

УДК 796.2.071.5  
doi: 10.15330/fcult.29.64-71

Юрій Радченко, Георгій Коробейніков, Юрій Чернозуб,  
Леся Коробейнікова, Богдан Мицкан

## АНАЛІЗ РУКОПАШНОГО БОЮ: СУЧАСНИЙ СТАН, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

*Мета роботи – дослідити сучасний стан та визначити перспективи розвитку рукопашного бою як виду спорту та складової бойової підготовки; вивчити особливості організації та проведення змагань; проаналізувати кількісний і якісний склад учасників змагань, тренерів, суддів, спортивних керівників з рукопашного бою.*

*Матеріал та методи: досліджені документи організації та проведення змагань, якісний та кількісний склад учасників змагань, тренерів, суддів з рукопашного бою, що були проведені протягом 2014–2016 рр.*

*Рукопашний бій тісно пов'язаний з вирішенням військових завдань, завдяки властивості адаптації до сучасних військових вимог, входить до програм військової підготовки різних правоохоронних органів, Збройних сил України та армій багатьох країн світу. Спортивний напрямок рукопашного бою є фундаментом формування та удосконалення професійно-прикладних навичок і має свої відмінності, а саме, наявність у програмі навчання та правилах змагань розділів бойового (прикладного) напрямку.*

*Сучасний рукопашний бій є унікальним видом спорту, який поєднує в собі спортивний та прикладний напрямки та на сучасному етапі розвитку, дякуючи своїм особливостям, є вагомим частинною бойової та професійної підготовки військовослужбовців та працівників правоохоронних органів.*

**Ключові слова:** рукопашний бій, єдиноборства, бойова підготовка, підготовленість.

*As a result of a comprehensive analysis of the functioning of the current system of combat physical training of most law enforcement and military institutions of the Ukrainian State, it has been revealed that, despite significant disadvantages in this direction, at the present stage, hand-to-hand combat will remain a significant part of the combat and training of law enforcement agencies.*

*The purpose of the work is to investigate the current state and determine the prospects of development of hand-to-hand combat as a sport and component of combat training; to study the features of the organization and conduct of the competition; to analyze quantitative and qualitative composition of participants of competitions, trainers, judges, sports managers in hand-to-hand combat.*

*Material and methods: the documents of the organization and holding of the competitions, the qualitative and quantitative composition of the competitors, trainers, hand-to-hand fighters, conducted during 2014–2016, were investigated.*

*Hand-to-hand combat is closely linked to solving military tasks, due to the properties of adaptation to modern military requirements, is included in military training programs of various law enforcement agencies, the Armed Forces of Ukraine and armies of many countries of the world. The sporting direction of hand-to-hand combat is the basis for the formation and improvement of professional and applied skills and has its differences, namely, the presence in the training program and rules of competitions sections of the military (applied) direction.*

*Modern hand-to-hand combat is a unique sport that combines sports and applied directions, and at the present stage of development, thanks to its peculiarities, is a significant part of the combat and training of military and law enforcement officers. A distinctive feature of hand-to-hand combat is the presence in the program of training and rules of competitions sections of work with various types of cold weapons, improvised and special means, bindings, convoys, confrontation with several rivals at once, and most of them are carriers of people who are related to the armed forces or law enforcement agencies.*

**Key words:** hand-to-hand combat, combat, military prepar, preparedness.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Всю історію людства можна розглядати як історію воен. Боротьба за життя, подальше існування, нові території, продовження роду, бажання мати перевагу над іншими спонукало людину придумувати спеціальні рухи та взяти в руку камінь та палку, що і стало першою примітивною зброєю та початком формування перших бойових мистецтв та різних видів рукопашного бою [24].

На сучасному етапі розвитку відбувається мілітаризація суспільства, що в свою чергу спонукає до зростання зацікавленості у вивченні єдиноборств. За даними літе-

ратурних джерел в світі нараховується велика кількість суттєво різноманітних бойових мистецтв зі своєю історією, філософією, легендами та особливостями застосування, одним з них є рукопашний бій [2, 3, 17].

Історія свідчить, що опис і логічне викладення військово-прикладної теорії і практики рукопашного бою має витoki з давніх часів, а термін “Рукопашний бій” достатньо старий, обчислюється століттями та представляє собою вид бойової діяльності військовослужбовців в ближньому бою з супротивником [4, 11, 20].

