bar{x} \pm m$	S	V	$\bar{x} \pm m$	$\Sigma$			
Комплексно-силова вправа, к-сть	10.45 %	47.60±0.78	3.30	11.64 %	50.20±0.81	3.42	2.60	5.18	2.32
Підтягування на перекладині, к-сть	16.21 %	12.80±0.31	1.30	17.05 %	13.70±0.31	1.30	0.90	6.57	2.08
Біг 3 км, с	5.45 %	772.00±8.96	38.00	4.54 %	740.00±10.61	45.00	32.00	4.32	2.30
Біг 100 м, с	10.78 %	14.23±0.12	0.51	13.70 %	13.81±0.12	0.51	0.42	3.04	2.47

Таким чином, ми отримуємо позитивні зміни за результатами застосування та використання засобів рукопашного бою, а саме: у швидкості приріст результатів становить 0.42 с., у витривалості покращення відбулося на 0,32 с., у розвитку сили покращення відбулося в середньому на 0.90 повторення (підтягування на перекладині) та 2.6 повторення у комплексно-силовій вправі.

За результатами проведеного нами дослідження військовослужбовців контрольної групи (табл. 2) встановлено, що за виконання комплексно-силової вправи ми спостерігаємо значення t – критерія Стюдента 1.61; у підтягуванні на перекладині ми спостерігаємо значення t – критерія Стюдента: 1.09 (критичне значення t-критерія = 2.018), з бігу на 3 км отримуємо значення t – критерія Стюдента 1.02, з бігу на 100 м – 1.23 ( $p > 0.05$ ).

**Таблиця 2 – Динаміка результатів сили у військовослужбовців 2 взводу (КГ, n=18)**

Показник	Початок дослідження листопад 2021			Завершення дослідження травень 2022			$\Delta \bar{x}$ абс.	$\Delta \bar{x}$ %	$t_{cr.}$ ( $p < 0.05$ )
	V	$\bar{x} \pm m$	S	V	$\bar{x} \pm m$	$\Sigma$			
Комплексно-силова вправа, к-сть	10.61 %	44.40±0.78	3.31	10.72 %	46.20±0.80	3.39	1.80	3.90	1.61
Підтягування на перекладині, к-сть	15.18 %	14.30±0.32	1.36	15.25 %	14.80±0.33	1.39	0.50	3.38	1.09
Біг 3 км, с	4.23 %	779.00±8.96	38.00	4.31 %	764.00±11.55	49.00	15.00	1.96	1.02
Біг 100 м, с	10.81 %	14.29±0.12	0.51	11.16 %	14.07±0.13	0.56	0.22	1.56	1.23

Аналізуючи дані показники можемо стверджувати, що при застосуванні додаткових занять з рукопашного бою відбувається значне покращення результатів у розвитку фізичних якостей, а саме швидкісної

витривалості ( $14.07 \pm 0.13$ ), аеробної витривалості ( $764.00 \pm 11.55$ ) та динамічної силової витривалості ( $14.80 \pm 0.33$ ;  $46.20 \pm 0.80$ ) (рис. 1).

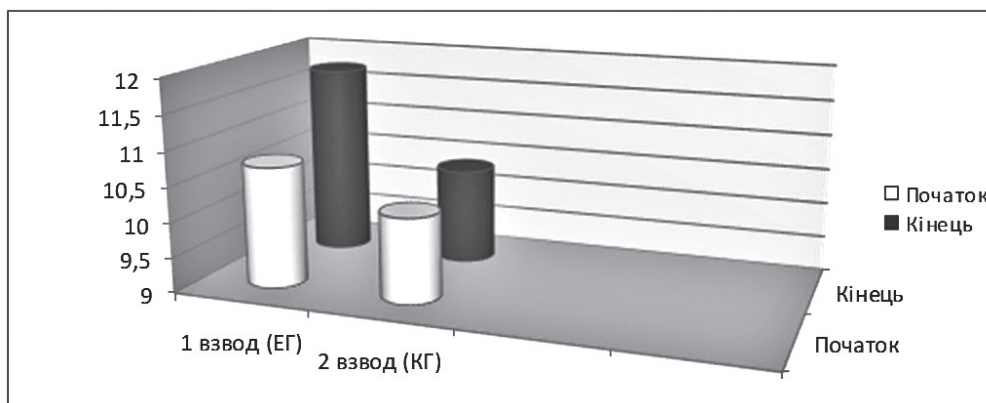


Рис. 1 – Різниця показників експериментальної та контрольної груп за критерієм Стюдента

