

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,

освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних  
єдиноборствах»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З  
РУКОПАШНОГО БОЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ»**

здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня:  
**Качан Станіслав Васильович**

Науковий керівник: д.б.н., професор  
Коробейнікова Л. Г.

Рецензент: к. фіз.вих., доц. Трачук С.В.,  
завідувач кафедри теорії і методики фізичного  
виховання.

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № 5 від 21.11.2025 р.)

Завідувач кафедри: Олешко В.Г.,  
доктор наук з фізичного виховання та спорту,  
професор

---

(підпис)

Київ - 2025

## ЗМІСТ

	<b>ВСТУП.....</b>	3
<b>РОЗДІЛ 1</b>	<b>ПОБУДОВА СУЧАСНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ.....</b>	6
1.1	Рукопашний бій як спортивна дисципліна.....	6
1.2	Особливості спортивного тренування.....	9
1.3	Підготовка спортсмена у ході тренувального процесу.....	16
	Висновки до розділу 1 .....	28
<b>РОЗДІЛ 2</b>	<b>МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ .....</b>	30
2.1	Методи досліджень .....	30
2.1.1	Аналіз науково-методичних джерел .....	30
2.1.2	Аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності.....	31
2.1.3	Педагогічний експеримент .....	33
2.2	Організація досліджень .....	33
<b>РОЗДІЛ 3</b>	<b>РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ .....</b>	35
<b>3.1</b>	Характеристика тренувального процесу .....	35
<b>3.2</b>	Експериментальна програма тренувань .....	39
<b>3.3</b>	Структурні характеристики змагальної діяльності в рукопашному бою .....	44
	Висновки до розділу 3 .....	49
<b>РОЗДІЛ 4</b>	<b>ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИСНОВКИ .....</b>	51
	<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....</b>	55
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	56

## ВСТУП

**Актуальність.** Рукопашний бій – це вид єдиноборств, в якому суперники борються на близькій відстані, використовуючи фізичну силу, прийоми боротьби, удари руками та ногами, а також холодну зброю або підручні засоби.

В Україні рукопашний бій офіційно з 1990-х років, а перші змагання були проведені Федерацією рукопашного бою в 1993 році. Це військова дисципліна та спортивний вид єдиноборств, який має офіційні правила, федерації та чемпіонати. Зокрема Чемпіонат України, Кубок Президента, Всеукраїнські турніри пам'яті героїв, Чемпіонат Європи, Чемпіонат світу та Всесвітні ігри, на яких наші спортсмени є лідерами завдяки високій професійній підготовці.

Багато вихованців цього виду спорту служать у ЗСУ, Нацгвардії, спецпідрозділах поліції. Багато років підготовка до змагань велася емпіричним шляхом та шляхом запозичення підготовчих програм зі споріднених видів спорту, які були складені з урахуванням наукових знань у сфері підготовки спортсменів, але повною мірою не враховували специфіки змагальної діяльності рукопашного бою.

За час утворення та розвитку рукопашного бою, як виду спорту, він набув нових шанувальників та зріс рівень технічної та тактичної майстерності спортсменів. Це привело до питання про науковий підхід у підготовці спортсменів на різних етапах підготовки, в тому числі і на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Участь спортсменів у змаганнях міжнародного рівня, в тому числі Чемпіонаті світу, вимагає ґрунтовної розробки методичної бази, її наукового обґрунтування відповідно до сучасних досягнень спортивної науки.

Так як питання у доступній науково-методичній літературі щодо рукопашного бою вивчений мало, виникла необхідність у науковій розробці та обґрунтуванні методики спеціалізованої базової підготовки спортсменів з урахуванням специфіки та особливостей рукопашного бою. Вищевикладене обумовлює актуальність досліджень у вибраному напрямі.

**Зв'язок з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до кафедральної теми НДР. Тема 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту».

**Мета роботи** – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність розробленої програми підготовки спортсменів з рукопашного бою, спрямованої на покращення ударної техніки.

**Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та узагальнити сучасні підходи до спеціалізованої базової підготовки спортсменів з рукопашного бою.
2. Провести аналіз змагальної діяльності спортсменів з рукопашного бою.
3. Систематизувати та обґрунтувати принципи побудови тренувального процесу, спрямованого на розвиток ударної техніки та змагальної готовності.
4. Розробити програму передзмагальної підготовки спортсменів, що включає спеціальні вправи для покращення виконання ударних бойових комбінацій та експериментально перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес спортсменів з рукопашного бою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку ударної техніки та ефективності змагальної діяльності спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи дослідження.**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової літератури, документальних та архівних матеріалів.
2. Аналіз змагальної діяльності.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

**Наукова новизна.** Обґрунтовано доцільність індивідуального коригування змісту тренувальної програми і обсягів навантаження у спортсменів з рукопашного бою в передзмагальному мезоциклі з урахуванням їх

функціонального стану. Розширено наукові уявлення про залежність змагальної результативності від особливостей спеціалізованої базової підготовки та окреслено шляхи вдосконалення тренувального процесу на цьому етапі.

**Практичне значення.** Отримані результати дослідження дають нові можливості для удосконалення тренувального процесу спортсменів-рукопашників на етапі спеціалізованої базової підготовки у рукопашному бою. Вони можуть слугувати основою для лекцій, практичних, методичних занять, семінарів для підвищення кваліфікації та як методичний матеріал у школах вищої спортивної майстерності, центрах олімпійської підготовки, дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

**Структура та обсяг роботи.** Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки, з них 54 сторінки основного тексту. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновку, списку літератури. Робота містить 6 малюнків.

## РОЗДІЛ 1. ПОБУДОВА СУЧАСНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

### 1.1 Рукопашний бій як спортивна дисципліна

Історично багато видів спорту, які стали основою для рукопашного бою, є важливими у формуванні культурної та фізичної складової у кожній нації, залучають молодь до здорового способу життя та навчають дисципліні. Деякі представлені на Олімпійських іграх, такі як греко-римська боротьба, дзюдо та тхеквондо.

Бойові мистецтва поділяються на багато категорій в залежності від ознак та критеріїв. Серед них вирізняють такі:

- Традиційність

Традиційні – які формувалися історично впродовж багатьох років, наприклад карате, дзюдо та інші.

Сучасні – які є поєднанням різних традиційних бойових мистецтв та сучасних методів навчання, наприклад ММА.

- Національні бойові мистецтва є символом країни, в якій зародилися, наприклад греко-римська боротьба в Греції.

- Регіональні

Східні – мистецтва Східної Азії, наприклад карате та дзюдо.

Західні – розроблені спортсменами заходу, наприклад бокс, кікбоксинг, реслінг.

- За призначенням

Спортивні бойові мистецтва призначені для здоров'я та змагань.

Бойові мистецтва слугують для самозахисту та ведення бою.

Демонстраційні мистецтва несуть естетичну місію у демонстрації техніки.

- Також є види бойових мистецтв без зброї та зі зброєю.

Рукопашний бій – неолімпійський вид спорту, що входить до Єдиної спортивної класифікації України, і відноситься, за структурою змагальної та

тренувальної діяльності, до комбінованих видів спорту. Змагання мають декілька розділів, перший розділ – виконання технічних дій на ситуацію, що несподівано виникла, і відноситься до складно координаційних; другий розділ – безпосередньо рукопашний бій – до єдиноборств. Відповідно до класифікації, що ґрунтується на аналізі структури рухових дій до ациклічних видів спорту. За особливостями взаємодії спортсменів – до індивідуальних, із ризиком травми [6].

Рукопашний бій має чіткий список правил для змагань, дозволені та заборонені дії, усе контролюється судьями.

За правилами змагань існує два розділи:

### **Демонстрація техніки.**

Спортсмени по черзі виконують прийоми самозахисту, а саме удари рукою, ногою, ножем, палицею (прямого, зверху, збоку, знизу, на розмах); захист (знезброєння) при загрозі пістолетом (спереду та ззаду); звільнення від захоплень та обхватів (спереду і ззаду в різних варіантах); проводить кидки [27, 28].

Відповідно до умов проведення першого туру змагань, кожен учасник, який виконує прийом, бере квиток, у якому викладено 5 завдань та, не знайомлячись із його змістом, передає його судді при учасниках. Після цього він займає місце на майданчику спиною до свого помічника. Помічник, який отримав завдання від судді, за командою «Приготуватися!» вибирає необхідну дистанцію щодо атакуючих дій. За командою «Прийом!» спортсмен, який виконує прийом самозахисту, повертається обличчям до нападника, а той виконує одну із зазначених у квитку атак [24, 25,27].

Неодмінною умовою виконання технічних дій є завершення прийому повним контролем над суперником, больовим або задушливим прийомом, або «добиванням» [25].

### **Поєдинки.**

Цей розділ має обмежений час поєдинку, але може бути завершений раніше за умови набору певної кількості балів.

Перемога може бути з незначною перевагою, зі значною перевагою та чиста.

Система організації та проведення змагань залежить від факторів, які характеризують вимоги до технічних дій, оцінку залікових та заборонених дій, роботу суддів, організацію медичної допомоги, керівництво змагань [44].

Існує три види контакту у рукопашному бою: легкий, дозований, повний.

Форма проведення поєдинку може бути без зупинки та з зупинкою для нарахування балів. Часовий регламент різний для кожної вікової категорії [25,31].

Диференціація видів контакту у змаганнях зумовлена участю спортсменів різного віку та рівню підготовки [6]. При цьому враховуються обмежувальні чинники, такі як:

- урахування сенситивних періодів у розвитку юних спортсменів;
- забезпечення поступового переходу від одного етапу до іншого у багаторічній програмі тренувань, особливо на початку;
- зменшення ризику отримання травм на змаганнях.

Кожен різновид контакту має свої специфічні обмеження щодо технічних дій.

У цій роботі я систематизував отримані мною теоретичні та практичні знання, врахував особливості техніко-тактичної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, аналізував поєдинки на змаганнях відібраної мною фокус-групи з 10 спортсменів рукопашного бою, склав план тренувань спрямований на покращення ударної техніки комбінацій, що дозволило спортсменам досягти кращих результатів на наступних змаганнях у рукопашному бою.

## 1.2 Особливості спортивного тренування

Метою тренування у рукопашною бою є всебічна підготовка спортсмена до ефективної та безпечної участі у змаганнях, а також розвиток дисципліни, стійкості, сили, фізичної та психологічної витривалості, що загартовує його як особистість [6].

В основу спортивного тренування покладено дві групи принципів. Перша охоплює загальні принципи дидактики, характерні для будь-якого процесу навчання та виховання.

До них відносяться принципи спортивно-педагогічної діяльності: принцип науковості, принцип навчання та розвитку, що виховує, принцип свідомості, наочності, активності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності. Друга група є узагальненням теоретичної інформації та є основою для розробки методичних рекомендацій, що є базою для продуктивної роботи тренера та спортсмена у процесі підготовки до змагань [23].

До принципів підготовки спортсменів належать: спрямованість до найвищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості збільшення навантаження та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості [23, 24].

Існують принципи доцільності і практичності; принцип готовності; принцип керованості та підконтрольності; принцип позитивної мотивації; принцип систематичності; принцип смислової та перцептивної «наочності», принцип планомірності та поступовості; принцип методичного динамізму та прогресування; принцип функціональної надмірності та надійності; принцип міцності та пластичності; принцип доступності та стимулюючої проблеми; принцип індивідуалізованого навчання у колективі; принцип формально-евристичної єдності; принцип науково-раціональної та інтуїтивної єдності.

**Характеристика спортивного тренування.** Спортивне тренування – основна частина спортивної підготовки, є спеціалізованим процесом фізичного виховання, що ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих показників у обраному виді спорту або його конкретній дисципліні.

Є два види завдання на спортивному тренуванні. До загальних завдань відносять забезпечення міцного здоров'я, моральне та інтелектуальне виховання, гармонійний фізичний розвиток. До спеціальних завдань відносять високу технічну та тактичну майстерність, високий рівень розвитку спеціальних фізичних та психічних якостей, а також комплекс знань та навичок у галузі теорії та методики спорту [19, 23].

Основними факторами, що безпосередньо пов'язані зі спортивним тренуванням і визначають його ефективність, є: система спортивних змагань, умови життя спортсмена та їх відповідність вимогам підготовки, організаційні засади тренувального процесу, матеріально-технічне, медичне та наукове забезпечення, рівень спеціальної обізнаності та педагогічної майстерності тренера, а також якість передачі та засвоєння професійних знань.

**Методи спортивного тренування.** Методами спортивного тренування називається система педагогічних прийомів і способів тренування спортсмена, за допомогою яких здійснюється формування навичок, розвиток фізичних та психологічних якостей, підготовка до змагань, формується світогляд, задається напрямок розвитку особистості [54,49].

Існують безперервний та інтервальний методи тренування.

Безперервний метод націлений на рівномірне зростання витривалості до роботи середньої тривалості за рахунок підвищення аеробних можливостей.

При інтервальному методі тренувань фізичне навантаження чергується з періодами відпочинку, при цьому відпочинок триває лише до певного рівня відновлення, щоб зберегти інтенсивність тренувань. Цей метод допомагає

розвинути серцево-судинну та дихальну системи, загальну та спеціальну витривалість, швидкісну силу, підготувати організм до змагань [19].