Не зважаючи на давні корні, рукопашний бій сьогодні набув великої популярності не тільки як частина професійної прикладної підготовки правоохоронців та військовослужбовців, але й як вид спорту, який стрімко розвивається.

Враховуючи те, що розвитком рукопашного бою, в більшості займались представники збройних сил та правоохоронних органів в сучасній науково-методичній літературі майже відсутні фундаментальні роботи щодо визначення основних понять, методики навчання, напрямків розвитку та подальшого удосконалення рукопашного бою.

Проведення дослідження в цьому напрямку дозволить більш чітко ідентифікувати рукопашний бій серед інших видів двобоїв, намітити шляхи його подальшого розвитку.

Отримана інформація за визначених умов може бути основою для корегування процесу підготовки, вибору засобів і методів їх реалізації, не тільки для тренерів, але й для інструкторів професійної підготовки збройних сил та правоохоронних органів.

*Зв'язок із науковими темами, програмами.* Дослідження виконано згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015рр., за темою 2.23 “Превентивні програми нейропсихологічної підтримки спортсменів високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки” (номер державної реєстрації 0111U001730).

**Мета дослідження** – дослідити сучасний стан та визначити перспективи розвитку рукопашного бою як виду спорту та складової бойової підготовки, вивчити особливості організації та проведення змагань, проаналізувати кількісний і якісний склад учасників змагань, тренерів, суддів, спортивних керівників з рукопашного бою.

**Методи й організація дослідження.** Для отримання результатів дослідження було досліджено регламентуючі документи (регламенти, заявки на участь, звіти, протоколи) 45 змагань з рукопашного бою Всеукраїнського рівня серед дорослих, що були проведені в Україні протягом 2014-2016 рр., проаналізовано кількісний і якісний склад учасників змагань  $n=1500$ , тренерів  $n=160$ , суддів  $n=130$ .

У роботі використано теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, бесіди, узагальнення передового досвіду фахівців. Для вивчення сучасного стану розвитку рукопашного бою застосовувався порівняльний аналіз змісту програм підготовки та правил змагань найбільш популярних єдиноборств, установчих документів громадських об'єднань, що займаються розвитком рукопашного бою, нормативних документів з питань фізичної підготовки правоохоронних органів, ЗСУ та армій провідних країн світу.

**Результати і дискусія.** Узагальнення наукових джерел та нормативних документів з питань фізичної підготовки правоохоронних органів, ЗСУ та армій провідних країн світу дало змогу констатувати, за останні десятки років рукопашний бій став основою військової підготовки та входить до програм навчання військовослужбовців та працівників правоохоронних органів, Збройні сили України та багатьох провідних армій НАТО та інших – де навчання військовослужбовців рукопашному бою є самостійним розділом бойової підготовки військ та регламентується особливими документами (Статутами, настановами тощо) [5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 21].

Розглядаючи питання стосовно аналізу і узагальнення досвіду підготовки військ радянської армії можна стверджувати, що особливого розвитку рукопашний бій отримав в Радянському союзі, де з перших днів існування приділялась увага бойовій підготовці військовослужбовців. Важливість рукопашного бою для бойової підготовки представників силових структур СРСР підтверджується веденням рукопашного бою з 1948 року окремим розділом в Настанову з фізичної підготовки, а одною з основних форм оцінки якості підготовленості особового складу було проведення змагань з рукопашного бою [13].

У результаті усебічного аналізу функціонування чинної системи бойової фізичної підготовки більшості правоохоронних та військових установ Української Держави виявлено, що не зважаючи на суттєві недоліки у цьому напрямку, на сучасному етапі рукопашний бій залишається вагомим частиною бойової та професійної підготовки силових структур [10, 11, 12, 14, 23].

В результаті аналізу літературних джерел встановлено, що наприкінці минулого століття, рукопашний бій з розділу бойової підготовки військових формувань, поступово став видом спорту зі своєю специфікою, правилами змагань, програмою підготовки, кваліфікацією тощо [13, 23, 19, 22].

Проведене нами дослідження, за допомогою аналізу змісту програм підготовки та правил змагань найбільш популярних в Україні єдиноборств, дозволило виявити закономірні відмінності рукопашного бою від інших видів двобоїв [16, 18].