У процесі проведення експерименту в ЕГ було визначено коефіцієнт кореляції Пірсона, взаємодію розвитку загальних фізичних якостей від засобів рукопашного бою (табл. 3).

Таблиця 3 – Співвідношення розвитку загальних фізичних якостей від впливу засобів рукопашного бою

Тест	Зв'язок між ознаками	Залежність ознак, p	Похибка апроксимації (A), %	$t_{ст.}$	$r_{xy}$
Комплексно-силова вправа	Обернена / помірна	0.028683	5.3 %	2.007	0.386
Підтягування на перекладині					
Біг 100 м					
Біг 3 км					

Під час проведення експерименту для визначення коефіцієнта кореляції Пірсона було взято дані про виконання військовослужбовцями комплексно-силової вправи, підтягування на перекладині, бігу 100 м та бігу 3 км.

Після проведення підрахунків даних визначили, що коефіцієнт кореляції даної групи ( $r$ ) дорівнює 0.386. Зв'язок між досліджуваними ознаками був оберненим, міцність зв'язку за шкалою Чаддока – помірна. Число ступенів свободи ( $f$ ) складає 42,  $t$ -критерій Стюдента – 2.147. Критичне значення  $t$ -критерія Стюдента при такій кількості ступенів свободи становить 2.086 ( $t_{набл} < t_{крит}$ ). Залежність ознак статистично була незначущою ( $p = 0.028683$ ); рівняння парної лінійної регресії отримало вигляд –  $y = 9.71091 - 1.11213x$ . Коефіцієнт детермінації  $r^2$  становив 0.091 (факторний показник ( $x$ ) засвідчує 9.1 % дисперсії показника, що залежить від нього ( $y$ )). Середня похибка апроксимації, що характеризує адекватність регресивної моделі, складала 5.3 %.

### Дискусія

У системі військово-професійної діяльності особового складу засоби рукопашного бою відіграють важливу роль, що цілком виправдано з огляду на наявні умови міжнародної політичної напруги. Разом з тим, фізична та психологічна готовність під час виконання прийомів рукопашного бою розглядається як один із найважливіших показників готовності особового складу до виконання завдань за призначенням [16; 28].

Аналіз інформації [17; 18; 19] доповнює результати наукових досліджень вітчизняних науковців, які стверджують про необхідність постійного удосконалення наявних й розроблення нових засобів рукопашного бою, як засобу готовності військовослужбовців до професійної діяльності.

Нами доповнено дослідження С. Романчука, О. Молокова, А. Одерова, ін [3; 20; 21] щодо рукопашного бою, як розділу фізичної підготовки, а також як виду спорту, що є засобом комплексного вирішення різних за змістом завдань навчання, виховання, формування у військовослужбовців технічної, тактичної, фізичної і психічної готовності до дій у складних умовах ближнього бою, тобто при безпосередньому зіткненні з супротивником.

У дослідженнях А. Кочергіна, С. Іванова та ін. [22; 23] відзначаються значні можливості подальшого вдосконалення підготовки військовослужбовців засобами рукопашного бою, уточнено її зміст, організація і методика застосування.

Дані Є. Анохіна, А. Маракушина та ін. [12] сприяли підтвердженню одержаних даних про особливості застосування елементів рукопашного бою у навчальному процесі військовослужбовців арміях країн Європи і США. Виявлено також вплив занять рукопашним боєм разом із психологічним тренінгом як комплексного засобу впливу на військовослужбовців для підвищення їхньої адаптації до навчально-службової діяльності.