Також застосовується словесний метод для пояснень, лекцій, бесід, щоб спортсмен мав міцну теоретичну та психологічну підготовку.

До наочних методів належить правильний у методичному відношенні показ окремих вправ та їх елементів, а також допоміжні засоби демонстрації – навчальні фільми, відеозаписи.

**Тренувальне навантаження.** Тренувальним навантаженням називається сукупність його компонентів, які формують його інтенсивність, обсяг та зміст роботи спортсмена й визначають характер та силу педагогічного впливу. Тренувальне навантаження націлене на розвиток спортивної працездатності за рахунок дозованих рухових впливів, які сприяють розвитку або збереженню тренуваності.

Спортивна працездатність – це здатність спортсмена виконувати необхідний обсяг спеціалізованої роботи у тренувальному процесі та змагальній діяльності з максимальною ефективністю протягом визначеного часу [22,48].

Основні риси спортивної працездатності:

- фізіологічна основа – функціональні можливості організму, стан здоров'я (серцево-судинна, дихальна, нервова, м'язова системи та ін.);
- психологічна складова – мотивація, стійкість до стресу, концентрація уваги, емоційна стабільність;
- техніко-тактичний аспект – уміння виконувати прийоми та комбінації з високою точністю та результативністю навіть у стані втоми;
- динамічність – рівень працездатності змінюється залежно від етапу підготовки, умов тренування чи змагань, відновлення та стану здоров'я.

Розрізняють «зовнішню» та «внутрішню» сторони навантаження.

Зовнішня сторона тренувального навантаження визначається її обсягом та інтенсивністю. Детальна структура навантаження характеризується інтенсивністю, щільністю, тривалістю та обсягом впливів, а також частотою тренувань [38, 41].

Зовнішнє навантаження викликає певну реакцію функціональних систем. Цю реакцію, яка виражається величиною та характером фізіологічних та біомеханічних змін в організмі та ступенем психологічних напруг, називають внутрішньою стороною навантаження. Параметри внутрішньої сторони навантаження обумовлені впливом кожного окремого компонента зовнішнього навантаження [38, 41].

### **Взаємозв'язок тренувального процесу та адаптації.**

Адаптація у тренувальному процесі – це процес пристосування організму спортсмена до впливу тренувальних навантажень, який проявляється у функціональних, морфологічних та психічних змінах, що забезпечують підвищення рівня тренувальної працездатності [23].

Зміни організму спортсмена при адаптації:

- серцево-судинна система – адаптується до інтенсивних інтервальних навантажень, швидке відновлення після ривків;
- м'язова система – зростає силова вистривалість, вибухова сила, щільність м'язів;
- нервова система – поліпшується координація рухів, швидкість реакції, точність ударів;
- психофізіологія – формується стійкість до болю, страху, дефіциту кисню;
- гормональна регуляція – регулярні бої підвищують адаптивність до викиду адреналіну, організм швидше вмикає бойову готовність.

При формуванні тренувального процесу необхідно враховувати закономірний зв'язок навантаження та адаптації, адже адаптація відбувається за умови правильного чергування навантаження і відпочинку, зовнішні стимули повинні досягати певного рівня інтенсивності та обсягу, навантаження має бути регулярним для запобігання регресу.

Варто враховувати, що у спортсменів-початківців чи при введенні нових вправ і навантажень є надкомпенсація, яка допомагає прогресувати і досягати нового рівня майстерності [3, 15].

### **Компоненти зовнішнього навантаження та їх регулювання.**

**Обсяг.** Це кількісна характеристика виконаної роботи, що відображає загальну тривалість, кількість і масштаби рухової діяльності спортсмена під час одного заняття, мікроциклу чи всього періоду підготовки.

У рукопашному бою обсяг тренувального навантаження напряму впливає на витривалість, чим більше робочих раундів та технічних повторів, тим краще організм адаптується до бою [36].

При мінімальному обсягу навантаження адаптація буде слабкою, а прогрес мінімальним. Надмірний обсяг навантаження є небезпечним і призводить до травм, виснаження та перевтоми. Найкращим рішенням є організація оптимального обсягу навантаження, при якому буде розвиватися витривалість та технічна майстерність спортсмена завдяки балансу навантаження та відпочинку.

**Інтенсивність.** Цей компонент є особливо важливим у рукопашному бою, адже він визначає наскільки напружено працює організм спортсмена під час тренувань і наскільки близько індивідуальна межа адаптивних можливостей спортсмена. Відображається ступінь напруженості діяльності спортсмена в одиницю часу [5, 12].

Інтенсивність визначається швидкістю виконання, силою та потужністю руху, серцево-судинними показниками (ЧСС), ступенем психоемоційного напруження та суб'єктивним сприйняттям навантаження.

На практиці інтенсивність проявляється наступним чином:

1. Відпрацювання техніки: низька інтенсивність – повільні повтори для відточування правильності руху, середня інтенсивність – контрольовані удари в реальному темпі, висока інтенсивність – серії ударів “на максимум” у короткому відрізку часу [31, 45].

2. Силова підготовка: вага обтяження – чим більший % від максимальної, тим вища інтенсивність, швидкість виконання вправи – вибухові присідання, поштовхи гирі [49].

3. Спаринг: низька інтенсивність – легкий спаринг для відпрацювання техніки, середня інтенсивність – бойова робота з контролем, висока

інтенсивність – жорсткий спаринг, максимально наближений до бою на змаганнях [22].

При високій інтенсивності навантаження обсяг роботи повинен бути меншим, короткі спаринги, менше повторів. Якщо інтенсивність середня або низька, то можна виконати більший обсяг навантаження, більше раундів, технічних повторів.

У рукопашному бою доцільно використовувати інтервальне поєднання: короткі вибухові відрізки з максимальною інтенсивністю чергуються з помірними діями з середньою чи низькою інтенсивністю навантаження. Для кожного спортсмена інтенсивність підбирається індивідуально, в залежності від рівня підготовки. Це допоможе розвинути витривалість, швидкість, вибухову силу та посприє формуванню психологічної стійкості [36].

**Тривалість.** Цей компонент як характеристика тренувального процесу визначається часом окремого тренувального впливу. Тривалість відображає час виконання окремої вправи або серії рухів і разом з іншими компонентами навантаження впливає на спрямованість тренувального ефекту.

Для формування загальної та спеціальної витривалості необхідні тривалі безперервні навантаження, не менше 30 хвилин, які стимулюють аеробні процеси, зміцнюють серцево-судинну систему і дозволяють спортсмену бути більш витривалим під час спарингів [30].

Для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей тривалість вправ має бути чітко обмеженою. Надто довге виконання призводить до втоми, яка проявляється у сповільненні м'язових скорочень, зниженні частоти й амплітуди рухів. У такому стані техніка втрачає точність, що небажано для бійця. Тому робота на швидкість повинна проводитися у стані оптимальної працездатності, коли організм рукопашника готовий віддавати максимум без перенавантаження. Це можуть бути короткі серії ударів, вибухові кидки чи вправи на реакцію тривалістю до 30 секунд [30].

Особливе значення у рукопашному бою є силова витривалість, адже спортсмену необхідно утримувати захоплення, виконувати кидки та працювати

в партері, долаючи опір суперника. Для її розвитку використовуються вправи з помірним обтяженням чи власною вагою, які виконуються з великою кількістю повторів чи у форматі раундів. Ефективним методом є тренування “до відмови”, коли спортсмен продовжує виконання доти, поки фізично не зможе зберігати техніку. Таке навантаження готує до боротьби з втомою, формує стійкість до фізичних та психологічних навантажень і розвиває вольові якості [36].

У спарингах тривалість навантаження регламентується змагальними раундами 2-5 хвилин, що дозволяє тренувати спеціальну витривалість і збереження техніки під час втоми.

**Щільність.** У тренувальному процесі визначається як співвідношення часу навантаження та відновлення у межах одного тренування. Вона залежить від поставлених завдань, рівня інтенсивності та тривалості вправ. При оптимальній щільності забезпечена дієвість навантаження та запобігання передчасному настанню втоми [23, 29].

Для розвитку довготривалої витривалості доцільно використовувати безперервний метод, при інтенсивності, яка підтримує переважно аеробне забезпечення.

Для розвитку спеціальної витривалості за допомогою інтенсивних навантажень ефективним є інтервальний метод із щільністю 1:0,5 – 1:1 (наприклад, 1 хв. навантаження – 30 сек. відпочинку або 2 хв. навантаження – 2 хв. відпочинку). Перед початком нового навантаження частота пульсу повинна бути не вище 120 – 140 уд/хв). інтервали відпочинку від 2 до 5 хв [18, 42, 50].

Під час виконання інтервального методу варто дотримуватись правил:

1. найкращий ефект досягається при правильному чергуванні навантаження і відпочинку;
2. чим більша інтенсивність і тривалість вправи, тим довшим має бути інтервал відпочинку;
3. зі зростанням рівня тренуваності час відпочинку поступово скорочується, що стимулює підвищення працездатності.

**Частота тренувань.**

Здатність до спортивних досягнень і перенесення навантажень розвивається тим швидше, чим частіше проводяться тренувальні заняття. Зважаючи на те, що процеси відновлення прискорюються зі зростанням тренуваності, повинна поступово наростати і частота тренувальних занять. Потрібно утримуватися від надмірного підвищення обсягу навантажень в окремих тренувальних заняттях на шкоду частоті занять, тому що дієвість навантаження, починаючи з певної міри втоми, знижується; водночас рухи стають неекономними і підвищується небезпека пошкоджень [30, 31].

### **1.3 Підготовка спортсмена у ході тренувального процесу**

Спортивні єдиноборства як окрема група видів спорту характеризується підвищеними вимогами до системи багаторічної підготовки спортсменів. Особливості змагальної діяльності у цих видах пов'язані з необхідністю інтегрованого розвитку фізичних якостей – швидкості, сили, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей, що забезпечують ефективність тренувального процесу та змагань. Це закономірно визначає як структуру тренувального процесу, так і його спрямованість на комплексний розвиток функціональних можливостей організму спортсмена, удосконалення техніко-тактичних умінь, формування психологічної стійкості [2].

У базових літературних джерелах вирізняють такі визначення основних компонентів.

**Фізична підготовка у спортивному тренуванні.** Це цілеспрямований процес розвитку рухових якостей спортсмена, який забезпечує базу для оволодіння технікою, тактикою та досягнення високих результатів у сфері рукопашного бою. Вона є фундаментом спортивної діяльності, оскільки без достатнього рівня фізичної підготовки спортсмен не може ефективно реалізувати свої вміння у змагальних умовах.

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток рухових якостей і зміцнення організму, використовує широкий спектр вправ та формує основу для ефективного розвитку спеціальних якостей для рукопашного бою.

Спеціальна фізична підготовка безпосередньо розвиває вибухову силу, спеціальну витривалість, швидкісно-силові можливості, стресостійкість і здатність працювати в умовах дефіциту кисню.

**Силова підготовка.** Під силою розуміють здатність людини долати чи протидіяти опору з допомогою м'язових напруг.

М'язова сила є однією з найважливіших якостей для рукопашника, адже вона дає змогу контролювати супротивника, виконувати кидки, наносити сильні удари, витримувати клінч і швидко відновлюватись під час бою. Вона формується через нервово-м'язові адаптації і структурні зміни [3, 25].

У рукопашному бою сила проявляється у вигляді миттєвих імпульсивних напружень м'язів у долаючому, поступальному чи статичному процесах, що багаторазово повторюються протягом поєдинку.

Основними її формами є вибухова сила та силова витривалість, які поєднуються зі швидкістю та витривалістю. Рівень розвитку цих якостей залежить від роботи центральної нервової системи, товщини та еластичності м'язових волокон, біохімічних процесів у м'язах.

Важливу роль у максимальному прояві сили відіграють вольові зусилля спортсмена.

Під час тренувань і боїв спортсмен робить велику кількість швидкісних дій, тому можна говорити про специфіку його силової підготовленості.

**Силова витривалість.** Це здатність м'язів тривалий час виконувати силову роботу без значної втрати ефективності, яка є критично важливою для рукопашника, адже в бою треба не лише виконати одиночні прийоми, а й працювати у клінчі, утримувати супротивника, повторювати силові дії протягом кількох раундів.

Силова витривалість поділяється на динамічну та статичну. Статична типова для спортивної діяльності та забезпечує виконання інтенсивної, тривалої роботи.

Силова витривалість визначається сумою факторів, з яких найбільш значущий - здатність ефективно використовувати анаеробні джерела енергозабезпечення і зберігати високу результативність технічних дій, що виконуються в бою при підвищенні концентрації молочної кислоти в крові до 14-16 ммоль/л. Це вимагає продовження бою на тлі значної втоми та неприємних суб'єктивних відчуттів [29, 31].

**Вибухова сила.** У рукопашному бою вирішальне значення має здатність проявити силу у максимально короткій час, інакше кажучи, вибухову силу, яка визначається інтервалом, необхідним для зростання зусилля до половини його максимальної величини.

Досягнення високих показників вибухової сили можливе лише за умови досконалої міжм'язової координації. Вона формується під час баготоразового відпрацювання технічних прийомів у режимі, що відповідає швидкості змагальної діяльності. Для підвищення ефективності застосовують обтяження, яке перевищує зусилля під час реального поєдинку на 5-10% [3, 16].