Таблиця 1

## Зміст програм підготовки найбільш популярних єдиноборств

Вид єдиноборства	Удари руками	Удари ногами	Більові прийом	Задушливі	Кидки	Прийом бою без зброї	Прийом бою з ножем	Прийом бою з автоматом	Прийом бою з саперною	Прийом бою з пістолетом	Прийом бою з спецзасобами	Прийом бою з декількома суперниками
Панкратіон	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Рукопашний бій	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Самбо	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Дзюдо	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Айкідо	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Джиу-джитсу	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
Кікбоксинг	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
Карате	+	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-

Згідно отриманих даних, виявлена наявність в програмі навчання рукопашному бою розділів роботи зі зброєю (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата), підручними та спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам.

Дослідження правил змагань з рукопашного бою виявили, особливості проведення змагань з цього виду спорту, а саме наявність у програмі двох розділів. Перший розділ – демонстрація володіння технікою, що застосовується в стандартних ситуаціях в бою з противником зі зброєю та без зброї, другий розділ – проведення поєдинків. Ці розділи змагань між собою суттєво різняться, як засобами застосування, так і критеріями оцінювання. Так у розділі демонстрація володіння прикладною технікою учасник

змагань повинен вирішити бойову задачу, а саме, відбити умовну атаку суперника (зі зброєю та без зброї), причому ТТД повинні закінчуватись умовним знищенням противника, або повним контролем над ним, завдяки застосуванню больових прийомів [1, 4].

У розділі поєдинки спортсмен повинен для здобуття перемоги набрати, за допомогою дозволених правилами змагань техніко-тактичних дій, найбільшу кількість балів.

Результати аналізу регламентуючих документів проведених в Україні змагань з рукопашного бою різного рівня серед дорослих протягом 2014–2016 років довели, що переважна більшість, 65% (від загальної кількості проведених змагань серед дорослих) це змагання серед працівників різних правоохоронних органів та військовослужбовців. Слід зауважити, що на Всеукраїнських змаганнях, які проводяться з ініціативи Міністерства молоді і спорту України та Всеукраїнської федерації рукопашного бою, згідно аналізу заявок на участь у змаганнях, 50% спортсменів та 70% суддівсько-тренерського складу це люди, які мають відношення до ЗСУ або правоохоронних органів (безпосередньо брали участь у бойових діях, працювали або працюють у правоохоронних органах, або служили у збройних силах).

Аналіз установчих документів керівного складу Всеукраїнської федерації рукопашного бою та керівників відокремлених підрозділів, спортивних клубів, федерацій тощо показав, що 80% з них мають безпосереднє відношення до силових структур України.

Проведене дослідження значно розширює дані щодо рукопашного бою, як частини бойової підготовки та виду спорту, які на жаль дуже мало представлені в науково-методичній літературі [17].

Досліджені дані дають змогу стверджувати, що рукопашній бій з'явився одразу з появою людства, разом з людиною пройшов еволюційних шлях довжиною тисячоліття та завжди був тісно пов'язаний з вирішенням військових завдань, адаптуючись постійно до сучасних військових вимог, саме дякуючи такій властивості зараз входить до програм військової підготовки багатьох країн світу [24].

Ряд дослідників [1, 15, 24] зазначали, що рукопашний бій як вид спорту молодий, не має принципових відмінностей в техніці від інших видів єдиноборств, а навпаки частина технічних дій рукопашного бою перейманні з інших видів двобоїв. Проведене нами дослідження дозволяє зробити висновок, що дійсно техніка рукопашного бою запозичена з інших видів двобоїв, але ми з впевненістю, за результатами проведеного дослідження, можемо стверджувати, що рукопашний бій має свої неповторні риси, а саме наявність у програмі навчання розділів роботи з різними видами холодної зброї (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата), підручними та спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам.

На нашу думку, наведені вище відмінності рукопашного бою від інших видів єдиноборств і є тими неповторними рисами які надають цьому виду спорту привабливості, індивідуальності, неповторності та популярності в сучасному суспільстві.