Крім цього, одержані дані певною мірою узгоджуються з інформацією С. Глазунова [18] про дієві підходи до оптимізації змісту рукопашного бою для військовослужбовців. Однак, проведений аналіз засвідчив, що незважаючи на значний інтерес до означеного питання, проблема наявності дієвої методики розвитку витривалості у військовослужбовців засобами рукопашного бою дотепер залишається актуальною.

Окремі дані свідчать, що один із перспективних напрямів розв'язання означеної проблеми передбачає вдосконалення техніки виконання прийомів рукопашного бою в умовах навчально-тренувального зіткнення, які максимально наближені до реальних умов [16]. Досягають цього застосуванням макетів зброї, навчальних зразків, вогнепальної, холодної зброї, шумових, димових і світлових гранат [17-20].

Крім цього, на його переконання, навчання техніці рукопашного бою та подолання перешкод з використанням нових технічних засобів дозволить підвищити рівень бойової та психологічної підготовленості структурних підрозділів Збройних Сил України [16]. Наявні дані [10; 20] свідчать, що більш витривалі, сильні, швидкі молоді люди, порівняно з однолітками, які мають невисокий рівень розвитку цих якостей, діють більш успішно в багатоденних тактичних навчаннях і бойовій обстановці, швидше і точніше виконують різноманітні бойові прийоми, керують бойовою технікою, ведуть вогонь з різних видів зброї і, що найголовніше, тривалий час зберігають і швидко відновлюють високий рівень працездатності.

У зв'язку із зазначеним та даними В. Данильченка [14] проведеним дослідженням доповнено інформацію рекомендаційного змісту, зокрема про послідовність навчання курсантів техніки больових, задушливих прийомів рукопашного бою у процесі спеціальної фізичної підготовки.

Крім цього, проведеним дослідженням доповнено інформацію Д. Глуценка [9] про шляхи вдосконалення діяльності працівників силових структур в умовах екстремальних ситуацій, зокрема змісту програми військово-прикладної фізичної підготовки у надзвичайних обставинах й ситуаціях, реалізація якої відбувається під час проходження освітнього компонента «Спеціальна фізична підготовка» у ВВНЗ. Передусім це стосується здійснення для практичних занять моделювання умов надзвичайних обставин й ситуацій, а рекомендованим є: обсяг на рівні не менше 50 % від усієї кількості годин, передбачених цим освітнім компонентом; урахування займаної посади при визначенні завдань, які необхідно вирішити на заняттях.

Відзначаємо також, що у практиці занять рукопашним боєм розвиток фізичних якостей, об'єднаних у

загальну фізичну підготовленість, а також використання групи методів, спрямованих на здобуття відповідних знань, не є основним елементом, а виконують допоміжну роль. Зокрема на етапі розучування, залежно від способу оволодіння структурою рухової дії з рукопашного бою, дієвими є методи роздільної і цілісної вправи. При цьому, перший із зазначених доцільно використовувати у випадках, коли рухова дія є складною за біомеханічною будовою, але її можна поділити на частини і виконувати із зупинками, не порушуючи при цьому основи техніки. Основна особливість – під час розучування послідовно фіксуємо необхідне положення тіла. Так створюємо правильне уявлення військовослужбовців про розташування окремих частини тіла у загальній структурі рухової дії, яку вивчаємо у даний момент, а крім цього дозволяє керівнику здійснювати постійний контроль за діями підлеглих, уточнювати деталі техніки. Поділ цілісної дії на окремі елементи необхідно здійснювати тільки за умови кваліфікованого аналізу техніки. Кожний елемент повинен утворювати логічно завершену, відносно самостійну структуру, але не перетворюватися в дрібні ізольовані рухи. У подальшому елементи послідовно поєднуються до повного відтворення всієї рухової дії. Зазначений варіант застосовується при вивченні больових прийомів, уколів багнетом, ударів прикладом, обеззброєнь, інших рухових дій з переліку рукопашного бою.