Розвиток вибухових зусиль вимагає одночасного вдосконалення швидкісних та силових якостей спортсмена. Просте зростання максимальної сили не гарантує здатності швидко реалізувати її у конкретних діях [3]. Тому у тренуванні важливо використовувати елементи прийомів або комбінацій в полегшених, або ускладнених умовах.

Здатність до прояву вибухової сили безпосередньо залежить від уміння спортсмена мобілізувати ресурси нервово-м'язової системи у найкоротший час, а її цілеспрямований розвиток повинен враховувати біомеханічні особливості улюблених прийомів рукопашника [23].

**Максимальна (абсолютна) сила.** Найбільше силове зусилля, яке м'яз або група м'язів може розвинути в одноразовому (максимальному) скороченні. У тренувальному контексті її часто оцінюють через 1RM (одне максимально

допустиме повторення) або субмаксимальні тести 3RM, 5RM. Для бійця максимальна сила визначає верхню межу сили, з якої потім трансформують потужність, витривалість і специфічний контроль опонента.

Збільшення сили за рахунок збільшення м'язової ваги допустиме лише для спортсменів важкої вагової категорії, для інших категорій сила повинна розвиватися переважно завдяки вдосконаленню м'язової координації.

На тренуваннях можна підвищити синхронність роботи м'язових волокон з 30-60% до 90%. Найбільш ефективними є динамічні та долаючий режим роботи, хоча статичні вправи теж необхідні для балансу. Потрібно враховувати біомеханіку улюблених прийомів спортсмена та включати використання тренажерів, що дозволяють точно дозувати зусилля у потрібних напрямках [18, 26].

**Координаційні здібності.** Це здатність спортсмена швидко, раціонально, винахідливо й економно виконувати рухові завдання, особливо ті, що є складними чи виникають несподівано.

Основними критеріями спритності є рівень координаційної складності рухової задачі, точність і економність виконання ударів, швидкість обробки інформації та прийняття правильного рішення [16].

Високий розвиток координаційних здібностей дає можливість спортсмену оволодівати новими навичками, ефективно застосовувати вже наявні, поєднувати їх із розвитком сили, швидкості та гнучкості, а також забезпечувати варіативність рухових дій відповідно до умов тренувальної та змагальної діяльності.

Оскільки реакція у відповідь визначається виконанням відповідного прийому, то без значної кількості рухових навичок, що становлять "школу" рукопашного бою, це завдання неможливе.

На координаційні здібності спортсмена особливий вплив мають спеціалізовані сприйняття – почуття простору, почуття зусиль, що розвиваються, почуття темпу, часу, почуття майданчика тощо, якими багато в чому визначається вміння спортсмена керувати своїми рухами.

**Швидкісні здібності.** Так називається комплекс фізичних якостей спортсмена, які визначають здатність виконувати рухи за мінімальний проміжок часу. Вони пов'язані з роботою нервової системи, швидкістю збудження та передачі імпульсів, координацією та здатністю м'язів швидко розвивати силу [18, 34].

У рукопашному бою ці якості проявляються у миттєвих атаках, швидких переміщеннях, реакції на дії суперника та здатності виконати серію ударів без втрати темпу.

Для досягнення високого рівня швидкісних здібностей необхідний диференційований підхід до застосування засобів та методів, спрямованих на вибіркоче вдосконалення як приватних форм – часу реакції, швидкості виконання одиночних рухів, частоти рухів, так і комплексних – рівня дистанційної швидкості, здатності до швидкого нарощування швидкості на старті.

Основні компоненти швидкісних здібностей: латентний час реакції, швидкість окремого руху, частота рухів, складні швидкісні дії. Проте ці форми швидкісних проявів не є тотожними. Наприклад, висока швидкість реакції не завжди означає таке ж швидке виконання окремих рухів, і навпаки [18].

У єдиноборствах основну увагу приділяють саме швидкості виконання складних технічних прийомів та їхніх комбінацій, що базуються на елементарних формах швидкості. Адже у змагальній діяльності вирішальним є не стільки час простої реакції, скільки швидкість оцінки ситуації та своєчасність адекватної відповіді [35].

Оскільки аналіз складної ситуації потребує більше часу, спортсмени високої кваліфікації повинні вміти передбачати дії суперника за характером його підготовчих рухів. Інакше їхня відповідь розпочнеться із запізненням, у невідповідних умовах для реалізації улюблених прийомів [14].

Розділити виховання сили та швидкості можна лише умовно, тому що ці якості у спортсменів вищих розрядів тісно взаємопов'язані. Так як швидкість активно розвивається до 14-15 років, то в старшому віці підвищення її можливе

лише за рахунок збільшення сили в основних фазах улюблених прийомів або за більш раціонального виконання технічних дій.

**Витривалість.** Для рукопашного бою цей показник важливий та означає наскільки довго спортсмен може діяти ефективно під фізичним та психологічним навантаженням зберігаючи техніку, швидкість, силу та приймати важливі рішення під час поєдинку [18, 30].

Види витривалості:

- аеробна (базова) – потрібна для довготривалих зусиль і відновлення між інтенсивними епізодами, загальна витривалість значно зростає при раціональному застосуванні принципу єдності рівнинної та гірничої підготовки;
- анаеробна (інтервальна) – важлива для вибухових серій ударів , спарингів, захватів та клінчу;
- м'язова – утримання позицій, робота в клінчі повторні удари руками та ногами;
- нервово-м'язова – збереження координації та швидкості під виснаженням.

Основні принципи тренування на витривалість поділяються на:

- специфічність – вправи що нагадують бій, а саме раунди на груші або з партнером, інтервальні спаринги, робота на лапах у ритмі 2-3 хвилини;
- чергування інтенсивності – короткі інтенсивні інтервали 20-60 секунд із коротким відпочинком імітують реальні вибухові активності;
- тривалі аеробні сесії – біг, велосипед, плавання 30-60 хвилин для розвитку бази відновлення;
- циркулярні силово- витривалісні тренування – легка або середня вага, багато повторів, мінімальний відпочинок для м'язової витривалості;
- симуляція бою – серія спарингів 2-5 раундів з реальним відпочинком, щоб навчити менеджменту енергії;
- прогресія – поступове збільшення тривалості або інтенсивності, щоб уникнути травм.

У спортивних єдиноборствах витривалість пов'язана не менше ніж із чотирма групами факторів:

- особистісно-психологічних, що визначаються установкою на майбутню діяльність, витримкою та вольовими факторами;
- енергетичного забезпечення роботи (енергетичні ресурси організму) та функціональної потужності систем, що забезпечують обмін та перетворення енергії;
- функціональної стійкості, що дозволяє зберегти на необхідному рівні активність функціональних систем при несприятливих змінах в організмі, що настають у міру втоми;
- координаційної досконалості та раціонального розподілу сил у процесі змагання, від яких залежить ефективне використання енергетичних ресурсів організму.

**Гнучкість.** Вона розглядається як морфофункціональність опорно-рухового апарату, яка визначає можливу амплітуду рухів спортсмена. Характеризує загальну рухливість суглобів усього тіла. Рухливість суглобів є необхідною передумовою для ефективного оволодіння спортивною технікою та вдосконалення фізичних якостей [3].

Гнучкість поділяється на активну – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власної роботи м'язів, що оточують суглоб, а також на пасивну – досягнення максимальної амплітуди рухів завдяки дії зовнішніх сил (партнера, обтяження, інерції тощо).

Розрізняють також анатомічну, гранично можливу рухливість, обмежувачем якої є будова відповідних суглобів.

Недостатній розвиток гнучкості в рукопашному бою впливає на ефективність техніки, зокрема під час виконання ударів ногами, а також таких прийомів, як кидок через спину, підхват, задня підніжка та багато інших дій. Тому особливу увагу варто приділяти розвитку рухливості у тазостегнових і плечових суглобах, а також у грудному відділі хребта [36].

Найбільш ефективно гнучкість розвивається при поєднанні активного та пасивного впливу на рухливість у суглобах.

### **Психологічна підготовка.**

**Мислення та психіка.** Психологічна підготовка в єдиноборствах спрямована на формування спрямованості особистості спортсмена, розвиток вольових якостей, спеціалізованих психологічних здібностей та навичок саморегуляції. У рукопашному бою спортсмен постійно діє в умовах високої психоемоційної напруги. Найважливішими є сприйняття просторово-часових характеристик рухів, відчуття дистанції, часу й темпу, а також м'язово-рухові відчуття при контакті з суперником. Точність цих сприйнятів значною мірою визначається рівнем розвитку уваги [18, 56].

У діяльності рукопашника найчастіше проявляються кілька основних видів реакцій:

- проста реакція – виникає тоді, коли заздалегідь відомий спосіб атаки суперника і спортсмен має підготовлений варіант захисту або контратаки;
- складна реакція вибору – спостерігається у випадках, коли можливі кілька дій з боку опонента і кожній з них має відповідати певна відповідь;
- антиципуюча реакція (реакція на рухомий об'єкт) – пов'язана з необхідністю випереджувального реагування на переміщення тіла чи ударних дій суперника, наприклад рух ноги, руки чи тулуба.

Для того щоб ефективно орієнтуватися у великій кількості типових ситуацій та вчасно відповідати на них спортсмену необхідно мати добре розвинену зорову та м'язо-рухову пам'ять.

У вирішенні тактичних завдань рукопашник може спиратися як на механізм реагування, так і на мисленнєві операції. Водночас використання готових реакцій займає менше часу порівняно з рішеннями, які формуються на основі аналізу та осмисленні ситуації [33, 47].

Коли спортсмен застосовує мислення, він зазвичай оцінює обстановку, прогнозує ймовірні варіанти розвитку тактичної ситуації, створюючи так звану “внутрішню модель”, після чого обирає оптимальне рішення і способи його

реалізації. Натомість при реагуванні немає потреби у створенні образу ситуації – кожній типовій ситуації відповідає наперед відпрацьований та автоматизований варіант дії [19, 24, 39].

Залежно від переважання тих чи інших механізмів мислення у тактичній діяльності, умовно виділяють три типи рукопашників:

- перший тип – спортсмени, які заздалегідь формують готові техніко-тактичні рішення та очікують на найбільш вдалий момент для їх реалізації, такий підхід частіше зустрічається у бійців, що виступають у змаганнях з легким контактом та орієнтуються на короткі удари;
- другий тип – рукопашники, які паралельно продумують кілька тактичних моделей і реалізують ту, яка найбільше відповідає ситуації, наприклад, планують серію атак у голову, але у разі протидії можуть змінити акцент на удари ногами чи виконання кидка;
- третій тип – спортсмени, які заздалегідь обмірковують лише саму атаку, не уявляючи можливого розвитку ситуації після її початку.

Якщо у спортсменів першого типу орієнтовна частина діяльності відіграє другорядну роль і все залежить від якості виконання, то у представників третього типу картина прямо протилежна.

У сучасному розуміння психологічна підготовка спортсмена розглядається як система цілеспрямованих впливів на його психіку, що забезпечують формування психологічної готовності до досягнень високих результатів [18].

Спеціальна психологічна підготовка охоплює ті аспекти, які безпосередньо пов'язані з оперативним керуванням психічними станами спортсмена. Вона забезпечує оптимальний рівень готовності як до змагань, так і до виконання особливо інтенсивних тренувальних завдань [18, 30].

До специфічних елементів такої підготовки належать:

- формування актуальних мотивів і цільових установок, які мобілізують на досягнення результату;
- створення оперативного психічного налаштування на дію;

- регулювання психічних станів, пов'язаних із відповідальною змагальною ситуацією або налаштуванням на подальшу роботу;
- оптимізація процесів відновлення та загального функціонального стану спортсмена за допомогою психорегуляційних методів.

Рівень спортивних результатів значною мірою визначається комплексними психологічними якостями, які мають складну структуру, специфічні особливості прояву під час тренувальної та змагальної діяльності, властивої рукопашному бою, а також потребують спеціальних засобів і методів удосконалення [33, 54].

До таких якостей відносяться:

- різні прояви волі;
- стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної та особливо змагальної діяльності;
- ступінь удосконалення кінестетичних та візуальних сприйнятів різних параметрів рухових дій та навколишнього середовища;
- здатність до психічного регулювання рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організовувати та переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
- досконалість просторово-часової антиципації як фактора, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена;
- здатність до формування у структурах головного мозку випереджальних реакцій, програм, що передують реальній дії, необхідність якого диктується вимогами ефективної боротьби змагання;
- здатність керувати своєю поведінкою, вчинками у міжособистісних взаємодіях з партнерами та суперниками.

**Техніко-тактична підготовка.** Техніко-тактична досконалість в умовах сучасних змагань та підготовки до них повинна забезпечуватись високим рівнем розвитку фізичних та психічних якостей, а також функціональних можливостей організму [11, 40] .

Спортивна техніка – система прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне виконання рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни та формату змагань [15, 47].

Прийомами називають спеціалізовані рухи чи положення спортсмена, які мають характерну рухову структуру, але розглядаються поза межами безпосередньої змагальної ситуації.

Дією вважається один прийом або їх комбінація, спрямована на вирішення конкретного тактичного завдання.

Технічна підготовленість – це рівень засвоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям обраного виду спорту і спрямована на досягнення високих результатів.

Ефективність спортивної техніки визначається такими критеріями: результативність і стабільність виконання, варіативність, економічність рухів та мінімальна тактична інформованість для суперника.