Аналіз правил змагань дозволив нам виявити, особливості організації та проведення змагань з цього виду спорту, а саме можливість проведення змагань з демонстрації володіння технікою, що застосовується в стандартних ситуаціях в реального бою з противником зі зброєю та без зброї, що дає змогу контролювати рівень володіння прикладним розділом військовослужбовців та працівників правоохоронних органів.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що рукопашний бій є унікальним видом спорту, який поєднує в собі спортивний та прикладний напрямки. Саме тому, на нашу думку, викликана увага до рукопашного бою в арміях різних країн. Командування розглядає навчання рукопашному не лише, як прекрасний засіб військово-прикладної фізичної підготовки, але й і як незамінний засіб психологічного загартування, збільшення впевненості, сміливості і стійкості до бойового стресу.

Не зважаючи на стрімкий розвиток технічних засобів ведення війни, на сьогодні рукопашний бій залишається вагомим частиним бойової та професійної підготовки військовослужбовців та працівників правоохоронних України та провідних армій світу.

Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що носіями рукопашного бою в більшості є люди, які мають відношення до збройних сил або правоохоронних органів. Тому саме, незважаючи на те, що рукопашний бій має багато спільного з іншими видами єдиноборств відмінною рисою його є патріотична ідеологія, насамперед виховання захисників своєї Батьківщини.

Ми повністю погоджуймося з думкою ряду авторів [3, 10, 14, 18], що підготовка військовослужбовців до ведення рукопашного бою на сьогоднішній день має актуальне значення для формування боєздатності Збройних сил України.

У процесі наукового пошуку нами встановлено необхідність подальшого дослідження всього комплексу питань, що стосується розвитку та вдосконалення рукопашного бою як виду спорту та невід'ємної частини бойової професійної підготовки працівників правоохоронних органів та військовослужбовців.

### **Висновки.**

1. Рукопашний бій багатогранне явище, яке в більшості пов'язане з веденням бойових дій та прийняте для позначення певної системи бойової підготовки збройних сил та правоохоронних органів.

2. Рукопашний бій вагомим частиним бойової та професійної підготовки військовослужбовців та працівників правоохоронних.

3. Спортивний напрямок рукопашного бою є фундаментом формування та удосконалення професійно-прикладних навичок військовослужбовців та працівників правоохоронних органів.

4. Відмінною рисою рукопашного бою є наявність у програмі підготовки та правилах змагань розділів роботи з різними видами холодної зброї (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата), підручними та спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам, а носіями його в більшості є люди, які мають відношення до збройних сил або правоохоронних органів.

Подальший пошук у цьому напрямі планується здійснювати у напрямку вивчення особливостей техніко-тактичної підготовки у рукопашному бою.

1. Ашкинази СМ, Кочергин АН. Анализ эффективности различных тактических вариантов ведения рукопашного боя. Научно-теоретический журнал "Ученые записки". 2008; 3 (37):10–12.
2. Бака ММ, Корж ВП. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.-метод. посібник. Київ: ПВА "Книга пам'яті України"; 2004. 464 с.
3. Божко СА, Кирпенко ВМ, Маракушин АІ. Оцінка ефективності якості підготовки курсантів з дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт". Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007; 11:63–71.
4. Горкина АП, редактор. Военный энциклопедический словарь. Москва: Большая Российская энциклопедия, Рипол Классик; 2002. 1664 с.
5. Грошев Ю. Боевая подготовка в сухопутных войсках США. Зарубежное военное обозрение. 1987; 2: 23–28.
6. Распопова АА, редактор. Дорофеев ВА, Нестеров АА. Система проверки и оценки физической подготовки Вооруженных Сил стран НАТО. Ленинград: ВДКиФК; 1990. 54 с.
7. Ісаков МА, Яковлев МЮ, Хлопецький ОО, Василів ЮІ. Аналіз існуючої системи аналізу і узагальнення досвіду підготовки військ в об'єднаних збройних силах НАТО та сухопутних військ збройних сил України. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. 2009; 4: 150–156.
8. Коваленко ТГ, Каганов РВ, Мачулін ПП. Физическая подготовка иностранных армий. Методические рекомендации; 1998. 36 с.
9. Маракушин АІ, Попов ФІ, Куцевол РВ. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців до рукопашного бою в зарубіжних арміях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; 5: 55–58.