#### **Висновки**

Використаний у ЕГ так КГ зміст фізичної підготовки призвів до зміни показників фізичних якостей, що входять до складу загальної фізичної підготовленості військовослужбовців, але в останніх вони значно менші, ніж у перших, що зумовлено, крім іншого, також використанням додаткових занять з рукопашного бою. Солдати та сержанти у зв'язку з цим почали приділяти більше уваги заняттям фізичною підготовкою загалом і рукопашному бою зокрема.

Використана розробка дієва у поліпшенні фізичної підготовленості військовослужбовців у аспекті ефективності їхніх дій в умовах навчально-бойової діяльності та ведення бойових дій. У зв'язку з цим розробку можна рекомендувати до використання у процесі бойової підготовки військовослужбовців інших частин ЗС України.

Перспективою подальших наших наукових досліджень планується розробка та впровадження практичних рекомендацій для покращення розвитку загальних фізичних якостей військовослужбовців засобами рукопашного бою.

*Конфлікт інтересів.* Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

## Джерела та література

1. Бурлаков А. Ю. Спрямоване використання прийомів єдиноборств, методів фізичної культури та бойових мистецтв Сходу під час підготовки юнаків (14-17 років) до рукопашного бою : дис...канд. пед. наук : 13.00.04 СДПУ імені А. С. Макаренка. Суми, 1999. 214 с.
2. Klymovych, V., Korchagin, M., Olkhovyi, O., Romanchuk, S., Oderov, A. (2019). The influence of the system of physical education of higher educational school on the level of psychophysiological qualities of young people. *SportMont Journal*, 7 (2), 93-97. doi: 10.26773/smj.190616
3. Молоков О. В. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних силах України. *Вісник Національної академії оборони України*. 2009. № 1 (9). С. 39-47.
4. Мельник В.О., Данилюк М.М., Поцілуйко П.В. Визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів в польових умовах. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. 5К(86)17. С. 200-204.
5. Іванов О. Л. Модель формування готовності студентів – майбутніх офіцерів до рукопашного бою на основі бойового кикбоксингу [Електронний ресурс]. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 2.– URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_2_6)
6. Іванов О. Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 Нац. акад. Держ. прикордон. служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2013. 16 с.
7. Klymovych, V., Oderov, A., Romanchuk, S., Dunets-Lesko, A., Liudovych, T., Lishchuk, V., Baldetskiy, A. Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 22 (2021). С. 5-10. doi: 10.32626/2309-8082.2021-22.15-10
8. Домніцак В. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ України як компонента професійної готовності майбутніх офіцерів силових структур. *Право і безпека*. 2012. № 1. С. 222-225.
9. Глущенко Д. В. Прикладна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ для виконання оперативно-службових завдань у надзвичайних обставинах та ситуаціях : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 ЛДУФК. Львів, 2014. 160 с.
10. Базові положення та елементи основних видів підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС) : навч.-метод. посібник / За заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2016. Ч. 1. 114 с.
11. Колесніков В. В. Методичні засади підвищення ефективності процесу навчання курсантів прийомам рукопашного бою. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*. 2007. № 6. С. 108-112.
12. Анохін Є. Д., Логінов Д. О., Міщенко В. В., Томашук С. К., Єромін С. А. Рукопашний бій : навч.-метод. посібник. Львів : ЛВІ, 2002. 130 с.
13. Хацаюк О. В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням GPRS технологій. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту*. 2008. Вип. 54. С. 326-331.
14. Данильченко В. А. Навчання техніки рукопашного бою на основі використання можливостей інформаційно-методичної програми «Правозахисник». *Молодіжний науковий вісник Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки*. 2012. № 6. С. 7-11.