Під спортивною тактикою розуміють теорію та практичне вправне втілення цієї теорії у веденні спортивної боротьби, відповідно до особливостей виду спорту.

Техніко-тактична майстерність у рукопашному бою визначається здатністю спортсмена виконувати різноманітні технічні прийоми в умовах постійно змінної ситуації поєдинку з метою досягнення результативного впливу чи здобуття чистої перемоги [12].

У структурі тактичної підготовленості виділяють:

- тактичні знання – сукупність уявлень про засоби, форми та види спортивної тактики та особливості їх практичного застосування під час тренувань і змагань;
- тактичні вміння – прояв свідомої діяльності спортсмена, що ґрунтується на тактичних знаннях, до них належать уміння розпізнавати задуми суперника, передбачати розвиток поєдинку, своєчасно змінювати власну тактику;

- тактичні навички – автоматизовані дії, комбінації індивідуальних або групових прийомів, які проявляються як цілісні, завершені тактичні акти в конкретній ситуації [8, 48];

- тактичне мислення – процес мислення спортсмена у змагальних умовах, що характеризуються дефіцитом часу та високою психоемоційною напругою і безпосередньо спрямований на розв’язання конкретних тактичних завдань [8].

Складність тактичних дій у єдиноборствах визначається труднощами сприйняття ситуацій, дефіциту часу, обмеженості простору, недостатності інформації, маскування суперником своїх дійсних намірів та ін.

Для спортсменів, які спеціалізуються на єдиноборствах, під час реалізації тактичних дій характерними є два рівні оперативних змагань: сенсорно-перцептивний та прогностичний. На першому рівні відбувається вибір оптимального рішення з кількох можливих у відповідь на несподівану ситуацію. На другому рівні рішення ґрунтується на врахування закономірностей у діях суперника та елементах рефлексивної поведінки [35].

Процес ухвалення тактичних рішень у єдиноборствах має низку специфічних особливостей:

- діяльність здійснюється в умовах жорсткого дефіциту часу, коли навіть правильне рішення має цінність лише за умови його миттєвої реалізації відповідно до ситуації;

- рішення мають невизначено-послідовний характер, адже кожна зміна обстановки потребує нового вибору, який часто суттєво відрізняється від попереднього;

- спортсмен має сприймати велику кількість тактичних елементів і структурувати їх у динамічну систему, прогнозуючи найбільш ймовірний розвиток подій;

- необхідне панорамне орієнтування, коли рукопашник одночасно охоплює все поле зору й логічно пов’язує між собою окремі елементи, що зовні можуть виглядати не схожими;

- вибір тактичного рішення часто здійснюється серед кількох схожих варіантів, вимагаючи вміння швидко відкидати проміжні чи несуттєві;
- спортсмен повинен утримувати в оперативній пам'яті елементи тактичного завдання і в разі потреби змінювати план дій безпосередньо в процесі виконання руху.

У процесі техніко-тактичного вдосконалення рукопашники високої кваліфікації розширюють арсенал своїх дій: удосконалюють ведення бою на різних дистанціях, опановують три основні тактичні установки – високий темп, акцентований удар та майстерне комбінування прийомів, а також вчаться ефективно реалізовувати їх у поєдинках з різними типами суперників [52]. Важливе місце займає розвиток глибини тактичного мислення, умінь самоконтролю та вміння адаптуватися до мінливих умов бою [40].

Ключовим чинником підвищення майстерності спортсмена виступає індивідуалізація тренувального процесу, тобто цілеспрямована робота тренера з урахуванням особливостей конкретного бійця.

## **Висновки до розділу 1**

Аналіз літературних джерел показав, що однією з основних особливостей підготовки спортсменів у єдиноборствах є співвідношення та використання технічних дій у змагальній діяльності.

У рукопашному бою техніка визначається правилами, які чітко встановлюють перелік дозволених та заборонених прийомів, що суттєво впливає на побудову навчально-тренувального процесу. На початкових етапах підготовки головна увага зосереджується на послідовному вивченні базових елементів техніки, формуванні школи рукопашного бою та засвоєнні основних технічних прийомів. Однак на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей акцент зміщується на відпрацювання найбільш результативних та ефективних дій, створенні стійких техніко-тактичних комбінацій та їх варіативне використання у поєдинках із суперниками різного стилю.

Аналіз підготовки інших видів спорту – боксу, класичної боротьби самбо та дзюдо засвідчив, що жодна з них не відповідає специфічним вимогам рукопашного бою. У цих програмах відсутні положення щодо поєднання ударної техніки з елементами боротьби, а також переходів від ударів до кидків і навпаки. Саме ця особливість – інтеграція різних технічних арсеналів – робить рукопашний бій унікальним серед інших єдиноборств.

Разом з тим, літературні джерела свідчать, що попри досить широкий рівень опрацювання питань побудови тренувального процесу у спортивних єдиноборствах загалом, дисципліна рукопашний бій досі немає чітко розробленого регламенту тренувального впливу. Це вказує на необхідність поглиблених наукових досліджень та вдосконалення методики підготовки спортсменів саме в цьому виді спорту.

Отже, застосування техніко-тактичних дій у рукопашному бою завжди суворо визначається правилами змагань, але лише високий рівень індивідуальної майстерності, гнучке використання комбінацій і здатність швидко адаптуватися до тактичної ситуації дозволяють спортсмену ефективно реалізовувати свої можливості у бою.

Усі ці аспекти підкреслюють актуальність і необхідність подальшого розвитку сучасних методів підготовки, які б повністю врахували особливості рукопашного бою як самостійного виду спорту.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**

### **2.1 Методи досліджень**

Підвищення достовірності й неупередженості наукових результатів, на основі яких формулюються висновки, потребує дотримання комплексу процедур, визначених сучасними підходами до організації наукових досліджень.

Передусім ідеться про обґрунтування методологічних засад, тобто визначення головних принципів, ідей та напрямків пізнання об'єкта в динаміці його розвитку.

Важливе значення у процесі здобуття нової наукової інформації має належне планування та структуризація дослідницької діяльності, розробка логічної послідовності її етапів і змістового наповнення.

Дослідження здійснювалося в 2024 та 2025 роках. У його межах було використано різноманітний комплекс методів: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, педагогічне спостереження, відеофіксація, вивчення змагальної діяльності, проведення педагогічного експерименту у рамках науково-педагогічної практики, а також методи математико-статистичної обробки даних.

#### **2.1.1 Аналіз науково-методичних джерел.**

Методологічна основа проведеного дослідження визначалася складністю й багатогранністю об'єкта вивчення – спортсменів, які спеціалізуються на рукопашному бою. Урахування специфіки цього контингенту спортсменів зумовило необхідність глибокого теоретичного обґрунтування дослідження та системного підходу до аналізу питання.

Опрацювання спеціальної наукової літератури, документальних і архівних джерел здійснювалося з метою уточнення методологічних орієнтирів, визначення теоретико-практичних передумов дослідження, а також з'ясування ступеня наукової розробленості проблематики підготовки спортсменів-єдиноборців.

У ході аналізу встановлено рівень висвітлення питань планування, організації та побудови тренувального й змагального процесів у рукопашному бою в сучасних наукових працях.

Особливу увагу приділено джерелам, у яких розглядаються теоретичні та методичні засади планування тренувальної діяльності у спортивних єдиноборствах, принципи нормування фізичних і техніко-тактичних навантажень, а також особливості підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Порівняльний аналіз наукових джерел дав змогу виявити наявні тенденції, протиріччя та напрями подальшого вдосконалення підготовчого процесу у рукопашному бою.

Результати теоретичного узагальнення свідчать, що незважаючи на наявність значного обсягу досліджень у сфері єдиноборств, питання планування та структурування тренувальної діяльності саме у рукопашному бою залишаються недостатньо вивченими, що актуалізує необхідність подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

### **2.1.2 Педагогічне спостереження і аналіз змагальної діяльності.**

Педагогічне спостереження виступає одним із базових методів дослідження і полягає в цілеспрямованому, систематичному сприйнятті певних педагогічних явищ або процесів. Завдяки цьому методу отримуються фактичні матеріали щодо особливостей перебігу навчально-тренувальної діяльності, поведінки спортсменів і динаміки педагогічних впливів.

Для науково-педагогічних досліджень використовують різні типи спостережень, які відрізняються за характером участі дослідника, ступенем відкритості та часовими параметрами.

- Безпосереднє спостереження передбачає участь дослідника у педагогічному процесі в ролі безпосереднього спостерігача. Він може виступати як нейтральний свідок, що не втручається у події, або як активний учасник, організатор чи керівник процесу. Перевагою такого підходу є можливість безпосереднього фіксування проявів педагогічних явищ, однак він має

обмеження щодо обсягу зібраного емпіричного матеріалу через суб'єктивність сприйняття та часові рамки.

- За ступенем проінформованості учасників розрізняють відкриті та приховані спостереження. У відкритому варіанті викладачі та спортсмени знають про спостереження, у прихованому ні. Приховане спостереження вважається більш достовірним, оскільки дозволяє зберегти природність поведінки учасників педагогічного процесу. Ключовою умовою його організації є односторонність спостереження, коли дослідник має змогу бачити й чути об'єкт, залишаючись непомітним.

- За тривалістю спостереження поділяються на безперервні та дискретні. Безперервне спостереження охоплює явище в повному обсязі, що забезпечує цілісне уявлення про його розвиток. Проте у випадках, коли процес має тривалу або складну часову структуру, більш доцільним є дискретне спостереження. Воно зосереджене на ключових етапах педагогічного процесу, що дозволяє виявити загальні закономірності без необхідності фіксації всіх деталей.

- Аналіз комплексу взаємопов'язаних процесів – це монографічне спостереження. Воно дає змогу простежити взаємозв'язки між окремими явищами та їх вплив на основний процес дослідження.

- У разі зосередження уваги на одному конкретному явищі застосовують вузькоспеціалізоване спостереження, метою якого є глибоке розкриття суті певного аспекту дослідження. Такий підхід найчастіше використовується в індивідуальних або експериментальних дослідженнях.

У цьому педагогічному спостереженні також був аналіз відеоматеріалів змагань, що забезпечило більш об'єктивну оцінку поведінкових та техніко-тактичних особливостей спортсменів, допомогло виявити слабкі сторони спортсменів, скорегувати тренувальний процес та отримати кращі результати на наступних змаганнях.

### 2.1.3 Педагогічний експеримент

Це цілеспрямоване та спеціально організоване дослідження, яке проводиться для перевірки ефективності певних методів, засобів, форм або прийомів навчання й тренування нового змісту.

**Незалежний експеримент** здійснюється шляхом вивчення ряду експериментальних груп без порівняння з контрольними. Його метою є накопичення й аналіз даних для підтвердження або спростування висунутої гіпотези.

Якщо ж у дослідженні одна група працює за новою методикою, а інша за загальною, або відмінною від першої, і порівнюються результати з метою виявлення ефективнішого підходу, то йдеться про **порівняльний експеримент**. У цьому випадку завжди створюються дві подібні паралельні групи – експериментальна і контрольна.

Організація педагогічного експерименту передбачає ретельне планування всіх етапів його проведення й створення необхідних умов для достовірного дослідження. Це включає підготовку відповідного середовища, обладнання та матеріалів, проведення інструктажу помічників, розробка плану спостережень, відбір експериментальних і контрольних груп, а також оцінювання особливостей бази, на якій здійснюється експеримент.

## 2.2 Організація досліджень

Дослідження проводилось у 2024-2025 роках та складалося з декількох етапів.

**Перший етап** передбачав вивчення та аналіз спеціальної літератури, а також сучасного досвіду з організації тренувального процесу в спортивних єдиноборствах, зокрема рукопашному бою, а також опитування спортсменів відібраної групи та тренерів.

**Другий етап.** Мною була відібрана група з 10 спортсменів для педагогічного експерименту, це рукопашники, які беруть участь у змаганнях

серед юнаків та юніорів віком 15-17 років, мають одну вагову категорію, приблизно однаковий рівень підготовки.

Було проаналізовано передзмагальний тренувальний процес та результати Відкритого чемпіонату міста Києва 22 лютого 2025 року.

**Третій етап.** Було розроблено та впроваджено методологію корекції тренувального процесу протягом семи тижнів та проаналізовано результати Чемпіонату України 10-13 квітня 2025 року.

Для покращення спеціалізованої базової підготовки відібраної групи спортсменів було складено план тренувань, ціль якого покращити бойову базу, а саме пропрацювати спеціальну силу, швидкість, вибуховість, спритність і анаеробну витривалість; покращити ударну техніку; стандартизувати комбінації прийомів; скоротити час переходів між фазами та підвищити відсоток завершених комбінацій. Тренувальний цикл був побудований враховуючи специфічність, індивідуалізацію, дозування інтенсивності та контроль навантаження.

Це дало змогу детально дослідити структуру змагальної діяльності, зокрема співвідношення різних технічних елементів у поєдинках кваліфікованих спортсменів.

**Четвертий етап** полягав в узагальненні систематизації та аналізі отриманих результатів. На цьому етапі також здійснювалася розробка практичних рекомендацій для подальшої роботи і оформлення дипломної роботи.

## РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

### 3.1. Характеристика тренувального процесу

Кожен етап підготовки має власні завдання, проте всі вони підпорядковані спільній меті – вийти на запланований результат у майбутніх стартах і забезпечити ефективне відновлення між окремими мікроциклами та після змагань.