10. Молоков ОВ. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в збройних силах України . Вісник Національної академії оборони України. 2009; 9: 39–47.
11. Наказ Міністра оборони України № 400 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України” (НФП-97). Київ: 1997.150 с.
12. Наказ Міністра оборони України № 685 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України” (НФП-09). Київ: 2009. 231 с.
13. Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-48). Москва: Воениздат Министерства обороны СССР; 1948. 336 с.
14. Номеровський СВ, Попадьїн ВВ, Бондарев ДВ, Бурень НВ. Рукопашна підготовка як підсистема спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. теорет. журн. Харків: ХДАФК. 2010; 4: 169–172.
15. Попов ФІ, Варжеленко ІІІ, Горелов АА. Организация и проведение: V международная научная конференция; 2009. 38 с.
16. Гартвич ОГ, Горяев ОМ, Капустін МП., Радченко ЮА, редактори. Правила змагань з рукопашного бою. Київ: 2004. 51 с.
17. Радченко ЮА. Особливості змагальної кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015; 12: 91–95.
18. Субот АІ. Визначення надійності контрольних вправ для перевірки фізичної підготовленості військовослужбовців. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001; 1: 55–57.
19. Сухоцкий ВІ. Физическая подготовка морской пехоты США. Ленинград: 1982. 45 с.
20. Сухорада ГІ, Фіногенов ЮС. Аналіз динаміки змін засобів фізичної підготовки в керівних документах у Збройних Силах України. Науковий часопис Нац. педаг. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2012; 15 (17): 111–118.
21. Тимчасова Настанова з фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України (НФП – 2014). Затв. наказом МОУ № 35 від 11.02.2014. Київ: 2014. 158 с.
22. Гартвич ОГ, Радченко ЮА, редактори. Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність з рукопашного бою : Робоча програма. Київ: МАУП; 2005. 76 с.
23. Фіногенов ЮС. Физическая подготовка в вооруженных силах. Теория и методика физического воспитания; Под ред. Т.Ю. Круцевич. 2003; 2: 184–200.
24. Яковлев ЯИ. История возникновения искусства единоборства. Молодой учёный. 2012; 5 (40): 583–584.
25. AR 350-1, Army Training and Leader Development. Washington, DC: Headquarters Department of the Army. 1985.
26. Ashkinazi S, Jagiello W, Kalina R. The importance of hand-to-hand fights for determining psychomotor competence of antiterrorists. Arch. Budo. 2005; 1: 8–12.
27. Ashkinazi S, Goverlov A, Tsed N, Utenko V. Teaching hand-to-hand combat in the armies of North Korea, China and Israel. Russian martial art St. Peterburg. 2000; 4–5
28. Combatives Hand to Hand Combat Manual (FM 21–150). United States Department of the Army; 1992. 168 p.
29. Field Manual FM 7-22 Army Physical Readiness Training with Change. United States Government US Army; 2013.
30. FM 21-75. Combat skills of the soldier. Washington; 1983.
31. Graevenitz GG.-W. Ausbildung des amerikanischen Offiziers. Beispiel: US Air Force Academy II Truppenpraxis. 1988;1:72–75.
32. Hand-To-Hand Combat FM 21-150, United States Department of the Army; 1954.
33. Joseph E. Raycroft Mass Physical Training: For Use in the Army and the Reserve Officers Training Corps Forgotten Books; 2015. 308.
34. Richard Wilhelm Book of changes; foreward by C.G. Jung. London: Routledge & K. Paul. 1951.
35. Steven HB, Bruce HJ, Julie G, Stephen WM. Prevention of Physical Training-Related Injuries Recommendations for the Military and Other Active Populations Based on Expedited Systematic Reviews. Am J Prev Med. 2010; 156–181.
36. Training Circular No / TC 3-22.20. Headquarters Department of the Army. Washington, DC; 2010. 26.

#### Reference:

1. Ashkinazi SM, Kochergin AN. Analysis of the effectiveness of various tactical options for conducting hand-to-hand combat. Nauchno-teoreticheskiy zhurnal “Uchenye zapiski”. 2008; 3 (37):10–12.
2. Вака ММ, Корзх ВР. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.-метод. посібник. Київ: РВА “Книга пам'яті України” зж; 2004. 464 p.
3. Vozhko SA, Kurpenko VM, Marakushyn AI. Оцінка ефективності якості підготовки курстанів з дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт”. Pedagogika, psykhologhiia ta medyko-biologhichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2007; 11: 63–71.