## References

1. Burlakov, A. Yu. (1999), "Spryamovane vykorystannia pryiomiv yedynoborstv, metodiv fizychnoi kultury ta boiovykh mystetstv Shkodu pid chas pidhotovky yunakiv (14-17 rokiv) do rukopashnoho boiu" [Directed use of martial arts techniques, methods of physical culture and martial arts of the East during the training of young men (14-17 years old) for hand-to-hand combat] : dissertation for the sciences degree of cand. pedagogical sciences: 13.00.04 SDPU named after A. S. Makarenko. Sumy, 214 p. [in Ukraine].
2. Klymovych, V., Korchagin, M., Olkhovyi, O., Romanchuk, S., Oderov, A. (2019). The influence of the system of physical education of higher educational school on the level of psychophysiological qualities of young people. *SportMont Journal*, 7 (2), 93-97. doi: 10.26773/smj.190616
3. Molokov, O. V. (2009), "Shchodo udoskonalennia zmistu rukopashnoi pidhotovky v Zbroinykh sylakh Ukrainy" [Regarding the improvement of the content of hand-to-hand training in the Armed Forces of Ukraine]. *Bulletin of the National Defense Academy of Ukraine*, 1(9), 39-47. [in Ukraine].
4. Melnyk, V. O., Danyliuk, M. M., Potsiluiko, P. V. (2017), "Vyznachennia rivnia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv v polovykh umovakh" [Determining the level of special physical fitness of cadets in field conditions]. *Scientific journal of the National ped. M. P. Drahomanov University. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5K(86)17, 200-204. [in Ukraine].
5. Ivanov, O. L. (2012), "Model formuvannia hotovnosti studentiv – maibutnikh ofitseriv do rukopashnoho boiu na osnovi boiovoho kikkboxingu" [A model of formation of readiness of students – future officers for hand-to-hand combat based on combat kickboxing]. *Bulletin of the National Academy of the State Border Service of Ukraine*, Issue 2. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_2_6). [in Ukraine].
6. Ivanov, O. L. (2013), "Metodyka navchannia rukopashnoho boiu v systemi fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv" [Methodology of hand-to-hand combat training in the system of physical training of future officers]: abstract of the dissertation for the sciences degree of candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 National Acad. Govt. border Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytskyi. Khmelnytskyi, 16 p. [in Ukraine].
7. Klymovych, V., Oderov, A., Romanchuk, S., Dunets-Lesko, A., Liudovych, T., Lishchuk, V., Baldetskiy, A. (2021). Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical education, sports and human health*, Vol. 22, 5-10. doi: 10.32626/2309-8082.2021-22.15-10
8. Domnitsak, V. V. (2012), "Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv VNZ Ukrainy yak komponenta profesiinoi hotovnosti maibutnikh ofitseriv sylovykh struktur" [Improvement of special physical training of cadets of universities of Ukraine as a component of professional readiness of future officers of law enforcement agencies]. *Law and security*, № 1, 222-225. [in Ukraine].
9. Hlushchenko, D. V. (2014), "Prykladna fizychna pidhotovka pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav dlia vykonannia operatyvno-sluzhbovykh zavdan u nadzvychainykh obstavynakh ta sytuatsiakh" [Applied physical training of employees of internal affairs bodies to perform operational and service tasks in emergency circumstances and situations]: the dissertation for the sciences degree of candidate of physical education and sport: 24.00.02 Lviv State University of Physical Culture. Lviv. 160 p. [in Ukraine].
10. *Bazovi polozhennia ta elementy osnovnykh vydiv pidhotovky za Boiovoiu armiiskoju systemoiu (BARs)* (2016). [Basic provisions and elements of the main types of training according to the Combat Army System (CARs)]. Ed. I. S. Ovcharuk. Military Academy, Odessa. 114 p. [in Ukraine].
11. Kolesnikov, V.V. (2007), "Metodychni zasady pidvyshchennia efektyvnosti protsesu navchannia kursantiv pryiomam rukopashnoho boiu" [Methodological principles of increasing the effectiveness of the process of training cadets in hand-to-hand combat techniques]. *Physical education of students of creative specialties*, № 6, 108-112. [in Ukraine].
12. Anokhin, Ye. D., Lohinov, D. O., Mishchenko, V. V., Tomashuk S. K., Yeromin, S. A. (2002), *Rukopashnyi bii* [Dogfight]. LVI, Lviv. 130 p. [in Ukraine].
13. Khatsaiuk, O. V. (2008), "Udoskonalennia tekhniky rukopashnoho boiu pravookhorontsiv MVS Ukrainy iz vykorystanniam GPRS tekhnolohii" [Improving hand-to-hand combat techniques of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine using GPRS technologies]. *Herald of Chernihiv State. ped. University*, Issue 54, 326-331. [in Ukraine].
14. Danylchenko, V. A. (2012), "Navchannia tekhniky rukopashnoho boiu na

15. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225. Київ, 2021. 234 с.
16. Хацаюк О. В. Використання сучасних інформаційних технологій на початковому етапі навчання працівників ОВС рукопашному бою. *Проблеми забезпечення безпеки професійної діяльності працівників ОВС, що безпосередньо виконують функції з охорони громадського порядку та боротьби зі злочинністю в сучасних умовах* : тези доп. міжвуз. наук.-практ. конф. Донецьк, 2006. С. 85-89.
17. Естемесів А. З. Оптимізація методики навчання рукопашного бою у навчальних закладах правоохоронних органів : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 АГПУ. Алмати, 2003. 20 с.
18. Глазунов С. І. Оптимізація змісту рукопашного бою для офіцерів оперативного-тактичного рівня підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 4. С. 51-54.
19. Антоненко С. А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 ХДАФК. Харків, 2005. 18 с.
20. Oderov, A., Romanchuk, S., Kuznetsov, M., Dunets-Lesko, A., Lesko, O., Olkhovyi, O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *J. of Physical Education and Sport*, 17 (Suppl. Issue 1), 23-27.
21. Романчук С., Кузнецов М. та ін. Армійський рукопашний бій : навч.-метод. посібник. Львів : НАСВ, 2017. 221 с.
22. Кочергін А. Н. Інтеграція техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки до рукопашного бою : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 : СГПУ імені А. С. Макаренка. Суми, 2011. 20 с.
23. Іванов С. А. Техніка рукопашного бою. Київ : Терра, 1993, Кн. 1. 300 с.
24. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2012. 280 с.
25. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Друкарня «Рута», 2019. 154 с.
26. Romanchuk, S., Oderov, A., Klymovych, V., Lesko, O., Korchagin, M. (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*, Vol. 17 (3), 79-83. doi: 10.26773/smj.191017
27. Romanchuk, S., Iedynak, G., Kopylov, S. et. al (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, Vol. 17 (72), 43-50.
28. Anokhin, E., Tychna, I., Dobrovolskii, V. et. al (2020). The impact of mass sports work in educational institution on the formation of cadets' value attitude towards the physical education. *SportMont Journal*, Vol. 18 (1), 81-86. doi: 10.26773/smj.200214
29. Oderov, A., Klymovych, V., Romanchuk, S., Pankevich, Y. et.al (2020). Functional State of Military Personnel Engaged in Unarmed Combat. *SportMont Journal*, Vol. 18 (1), 99-101. doi: 10.26773/smj.200218
30. Korchagin, M., Zolocheskyi, V., Gura, I., Nebozhuk, O. et. al (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*, Vol. 18 (2), 79-82. doi: 10.26773/smj.200612
- osnovi vykorystannia mozhlyvosti informatsiino-metodychnoi prohramy «Pravozakhysnyk» [Training in hand-to-hand combat techniques based on the use of the possibilities of the information and methodical program "Human Rights Defender"]. *Volyn National Youth Scientific Bulletin. Lesya Ukrainka University*, № 6, 7-11. [in Ukraine].
15. *Instruktsiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy* (2021) [Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine]. Order of the Minister of Defense of Ukraine 05.08.2021, № 225, Kyiv. 234 p. [in Ukraine].
16. Khatsaiuk, O. V. (2006), "Vykorystannia suchasnykh informatsiinykh tekhnolohii na pochatkovomu etapi navchannia pratsivnykiv OVS rukopashnomu boiu" [The use of modern information technologies at the initial stage of training employees of the Armed Forces in hand-to-hand combat]. *Problems of ensuring the safety of the professional activity of employees of the public security service, who directly perform the functions of protecting public order and fighting crime in modern conditions*, 85-89. [in Ukraine].