#### **Підготовчий період поділяється на 2 етапи:**

- загальнопідготовчий триває 1,5-2 місяці, його головна мета – закласти базу фізичної, функціональної та технічної готовності для подальшого зростання результатів у змагальному періоді;
- спеціалізована базова підготовка триває 1-2 місяці, його завдання – створити умови для суттєвого підвищення інтенсивності як провідного чинника тренуваності й забезпечити довготривалі морфофункціональні перебудови, обумовлені значним обсягом роботи на попередньому етапі.

**Змагальний період** за тривалістю залежить від кваліфікації спортсмена: що вона вища, то довшим може бути цей період, адже основу технічної та фізичної підготовленості закладено в попередні роки.

Оскільки піковий стан спортивної форми впродовж року можна досягти лише 2-3 рази, у змагальному періоді планують два-три головні старти. Під них вибудовують змагальні цикли від 7 до 28 тижнів.

Щоб націлитися на успіх у конкретних турнірах, перед ними необхідно пройти щонайменше два підготовчі етапи. Це відповідає закономірностям формування спортивної форми, яка, має три фази:

- набуття – зростає функціональна й фізична підготовленість, закладаються нові прийоми та комбінації, удосконалюються вже освоєні техніко-тактичні дії;
- стабілізація – реалізується створений фундамент: різко збільшується обсяг спеціальної роботи, навантаження та питома вага змагальної підготовки;

- тимчасова втрата – відбувається зниження навантажень, що спричиняє короткочасний спад спортивної форми.

Відповідно кожен змагальний цикл поділяють на такі етапи:

- загальнопідготовчий (базовий) – 15-18 днів;
  - попередня передзмагальна підготовка (базовий мезоцикл) – 17-20 днів;
  - змагальний етап – безпосередня участь в турнірі;
- післязмагальний (перехідно-відновлювальний) – 7-10 днів, залежно від стану здоров'я та рівня втоми.

За правилами проведення змагань з рукопашного бою оцінюють результативність дій спортсменів так:

- чиста перемога – больовий, задушливий прийом, нокаут, два нокдауни;
- три бали – нокдаун;
- два бали – серія з двох та більше чітких ударів, удар ногою в голову, проведення кидка зі стійки технічно правильно та швидко, з падінням противника на бік чи спину;
- один бал – удар рукою в тулуб, удар рукою в голову, удар ногою в тулуб, проведення кидка який не відповідає оцінці в два бали, утримання противника у положенні лежачи 10 секунд, забігання за спину суперника в партері з подальшим контролем;

Після кожного етапу підготовки, так само як і після турніру, передбачається **відновлювальний мікроцикл** тривалістю 7-10 днів. Насичення цього відрізка засобами перемикавання та активного відпочинку дає змогу ефективно зняти фізичну та психологічну втому й швидко повернутися до роботи.

Щоб забезпечити нормальний перебіг адаптації за високих обсягів та інтенсивності тренувань і відпочинку на етапі спеціалізованої базової підготовки, доцільно використовувати **засоби відновлення та стимуляції працездатності**.

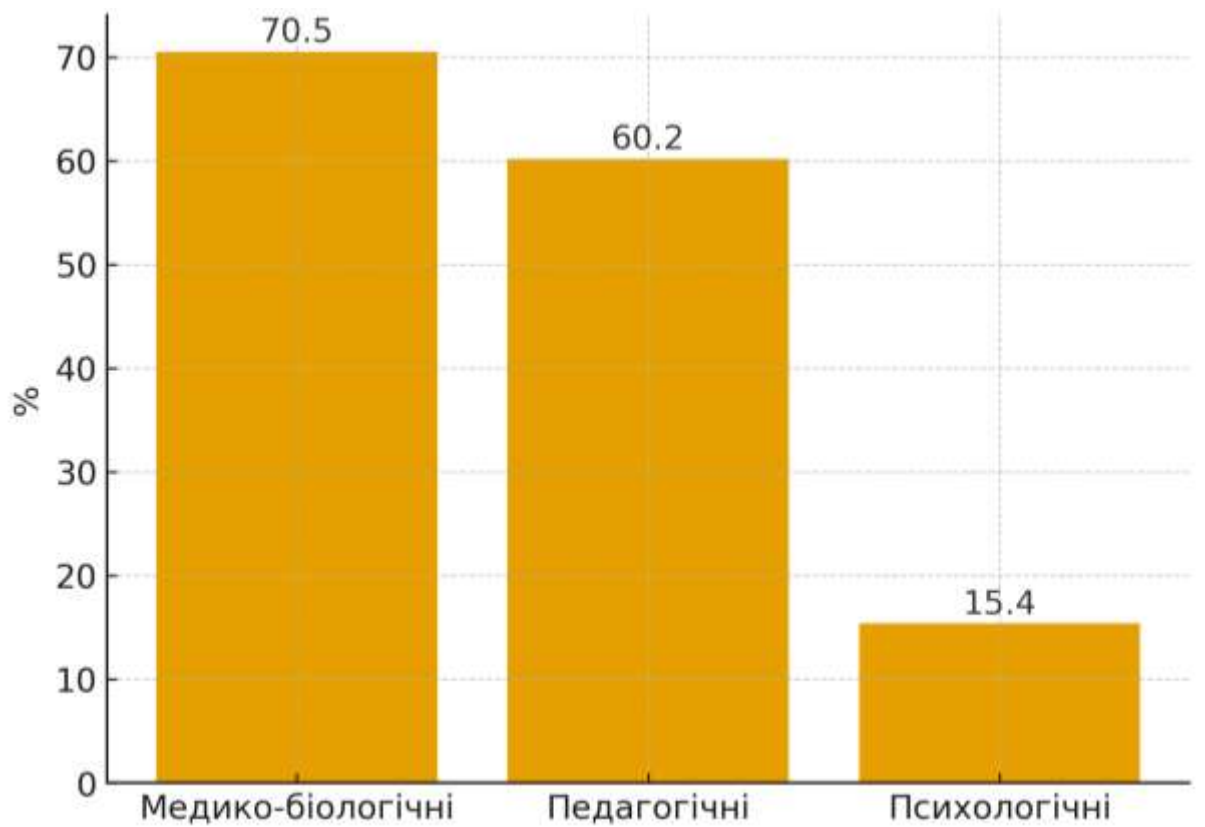
Умовно їх поділяють на три групи:

- педагогічні засоби – варіативний добір методів і вправ, раціональне поєднання навантажень у тренувальному занятті та мікроциклі, включення відновлювальних мікроциклів у структуру мезоциклів тощо;
- психологічні засоби – спрямовані на швидке зниження нервово-психічної напруги, подолання емоційного виснаження, відновлення енергії та формування оптимальної установки на тренування і старт. До них належать аутогенне тренування, його модифікації (психорегулююче тренування), навіюваний сон, самонавіювання, відео психологічні впливи.
- медико-біологічні засоби – підвищують стійкість до навантажень, прискорюють зняття загальної та локальної втоми, сприяють відновленню енергетичних резервів і адаптивних процесів, зменшують чутливість до стресу. Включають гігієнічні (режим сну, водні процедури, гігієна тренувань), фізичні (масаж, кріо- та термопроцедури тощо), харчування (раціон, гідратація, таймінг прийомів їжі), фармакологічні засоби за показаннями і під контролем лікаря.

Основне місце відводиться педагогічним і медико-біологічним засобам відновлення з причин їх доступності та широкого опису в спеціальній літературі (рис. 3.1). Привертає увагу невисока різноманітність використовуваних засобів і методів відновлення.

Слід також зазначити, що ефективність кожного засобу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей спортсмена: віку, фізіологічного стану, психотипу та рівня підготовки. Тому комплекс відновлювальних заходів має формуватися персоналізовано, з урахуванням циклічності навантажень і фаз відновлення.

Крім того, важливим аспектом є інтеграція різних груп засобів. Наприклад, поєднання педагогічних вправ із психологічною підготовкою та медико-біологічними методами дозволяє не лише відновлювати фізичні ресурси, а й підтримувати мотивацію, концентрацію та емоційну стабільність спортсмена. Це підвищує загальну ефективність тренувального процесу та зменшує ризик травматизму і перетренованості.



**Рис. 3.1 - Частота застосування медико-біологічних, педагогічних та психологічних методів відновлення у тренувальному процесі, %**

Майже повна відсутність в арсеналі відновлювальних засобів психологічних методів зумовлена відсутністю відповідного кадрового забезпечення і нерозумінням, за великим рахунком, ні тренерами, ні спортсменами колосальних резервів підвищення ефективності тренувальних та змагальних процесів за рахунок використання психологічних засобів відновлення.

Разом із тим, сучасні тенденції розвитку спортивних єдиноборств свідчать про зростання ролі психічної готовності у досягненні високих результатів. Успішна реалізація техніко-тактичного потенціалу спортсмена значною мірою залежить від уміння керувати емоційним станом, рівнем тривожності та концентрації уваги. Тому інтеграція психологічних методів відновлення у систему підготовки є не лише доцільною, а й необхідною умовою.

### **3.2 Експериментальна програма тренувань**

Для групи спортсменів мною було підготовлено тренувальну програму, метою якої є підсилення їхньої бойової основи: розвиток спеціальної сили, швидкісних якостей, вибухової роботи, спритності та здатності витримувати інтенсивні анаеробні навантаження. Окремо передбачено вдосконалення ударної техніки, упорядкування та відпрацювання типових комбінацій, а також скорочення часу між окремими фазами виконання, щоб збільшити частку успішно доведених серій.

План побудовано з урахуванням специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей учасників, грамотного розподілу інтенсивності та постійного контролю тренувального навантаження.

Програма тренувань розрахована на 7 тижнів та включає в себе відновлювальний, загальнопідготовчий періоди, а також період передзмагальної спеціальної підготовки та передзмагальний період, який перетікає у змагальний.

**Етап 1. Відновлювальний мікроцикл (7-10 днів, 3 тренування на тиждень).**

#### **Тренування 1:**

1. Біг по колу, мобільність суглобів – 15 хв.
2. Бій з тінню: 3 раунди по 1 хвилині (1 раунд тільки удари руками, 1 раунд тільки удари ногами, 1 раунд удари руками та ногами).
3. Ударна техніка з тенісними м'ячами.
4. Лапи 3 раунди по 2 хв(на техніку, сила 30-40%).
5. Боротьба в стійці 3 раунди по 2 хв зі зміною партнера (підхід на захват, виведення суперника з рівноваги, спротив 30%).
6. Розтягування.

#### **Тренування 2:**

Скакалка 3×1 хв

1. Робота в парах: техніка ударів у русі, ухили + зміщення – 10 хв.

2. Захист від проходів без силового опору – 3 раунди по 2 хвилини зі зміною партнера.
3. Робота на лапах: серія з двох ударів + контроль дистанції – 3 раунди.
4. Статичні вправи на м'язову витривалість.

### **Тренування 3:**

1. Функціональне коло (8 станцій по 30 сек, легкий темп).
2. Бій з тінню (серія з двох ударів з входом та виходом).
3. Легкий спаринг 20–30%: тільки ударна техніка та клінч, без боротьби.
4. Розтягування.

### **Етап 2. Загальнопідготовчий (17-20 днів, 3–4 тренування/тиждень).**

#### **Тренування 1:**

Функціональне коло (10 станцій по 30 сек × 3 кола):

- скакалка;
- удари по лапах на швидкість ;
- підриви (імітація підхвату);
- берпі;
- удари з гумою;
- планка;
- одиночні удари по мішку;
- присідання;
- відтискання від підлоги;

Боротьба в партері (вихід з партеру – піднятися на прямі ноги).

#### **Тренування 2:**

1. Бій з тінню 3×2 хв.
2. Робота в парах:
  - Спортсмен1 - серія з 2-4 ударів – Спортсмен 2 - розрив дистанції+контратака;
  - Спортсмен1 - серія з 2-3 ударів, вихід з клінчу з ударом – Спортсмен2 - вхід в клінч;

- Спорстмен1 – серія ударів руками, захист від проходу в ноги – Спортсмен2 – прохід в ноги;

- Комбінації ударів руками на лапах 4×2 хв (60%);
- Гра в п'ятнашки на 3 рівні – плечі, живіт, стегна.

### **Тренування 3:**

1. Стрибки в довжину з положення присід.
2. Стрибки в довжину на правій\лівій нозі.
3. Позиційна боротьба на виведення з рівноваги.
4. Боксерська груша 3×1 хв (серії 3–5 ударів, де останній – найсильніший).
5. Тест Купера.

### **Тренування 4:**

1. Гра в п'ятнашки на 3 рівні – плечі, живіт, стегна.
2. Захист від проходу в ноги з забіганням за спину.
3. Тематичні спаринги (1 раунд – тільки руки, 2 раунд – ударна техніка проти боротьби, 3 раунд – за правилами рукопашного бою) – раунди по 1хв, 5 змін партнера. (Сила 40-50%).
4. Планка 3х1хв.