4. Gorkina AP, editor. Military encyclopedic dictionary. Moscow: Bolshaya Rossiyskaya entsiklopediya, Ripol Klassik; 2002. 1664 p.
5. Groshev Yu. Combat Training in the US Army. *Zarubezhnoe voennoe obozrenie*. 1987; 2: 23–28.
6. Raspopova AA, editor. Dorofeev VA, Nesterov AA. The system of verification and assessment of physical training of the Armed Forces of NATO countries. Leningrad: VDKiFK; 1990. 54 p.
7. Isakov MA, Yakovlev Mlu, Khlopetskiy OO, Vasyliv YuI. Analysis of the existing system of analysis and generalization of the training of troops in the Joint Armed Forces of NATO and Armed Forces of Ukraine. *Zbirnyk naukovykh prats Kharkivskoho universytetu Povitrianykh Syl*. 2009; 4: 150–156.
8. Kovalenko TG, Kaganov RV, Machulin PP. Physical training of foreign armies. *Metodicheskie rekomendatsii*; 1998. 36 p.
9. Marakushyn AI, Popov FI, Kutsevol RV. Analysis of the experience of training servicemen in hand-to-hand combat in foreign armies. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2011; 5: 55–58.
10. Molokov OV. As for the improvement of hand-to-hand training in the armed forces of Ukraine. *Visnyk Natsionalnoi akademii oborony Ukrainy*. 2009; 9: 39–47.
11. Nakaz Ministra oborony Ukrainy № 400 “On Approval of the Guidelines for Physical Training in the Armed Forces of Ukraine” (NFP-97). Kyiv: 1997. 150 p.
12. Nakaz Ministra oborony Ukrainy № 685 “On Approval of the Guidelines for Physical Training in the Armed Forces of Ukraine” (NFP-09). Kyiv: 2009. 231 p.
13. Manual on physical training of the Armed Forces of the USSR (NFP-48). Moskva: Voenizdat Ministerstva oborony SSSR; 1948. 336 p.
14. Nomerovskiy SV, Popadin VV, Bondarev DV, Buren NV. Melee preparation as a subsystem of special physical training of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk: nauk. teoret. zhurn. Kharkiv: KhDAFK*. 2010; 4: 169–172.
15. Popov FI, Varzhelenko II, Gorelov AA. Organizatsiya i provedenie: V mezhdunarodnaya nauchnaya konferentsiya; 2009. 38 p.
16. Hartvych OH, Horiaiev OM, Kapustin MP., Radchenko YuA, editors Rules of hand-to-hand combat. Kiev: 2004. 51 p.
17. Radchenko YuA. Features of Competitive Qualified Athletes in Hand-to-Hand combat. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports*. 2015; 12: 91–95.
18. Subot AI. Determination of reliability of control exercises for checking the physical preparedness of servicemen. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2001; 1: 55–57.
19. Suhotskiy VI. Physical training of the US Marine Corps. Leningrad: 1982. 45 p.
20. Sukhorada HI, Finohenov YuS. An analysis of the dynamics of changes in physical training in the guidance documents in the Armed Forces of Ukraine. *Naukovyi chasopys Nats. pedah. un-tu imeni M. P. Drahomanova*. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova. 2012; 15 (17): 111–118.
21. Temporary Physical Training and Sports Manual in the Armed Forces of Ukraine (NFP – 2014). *Zatv. nakazom MOU № 35 vid 11.02.2014*. Kyiv: 2014. 158 p.
22. Hartvych OH, Radchenko YuA, editors Physical-recreational and sporting activities in hand-to-hand combat: Work program. Kiev: MAUP; 2005. 76 p.
23. Finogenov YuS. Physical training in the armed forces. *Theory and methods of physical education*; Pod red. T.Yu. Krutsevich. 2003; 2: 184–200.
24. Yakovlev YaI. History of the origin of art of single combat. *Molodoy uchYonyiy*. 2012; 5 (40): 583–584.
25. AR 350-1, Army Training and Leader Development. Washington, DC: Headquarters Department of the Army. 1985.
26. Ashkinazi S, Jagiello W, Kalina R. The importance of hand-to-hand fights for determining psychomotor competence of antiterrorists. *Arch. Budo*. 2005; 1: 8–12.
27. Ashkinazi S, Goverlov A, Tsed N, Utenko V. Teaching hand-to-hand combat in the armies of North Korea, China and Israel. *Russian martial art St. Peterburg*. 2000; 4–5
28. *Combatives Hand to Hand Combat Manual (FM 21–150)*. United States Department of the Army; 1992. 168 p.
29. *Field Manual FM 7-22 Army Physical Readiness Training with Change*. United States Government US Army; 2013.
30. *FM 21-75. Combat skills of the soldier*. Washington; 1983.
31. Graevenitz GG.-W. *Ausbildung des amerikanischen Offiziers. Beispiel: US Air Force Academy II Truppenpraxis*. 1988; 1: 72–75.
32. *Hand-To-Hand Combat FM 21-150*, United States Department of the Army; 1954.
33. Joseph E. Raycroft *Mass Physical Training: For Use in the Army and the Reserve Officers Training Corps* Forgotten Books; 2015. 308.