17. Estemesiv, A. Z. (2006), "Optymizatsiia metodyky navchannia rukopashnoho boiu u navchalnykh zakladakh pravoookhoronnykh orhaniv" [Optimization of hand-to-hand combat training methods in educational institutions of law enforcement agencies]: abstract of the dissertation for the sciences degree of candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 ASPU. Almaty, 20 p. [in Kazakhstan].
18. Hlazunov, S. I. (2011), "Optymizatsiia zmistu rukopashnoho boiu dlia ofitseriv operatyvno-taktychnoho ravnia pidhotovky" [Optimization of the content of hand-to-hand combat for officers of the operational-tactical level of training]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, № 4, 51-54. [in Ukraine].
19. Antonenko, S. A. (2005), "Eksperymentalne obgruntuvannia metodyky formuvannia navychok rukopashnoho boiu fakhivtsiv podatkovoi militsii v systemi profesiinoho navchannia" [Experimental substantiation of the method of formation of hand-to-hand combat skills of tax police specialists in the professional training system]: abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. sciences in phys. education and sports: 24.00.02 Kharkiv State Academy of Physical Culture. Kharkiv. 18 p. [in Ukraine].
20. Oderov, A., Romanchuk, S., Kuznetsov, M., Dunets-Lesko, A., Lesko, O., Olkhovyi, O. (2017). Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *J. of Physical Education and Sport*, 17 (Suppl. Issue 1), 23-27.
21. Romanchuk, S., Kuznetsov, M. (2017), *Armiyskyy rukopashnyi bii* [Army hand-to-hand combat]. NASV, Lviv. 221 p. [in Ukraine].
22. Kocherhin, A. N. (2011), "Intehratsiia tekhniko-taktychnoi, fizychnoi ta psykholohichnoi pidhotovky do rukopashnoho boiu" [Integration of technical-tactical, physical and psychological preparation for hand-to-hand combat]: abstract of the dissertation for the sciences degree of candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 SSPU nave after A. S. Makarenko. Sumy. 25 p. [in Ukraine].
23. Ivanov, S. A. (1993), *Tekhnika rukopashnoho boiu* [Technique of hand-to-hand combat]. Terra, M., book 1. 300 p. [in Russia].
24. Shiyon, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].
25. Galamanzhuk, L. L., Iedynak, G. A. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen'* [Fundamentals of scientific research]. Drukarnya Ruta LLC, Kamyanets-Podilsky. 154 p. [in Ukraine].
26. Romanchuk, S., Oderov, A., Klymovych, V., Lesko, O., Korchagin, M. (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*, Vol. 17 (3), 79-83. doi: 10.26773/smj.191017
27. Romanchuk, S., Iedynak, G., Kopylov, S. et. al (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, Vol. 17 (72), 43-50.
28. Anokhin, E., Tychna, I., Dobrovolskii, V. et. al (2020). The impact of mass sports work in educational institution on the formation of cadets' value attitude towards the physical education. *SportMont Journal*, Vol. 18 (1), 81-86. doi: 10.26773/smj.200214
29. Oderov, A., Klymovych, V., Romanchuk, S., Pankevich, Y. et.al (2020). Functional State of Military Personnel Engaged in Unarmed Combat. *SportMont Journal*, Vol. 18 (1), 99-101. doi: 10.26773/smj.200218
30. Korchagin, M., Zolocheskyi, V., Gura, I., Nebozhuk, O. et. al (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*, Vol. 18 (2), 79-82. doi: 10.26773/smj.200612