**Етап 3. Передзмагальна спеціальна підготовка (17-20 днів, 4 тренування/тиждень).**

### **Тренування 1:**

1. Бій з тінню: 3 раунди по 90 секунд (1 раунд тільки удари руками, 1 раунд тільки удари ногами, 1 раунд удари руками та ногами).
2. Відпрацювання ударів ногами по макиварах 3х30 секунд на кожному ногу(максимальна швидкість).
3. Лапи 4×2 хв: серії 4-5 ударів, завершення останнім сильним ударом.
4. Інтервали по мішку: 20 сек легка робота /10 сек максимальна швидкість × 6 раундів.
5. Почерговий обмін ударами з блоком(удар-блок-контратака) на близькій дистанції з наростаючим темпом.

### **Тренування 2:**

Серії з 2-3 ударів на лапах з переміщенням та зміною вектору руху.

**Пліометрія:**

- стрибки в довжину з положення присід – 15;
- випадки з вистрибуванням вгору – 20;
- підстрибування з винесенням колін до грудей – 10;

**Робота в парах:**

- захист від проходу в ноги з забіганням за спину;
- вхід в клінч, вихід з клінчу з ударами;
- контратакуючий кидок через себе від проходу в ноги.

**Мішок 3х2хв:**

- 30секунд – удари руками максимальна швидкість;
- 30 секунд – удари ногами максимальна швидкість ;
- 30 секунд - серії ;
- 30 секунд – максимальна сила.

**Тренування 3:**

Тематичні раунди в парах:

- «тільки права рука»
- «тільки ліва рука»
- «удари руками проти ударів ногами»
- «ударна техніка проти боротьби»

Ситуації:

- суперник входить у боротьбу → відхід + удар
- суперник входить у боротьбу – контратака перекиданням через себе
- суперник входить у боротьбу – виведення його з рівноваги + забігання

за спину

Спаринги навчальні 3–4 раунди 60–70%

**Тренування 4:**

**Витривалість ударів.**

1. Скакалка 5хв.

2. Мішок 5×90сек (інтервал 30 сек – 20секунд середній темп / 10секунд максимальна швидкість).
3. Удари ногами по макиварі з підкроком (прямі, бокові, в сторону) по 10 разів на кожную сторону.
4. Лапи 2×2 хв (швидкі комбінації з 2-4 ударів).
5. Вихід з утримання(суперник збоку/зверху) по 10 на кожную сторону.

#### **Етап 4. Підводка до змагань (4–5 днів, 2–3 тренування).**

##### **Тренування 1:**

1. Бій з тінню 2×2 хв.
2. Лапи 3×2 хв відпрацювання улюблених комбінацій.
3. Легкі входи в клінч без зусилля – 5 хв.
4. Розтягування, мобільність суглобів.

##### **Тренування 2:**

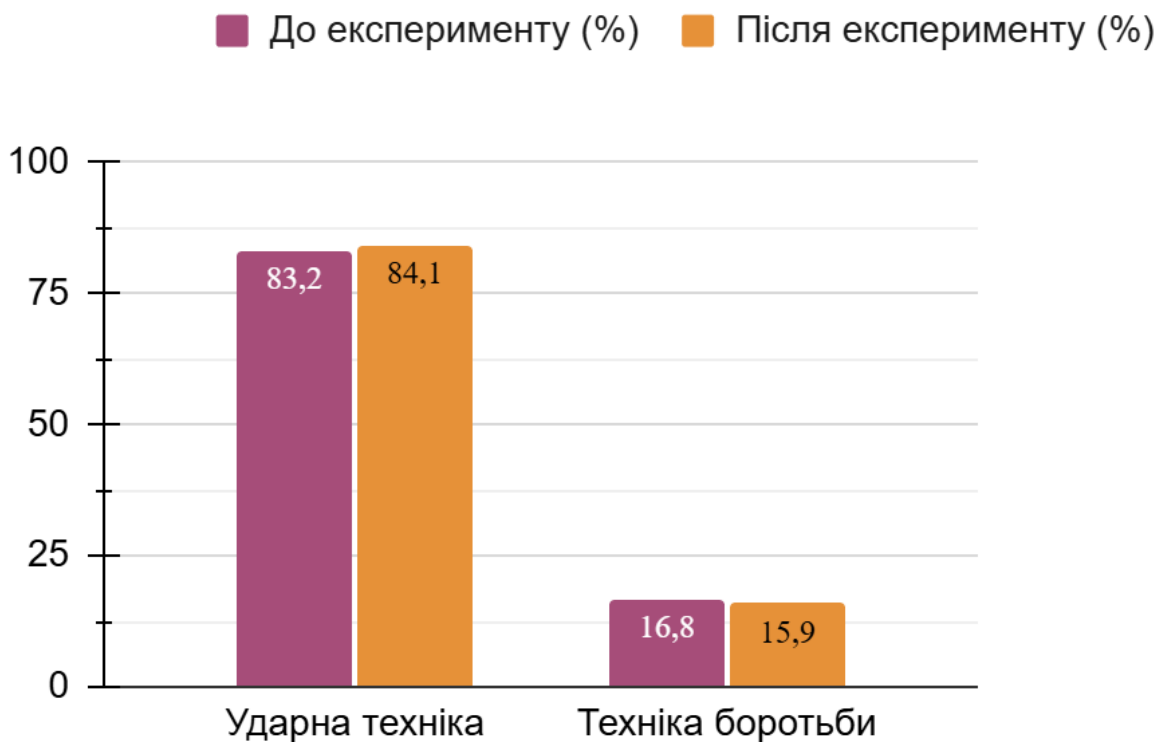
1. Скакалка 5 хв.
2. 5 легких спарингів 40–50% (удари + клінч, з захватами на кидок).
3. Короткі серії на мішку: 5×20 сек.
4. Захист від проходу в ноги з забіганням за спину.
5. Розтягування.

##### **Тренування 3:**

1. Бій з тінню 5 х 2 хв.
2. Відпрацювання комбінацій на лапах (середній темп) 3 х 2хв.
3. 10–15 хв легкої роботи в парах без спротиву.
4. Мобільність суглобів, розтягування.

### 3.3 Структурні характеристики змагальної діяльності в рукопашному бою та результати досліджень

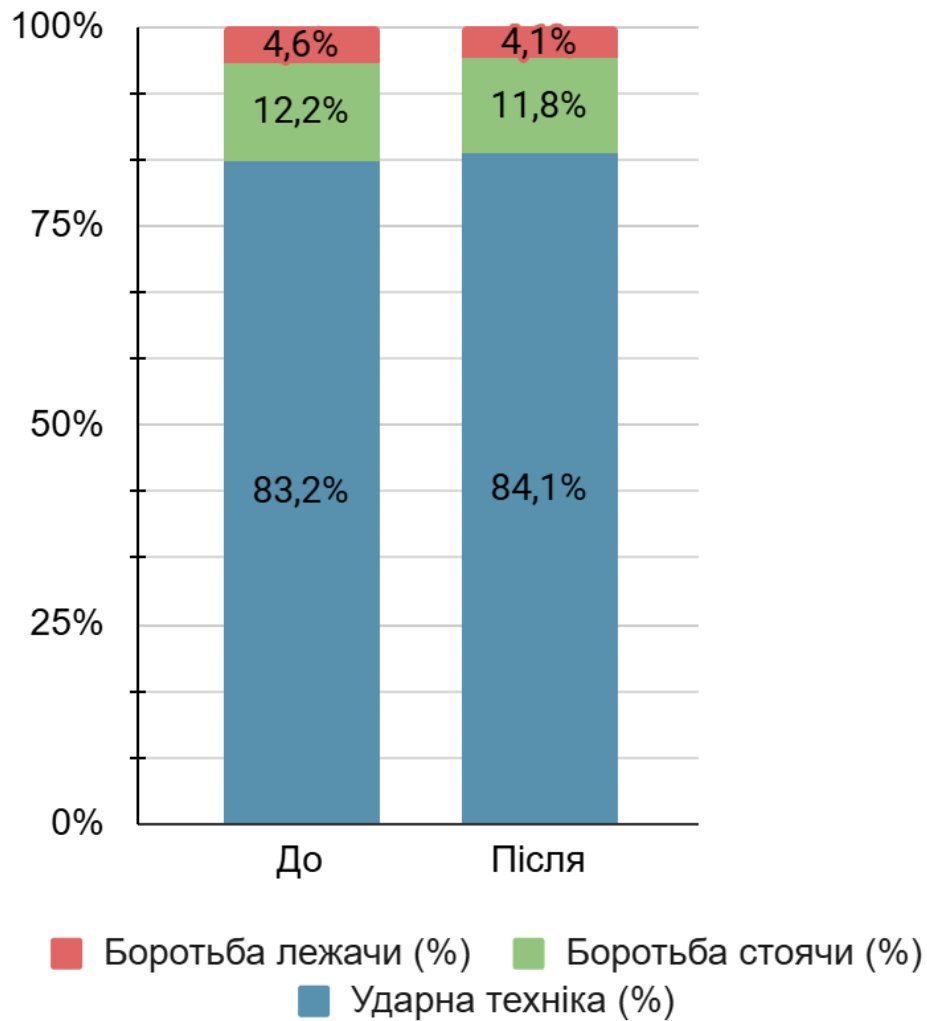
У ході аналізу відеозаписів і хронометруванні поєдинків відібраної групи спортсменів були отримані дані, що характеризують структуру та зміст змагальної діяльності спортсменів рукопашного бою. У середньому поєдинок до експерименту спеціалізованої базової підготовки складається з ударної техніки – 83,2% та техніки боротьби – 16,8%, після експерименту: ударна техніка – 84,1% та техніки боротьби – 15,9% (рис.3.2).



**Рис.3.2. Порівняння складу поєдинку до та після експерименту**

У загальному обсязі техніки поєдинку до проведення експерименту спеціалізованої базової підготовки:

боротьба стоячи – 12,2%, а боротьба лежачи – 4,6%, після експерименту: боротьба стоячи – 11,8%, боротьба лежачи – 4,1% (рис. 3.3).



**Рис. 3.3 – Склад поєдинку спортсменів до та після експерименту**

Ударна техніка до проведення експерименту складається з:

65,2% - удари руками; 34,8% - удари ногами (рис. 3.4).

Ударна техніка після проведення експерименту:

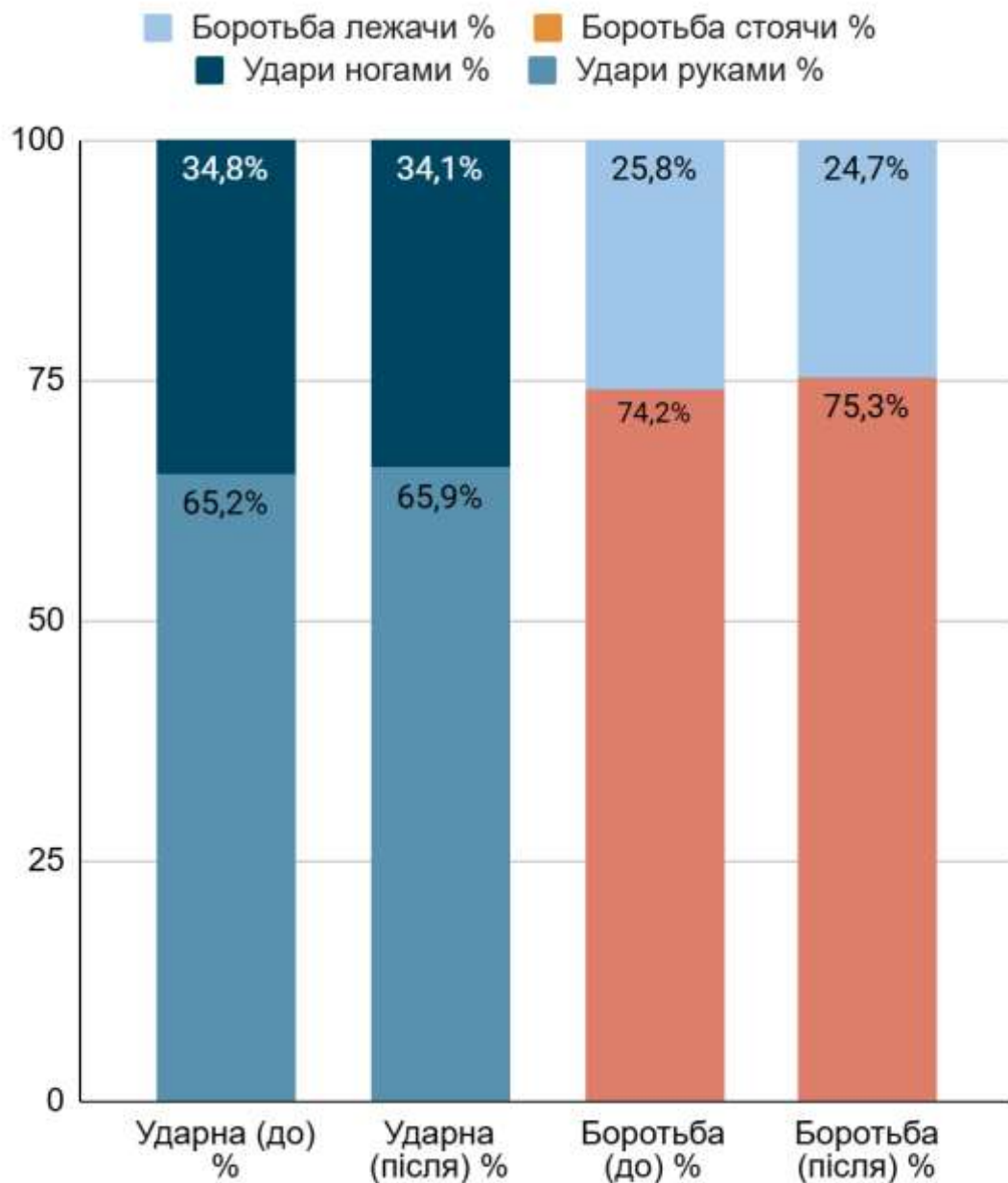
65,9% - удари руками; 34,1% - удари ногами (рис. 3.4).