34. Richard Wilhelm Book of changes; foreward by C.G. Jung. London: Routledge & K. Paul. 1951.
35. Steven HB, Bruce HJ, Julie G, Stephen WM. Prevention of Physical Training-Related Injuries Recommendations for the Military and Other Active Populations Based on Expedited Systematic Reviews. Am J Prev Med. 2010; 156–181.
36. Training Circular No / TC 3-22.20. Headquarters Department of the Army. Washington, DC; 2010. 26.

**Цитування на цю статтю:**

Радченко ЮА, Коробейніков ГВ, Чернозуб ЮА, Коробейнікова ЛГ, Мицкан БМ. Аналіз рукопашного бою: сучасний стан, перспективи розвитку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2018 Трав 24; 29: 64–71.

**Відомості про автора:**

**Information about the author:**

*Радченко Юрій Анатолійович* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Чорноморський державний університет ім. П. Могили (Миколаїв, Україна)

*Radchenko Yurii Anatoliiovych* – Candidate of Science (Physical Education and Sport). Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

e-mail: yuri\_radchenko@ukr.net  
http://orcid.org/0000-0002-8819-3104

*Коробейніков Георгій Валерійович* – доктор біологічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

*Korobeinikov Heorhii Valeriiovych* – Doctor of Biological Science, Professor, National University of Physical Education and Sport of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

e-mail: k.george.65.w@gmail.com  
http://orcid.org/0000-0002-1097-4787

*Чернозуб Юрій Анатолійович* – доктор біологічних наук, професор, Чорноморський державний університет ім. П. Могили (Миколаїв, Україна)

*Chernozub Yurii Anatoliiovych* – Doctor of Biological Science, Professor, Petro Mohyla Black Sea National University (Mykolaiv, Ukraine)

e-mail: chernozub@gmail.com

*Коробейнікова Леся Григорівна* – доктор біологічних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

*Korobeinikova Lesia Hryhorivna* – Doctor of Biological Science, Associate Professor (Ph. D.), National University of Physical Education and Sport of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

e-mail: korlesia.66@gmail.com  
http://orcid.org/0000-0001-8648-316X

*Мицкан Богдан Михайлович* – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

*Mytskan Bogdan Mykhailovych* – Doctor of Biological Science, Professor, Head of Chair of Theory and Methods of Physical Training and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

e-mail: bogdanmytskan21@gmail.com  
https://orcid.org/0000-0002-5853-713X

УДК 796.8  
doi: 10.15330/fcult.29.71-77

Анатолій Ровний, Владлена Пасько,  
Богдан Мицкан

**СЕНСОРНІ РЕАКЦІЇ СПОРТСМЕНОК СИНХРОННОГО ПЛАВАННЯ НА ГІПОКСИЧНІ ВПЛИВИ**

*Мета* – дослідити вплив сеансів дискретної нормобаричної гіпоксії на функції сенсорних систем спортсменок синхронного плавання. *Методи.* У дослідженні брали участь 23 спортсменки синхронного плавання, серед яких 9 майстрів спорту міжнародного класу та 14 майстрів спорту. Сеанс дискретної нормобаричної гіпоксії (ДНГ) складався з трьох повторних циклів, а саме: 3-х, 5-ти та 7-хвилинного дихання гіпоксичною сумішшю (10,7% – O<sub>2</sub>, 0,03% – CO<sub>2</sub>), що чергувалося з 3-х хвилинним диханням атмосферним повітрям. Запис динаміки показників газообміну та зовнішнього дихання проводилася за допомогою спірогазоаналізатора “Бекман”, пневмотахометра “Мета-2-40”. *Результати.* Проведено сеанси дискретної