Техніка боротьби до проведення експерименту включає:

74,2% - прийоми боротьби стоячи; 25,8% - прийоми боротьби лежачи (рис. 3.4).

Техніка боротьби після проведення експерименту:

75,3% - прийоми боротьби стоячи; 24,7% - прийоми боротьби лежачи (рис. 3.4).



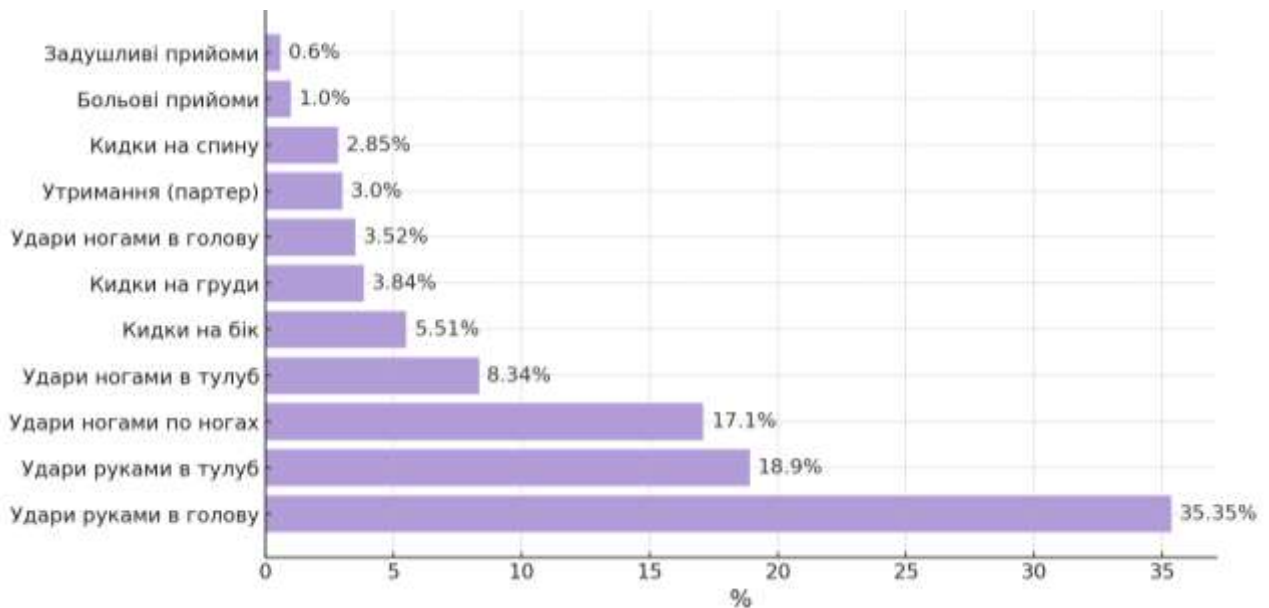
**Рис. 3.4 – Порівняння розподілу ударної техніки та боротьби в поєдинках до та після корекції програми тренувань**

Одержані результати дозволяють не лише порівняти структуру технічних дій до та після проведення експерименту, а й оцінити ефективність внесених змін у тренувальний процес.

Навіть невеликі зміни у відсотковому співвідношенні свідчать про поступове вдосконалення майстерності, що є важливим показником ефективності корекційних заходів та обраної методики тренування.

Склад технічних дій до експериментального тренувального мезоциклу виглядає наступним чином (рис. 3.5):

- удари руками в голову – 35,5%;
- удари руками в тулуб – 18,9%;
- удари ногами по ногах – 17,1%;
- удари ногами в тулуб – 8,34%;
- удари ногами в голову – 3,52%;
- кидки на груди – 3,84%;
- кидки на бік – 5,51%;
- кидки на спину – 2,85%;
- утримання (партер) – 3%;
- больові прийоми – 1%;
- задушливі прийоми – 0,6%.

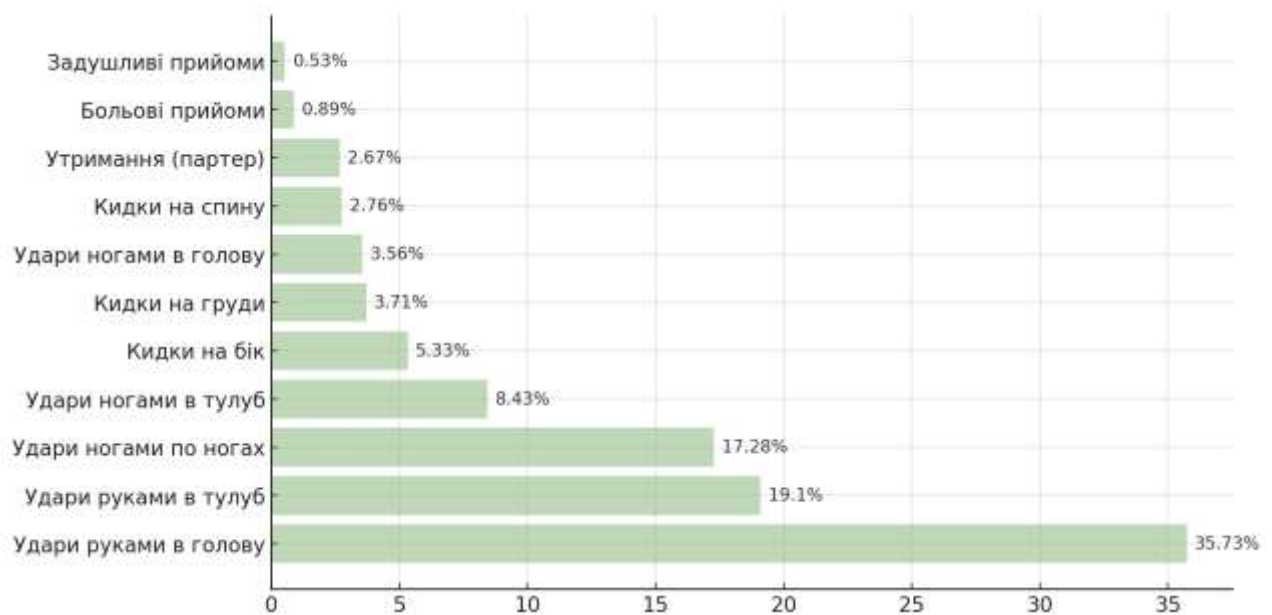


**Рис. 3.5 - Склад технічних дій до експериментальн програми тренувань**

Графік дозволяє наочно простежити співвідношення різних груп технік та виявити їхню роль у загальній підготовці. Така візуалізація є основою для подальшого порівняння змін, отриманих після корекцій.

Склад технічних дій після корекції тренувального мезоциклу виглядає наступним чином (рис. 3.6):

- удари руками в голову – 35,73%;
- удари руками в тулуб – 19,1%;
- удари ногами по ногах – 17,28%;
- удари ногами в тулуб – 8,43%;
- удари ногами в голову – 5,33%;
- кидки на груди – 3,71%;
- кидки на бік – 3,56%;
- кидки на спину – 2,76%;
- утримання (партер) – 2,67%;
- больові прийоми – 0,89%;
- задушливі прийоми – 0,53%.



**Рис. 3.6 - Склад технічних дій після корекції програми тренувань**

Згідно з метою експерименту та даними, які ми маємо для аналізу успішності проведеного експерименту, експеримент можна вважати вдалим, а а заплановане — досягнутим.

### Висновки до розділу 3

Аналіз змагань показав, що застосування ударної техніки зросло з 83,2% до 84,1%, а боротьби стало менше, з 16,8% до 15,9%. Отже, корекція тренувань спеціалізованої базової підготовки для відібраної групи рукопашників спрацювала, виконання ударних прийомів та комбінацій стали більш ефективними в боях.

В ударній техніці до та після педагогічного експерименту переважають удари руками. Після корекції тренувального процесу серійна робота руками стала впевненішою, а комбінації та вихід у захват швидшими.

У боротьбі стало менше больових та задушливих прийомів для збереження темпу та контролю. Натомість, зросла кількість кидків та утримань.

Отримані результати дають цінну інформацію для корекції акцентів у тренувальному процесі під час спеціалізованої базової підготовки рукопашників. У ході виконаної роботи структуризовано техніко-тактичні дії, що належать до ударної та борцівської техніки, що застосовується в поєдинку.

При значній індивідуальності картини кожного бою, зумовленої об'єктивними і суб'єктивними причинами, отримана інформація дозволяє систематизувати спрямованість тренувального процесу, що дозволить підвищити ефективність підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах на етапі спеціалізованої базової підготовки спеціалізації рукопашний бій.

На підставі проведеного дослідження було виявлено, що особливістю підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки є планування підготовки на підставі аналізу техніко-тактичних дій у процесі змагання з урахуванням виду змагань та результативності виступів.

Індивідуальний підхід та чітке визначення рекомендацій, отриманих у результаті проведеної роботи, доведення їх до тренерського складу з подальшим контролем динаміки виступів спортсменів на змаганнях.

Дослідження виявили необхідність планувати навчально-тренувальний процес на основі структури діяльності змагань, що підтверджено отриманими мною даними.

## РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Ефективне управління підготовкою спортсменів на будь-якому етапі потребує комплексу педагогічних, психологічних та медико-біологічних процедур, що дають змогу оперативно відстежувати стан спортсмена та напрям адаптаційних реакцій. Регулярні вимірювання й оцінка індивідуального стану забезпечують своєчасну корекцію тренувальних і змагальних навантажень, а також контроль за ключовими параметрами підготовки, необхідними для збереження здоров'я та досягнення високих результатів.

Теоретичні засади контролю спортивної підготовки передбачають послідовність дій: збір даних (спостереження, тести), аналіз інформації, корекція навчально-тренувального процесу та всіх видів підготовки, оцінювання змагальної діяльності.

На сьогодні механізми контролю навантажень і їх корекції успішно застосовують як у спортивних єдиноборствах, так і в інших видах спорту.

У рукопашному бою впровадження системи контролю, що спирається на положення управління підготовкою, тестові методики, спеціальні прилади та конструкції і комп'ютерні технології, дозволяє значно глибше індивідуалізувати тренувальний процес з урахуванням спеціалізації спортсменів. Дослідники досягли помітного прогресу у контролі інтенсивності навантажень, рівня загальних і спеціальних здібностей рукопашників. Водночас рекомендації часто будуються на обмеженій кількості показників, що описують техніку поєдинку та приріст майстерності.

Проведений теоретичний аналіз засвідчує потребу розглядати діяльність рукопашника як комплексний прояв його можливостей – спеціальних, психічних та функціональних. З огляду на структуру тренувальних і змагальних навантажень, а також вікові особливості на етапі спеціалізованої базової техніко-тактичної підготовки, система контролю має бути динамічною та комплексною, спиратися на системний аналіз зв'язків і взаємодії всіх компонентів, що формують високий результат.

Отримані дані інтерпретовано у кількох напрямках: взаємозв'язок спеціальної, загальної та функціональної підготовки; взаємозв'язок загальної і функціональної підготовленості.

Такий підхід обрано тому, що кожен із цих компонентів має самостійну роль у тренувальному процесі, але водночас вони взаємопов'язані. Необхідно встановити, як структура загальної фізичної та спеціальної підготовки корелює з її окремими складниками у рукопашників.

На етапі спеціалізованої підготовки доцільно істотно збільшити частку засобів, що розвивають спеціальні здібності. Відповідно до системи підготовки рекомендовано дотримуватися такого співвідношення: спеціальні – 40%, допоміжні – 40%, загальні – 20%. Зміна цих пропорцій визначає динаміку розвитку структури підготовленості та інформативність її показників.

Варто підкреслити, що окремі параметри спеціальної, загальної та функціональної підготовки на цьому етапі мають значну кількість кореляційних зв'язків, що дозволяє внести їх до інформаційно значущих і таких, що відчутно впливають на спортивний результат.

Паралельний аналіз кореляційних матриць і факторних вагових коефіцієнтів дає змогу не лише пояснити процес формування структур підготовки рукопашників, а й виокремити найбільш інформативні методи оцінювання здібностей. Це створює підґрунтя для розробки змісту контролю у системі спеціалізованої базової підготовки спортсменів з рукопашного бою.

## ВИСНОВКИ

1. У роботі узагальнено теоретичні та практичні відомості про підготовку спортсменів єдиноборств на етапі спеціалізованої базової підготовки. Аналіз джерел показав, що попри різнобічне вивчення питань побудови тренувального процесу у спортивних єдиноборствах, регламентування тренувального впливу в рукопашному бою майже відсутнє, що потребує більше досліджень.

2. Однією з умов оптимального управління системою спортивної підготовки є наявність інформації про стан спортсмена, його оцінка та аналіз, що дозволяє здійснювати корекцію навчально-тренувального процесу. Стан спортсмена перебуває під впливом закономірностей біологічного розвитку, тренувальні та змагальні навантаження мають динамічний характер, а про їх зміни інформує оперативний, поточний та етапний контроль. Аналіз структури змагальної діяльності в рукопашному бою ще раз підтвердив ці твердження.

3. Аналіз змагальної діяльності дозволяє говорити про те, що особливістю підготовки в рукопашному бою, поряд із високими вимогами до фізичної та функціональної підготовки спортсменів, є значні вимоги до технічної підготовки. Рукопашний бій – один із небагатьох видів єдиноборств, у якому поєднується ударна та борцівська техніки, при явному домінуванні першої.

4. Аналіз змагань показав, що застосування ударної техніки зросло з 83,2% до 84,1%, а боротьби стало менше, з 16,8% до 15,9%. Отже, корекція тренувань спеціалізованої базової підготовки для відібраної групи рукопашників спрацювала, виконання ударних прийомів та комбінацій стали більш ефективними в боях. На підставі проведеного дослідження було виявлено, що особливістю підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки є планування підготовки на підставі аналізу техніко-тактичних дій у процесі змагання з урахуванням виду змагань та результативності виступів. Отримана інформація значно розширює можливості тренера при побудові тренувального процесу.

5. У ході виконаної роботи структуризовано техніко-тактичні дії, що належать до ударної та борцівської техніки, що застосовується у поєдинку. При значній індивідуальності картини кожного бою, зумовленої об'єктивними та суб'єктивними причинами, отримана інформація дозволяє систематизувати спрямованість тренувального процесу спортсменів-рукопашників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Аналіз структури змагальної діяльності звертає увагу на необхідність цілеспрямованої роботи під час тренувань, при вдосконаленні в ударній техніці, на відпрацювання ударів та способів захисту від ударів руками в голову, тулуб, ударів ногами по ногах та по тулубу, оскільки сумарна вага цих дій у поєдинку становить понад 84,1%.

2. Борцівська частина є не менш важливою частиною поєдинку в рукопашному бою і також потребує значної корекції тренувального процесу.

3. Виходячи з цільових тактичних установок на поєдинок у тренуванні потрібно індивідуально відпрацьовувати комплекс техніко-тактичних дій, що дозволяють, використовуючи сильні сторони спортсменів, орієнтуватися на явну перевагу, використовуючи переважно баломісткі дії, або досягнення дострокового закінчення поєдинку.

4. Відповідно до індивідуальних фізичних, функціональних та техніко-тактичних показників рукопашників повинна проводитися регулярна корекція планів тренувальних навантажень спеціалізованої, загальної та функціональної спрямованості.

5. Важливим етапом є проведення відновлювального процесу, що дозволить підвищити інтенсивність тренувань, ефективність адаптаційних перебудов організму спортсменів та уникнути перетренованості. Рекомендується шукати шляхи залучення психологів до роботи зі спортсменами, що дозволить якісно вирішувати питання психологічної підготовки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку / Ю. А. Радченко та ін. Теорія та методика фізичного виховання. 2018. Т. 18, № 1. С. 23–30. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV\\_2018\\_18\\_1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2018_18_1_4). Фахове видання України.
2. Біомеханіка опорно-рухового апарату юних спортсменів у дискурсивному полі наукового знання / І. Хмельницька [та ін.]. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023. № 1(61). С. 71–80.
3. Біомеханіка рухів у єдиноборствах: монографія / за ред. І. П. Матвєєва. – Харків: Спортпрес, 2021. – 265 с.
4. Бойченко Н. Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15–16 років. Єдиноборства. 2018.
5. Вако І. І. Ідентифікації характерних помилок, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, при освоєнні ударів руками. Rehabilitation & Recreation. 2021. № 8. С. 8–12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5510520>.
6. Вако І. І., Жирнов О. В. Аналіз кінематичної структури техніки правого бокового удару рукою з фронтальної стійки у висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Rehabilitation & Recreation. 2023. № 15. С. 258–268. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.31>.
7. Вако І. І., Жирнов О. В. Модельні характеристики кінематичної структури техніки бокового удару лівою ногою з фронтальної стійки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. № 1. С. 101–107. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-101>.
8. Вако І. І., Радченко Ю. А. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборства (на прикладі рукопашного бою).

Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 2. С. 111–122. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-111>.

9. Вако І. І., Радченко Ю. А., Нікітенко О. В. Оцінка ефективності прямого удару правою рукою з лівосторонньої стійки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Т. 18, № 3. С. 261–272. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.24>.

10. Вако І. Характерні помилки, що допускають юні спортсмени, які спеціалізуються в рукопашному бою, при освоєнні ударів ногами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Вінниця, 2022. Вип. 13(32). С. 134–42. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13\(32\)-134-142](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-13(32)-134-142).

11. Гартвич О. Г., Радченко Ю. А., Седукін В. В., Радченко А. А. Фізкультурно оздоровча та спортивна програма з рукопашного бою: робоча прогр. з фізкультури і спорту з рукопашного бою. Київ: МАУП, 2005. 76 с. URL: <chromeextension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/nw61.pdf>

12. Данильченко В. А., Хлевна Ю. Л. Формування техніки рукопашного бою курсантів МВС України із застосуванням інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2015.

13. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рек. / В. Добринський [та ін.]. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112 с.

14. Коробейніков Г. В., Данько Т. Г., Коханевич А. І. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*. 2022. № 2. С. 17–25. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.02>.

15. Кошура А. В. *Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб.* Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021.

16. Механізми вдосконалення спеціальної ударної підготовки спортсменів у змішаних єдиноборствах у передзмагальних мезоциклах / І. Штефюк [та ін.]. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному*

суспільстві. 2023. № 4(64). С. 62–69. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-62-69>.

17. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Методичні вказівки з підготовки спортсменів-рукопашників. – Київ, 2020. – 35 с.

18. Національні спортивні керівництва щодо методики підготовки спортсменів у єдиноборствах. – Київ: Академія фізичної культури і спорту, 2019.

19. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків: [б. в.], 2020.

20. Пирог Ю. А. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. Єдиноборства. 2023. № 1(27). С. 49–66. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.05>.

21. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друк., 2021.

22. Правила змагань з рукопашного бою. – Київ: Федерація рукопашного бою України, 2018. – 48 с.

23. Правила спортивних змагань з рукопашного бою. 2021. URL: [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla\\_zmagan/2024/\\_%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B1%D1%96%D0%B9.pdf129](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2024/_%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%B1%D1%96%D0%B9.pdf129) (дата звернення: 24.11.2023).

24. Радченко Ю. А. Критичний аналіз навчальних програм з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Спортивний вісник 474 Придніпров'я. 2024. № 1. С. 209–214. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-1-200>.

25. Радченко Ю. А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою. Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 12. С. 91–95. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.1214> . Фахове видання України.

26. Радченко Ю. А. Порівняльний аналіз змагальної діяльності спортсменів із рукопашного бою на різних етапах процесу багаторічного

вдосконалення. OLYMPICUS. 2023. № 3. С. 145–155. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21>.

27. Радченко Ю. А. Рукопашний бій – важливий елемент фізичної підготовки військовослужбовців та правоохоронців у секторі безпеки і оборони України. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф., 27 листоп. 2024 р., Київ. Київ: НУОУ, 2024. С. 204–206. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24077/1/conf-24-12-10.pdf>.

28. Радченко Ю. А. Теоретико-методичні засади контролю та управління в єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). OLYMPICUS. 2024. № 2. С. 174-183. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.22>.

29. Радченко Ю. А., Крутов В. В., Костюченко В. І. Особливості застосування кидків у розділі «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою». Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 10(183). С. 206–214. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).38). Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у визначенні стану наукової проблеми, аналізі науково-методичної літератури, проведенні дослідження та інтерпретації отриманих даних.

30. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Еволюція правил спортивних змагань з рукопашного бою. Rehabilitation & Recreation. 2023. № 16. С. 138–154. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.1>.

31. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Особливості виконання прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Т. 5, № 5(27). С. 426–434. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.05.426>. Фахове видання України.

32. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Особливості соматоскопічних показників юних єдиноборців (на прикладі рукопашного бою). Спортивний

вісник Придніпров'я. 2023. № 2. С. 128–136. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-2-128> DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-128. Фахове видання України.

33. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Структура техніки рукопашному бою (спортивний напрямок). *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 17. С. 233–244. <https://doi.org/https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.29>.

34. Радченко Ю. А., Радченко А. А., Міненко О. В. Структура та зміст змагальної діяльності з рукопашного бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2015. Т. 1, № 1. С. 257–259. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs\\_2016\\_1\\_55](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ujmbs_2016_1_55). Фахове видання України.

35. Радченко Ю. Комплексний контроль як невід'ємна частина процесу підготовки спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. № 2. С. 186

36. Радченко Ю. Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки в рукопашному бою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. Вип. 4(64). С. 44–52. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-44-52>.

37. Радченко Ю., Михник О. Аналіз особливостей побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. Т. 3, № 63. С. 53–62. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-53-62>. Фахове видання України.

38. *Рукопашний бій: навч. прогр. з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спорт. шкіл* / Ю. А. Радченко та ін. Київ, 2019. 126 с.

39. Стасюк Р. М., Куриленко О. В., Лисенко О. В. Особливості навчально-тренувального процесу юніорів-єдиноборців з позиції індивідуалізації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: зб. наук. праць*. 2020. Вип. 2(122). С. 158–162. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).33).

40. Тищенко В. В. Вплив занять рукопашним боєм на функціональну підготовленість курсантів вищих навчальних закладів МВС. – Журнал «Спортивні науки та вправи». – 2024.
41. Comparative study of impact dynamics: wobbling mass model versus rigid body models / K. Gruber [et al.]. *J. Biomech.* 1998. No. 31. P. 439–444.
42. Cynarski W. J. New concepts of budo internalized as a philosophy of life. *Philosophies.* 2022. Vol. 7, no. 5. P. 110. <https://doi.org/10.3390/philosophies7050110>.
43. Cynarski W. J. *Przeciwdziałanie agresji i przemocy na drodze sztuk walki.* Rzeszów: Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, Un-t Rzeszowski. 2008. 55 s.
44. Dependence of the parameters of precision-target movements on the nature of the movements of athletes / V. Ivchenko [et al.]. *Int. J. Human Mov. Sports Sci.* 2023. Vol. 11, no. 5. P. 985–993. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110506>.
45. Developing a training strategy for teenage athletes in mixed martial arts for high-level competitions / I. Shtefiuk [et al.]. *J. Phys. Educ. Sport.* 2024. Vol. 24, no. 2. Art 39. P. 329–337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02039>.
46. Ding Y., Li Y., Cheng L. Research on college physical education and sports training based on virtual reality technology. *Mathematical Problems in Engineering.* 2021. Iss. 1. <https://doi.org/10.1155/2021/6625529>.
47. Evaluation of the correlation between strength and special training indicators in mixed martial arts / A. Chernozub et al. *Phys. Educ. Theory Method.* 2023. Vol. 23, no. 2. P. 276–282. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.17> Scopus.
48. Flynk C. *Periodization: principles of training olympic coach* (Colorado Springs). 1992. Vol. 2, no. 4. P. 6–7.
49. Guta E. L. Importance in the organization of controlling in sports management. *Annals – Economy Series.* 2019. Vol. 6. P. 319–324.
50. GutaImportance E. L. In the organization of controlling in sports management. *Annals – Economy Series.* 2019. Vol. 6. P. 319–324.
51. Hamilton K., Warner L., Schwarzer R. The role of self-efficacy and friend support on adolescent vigorous physical activity. *Health Educ. Behav.* 2017. No. 44. P. 175–181. <https://doi.org/10.1177/1090198116648266>.

52. Holt J. Physical philosophy: martial arts as embodied wisdom. *Philosophies*. 2023. Vol. 8, no. 1. P. 14. <https://doi.org/10.3390/philosophies8010014>.
53. Identification of distinctive biomechanical features of the technique of side hand strike at close range of athletes of different qualifications specializing in hand-to-hand combat / I. Vako [et al.]. *J. Phys. Educ. Sport*. 2021. Vol. 21, no. 5. Art 377. P. 2835–2841.
54. Identifying the performance characteristics of a winning outcome in elite mixed martial arts competition / L. P. James [et al.]. *J. Sci. Med. Sport*. 2017. No. 20. P. 296–301. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.001>.
55. The state of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in hand-to-hand combat as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures / V. Kashuba [et al.]. *Phys. Rehab. Recreat. Health Tech*. 2024. No. 4. P. 224–237. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(4\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(4).03).
56. Theeboom M. Asian martial arts and approaches of instruction in physical education. *Europ. J. Phys. Educ*. 1999. Vol. 4, no. 2. P. 146–161. <https://doi.org/10.1080/1740898990040204>.
57. Vako I. Modern video recording systems of motor techniques: practical aspect. *Pedagogy Psychol. Sport*. 2019. Vol. 5, no. 1. P. 121–130. <https://doi.org/10.12775/PPS.2019.05.01.008>.
58. Vertonghen J., Theeboom M., Pieter W. Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual & Motor Skills*. 2014. Vol. 118, no. 1. P. 41–61. <https://doi.org/10.2466/06.30.PMS.118k14w3>.
59. Wiesław B. Program szkoleniowy dla sportowców walczących wręcz. *Big budo Polska*, 2023. 12 p.