



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-16>

УДК 796.85.012.5(045)

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИКЛАДНОЇ ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ

Радченко Ю. ^{ABCD}, Костюченко В. ^{ABCD}, Бурлака Р. ^{ABCD}

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Радченко Юрій Анатолійович

Radchenko Yuri

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine

e-mail: yuri_radchenko@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8819-3104>

Костюченко Василій Іванович

Kostiuchenko Vasil

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine

e-mail: kosstiuchenko71@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5562-760X>

Бурлака Роман Леонідович

Burlaka Roman

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, 03150, м. Київ, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkul'tury Street, Kyiv, 03150, Ukraine

e-mail: romanburlak37@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-5632-5381>

Внесок автора: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Author Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. В наш час рукопашний бій – це не тільки динамічний і популярний вид єдиноборств, але й один з основних напрямів спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців і працівників правоохоронних органів, завдяки якому формуються фізичні та морально-вольові якості, які необхідні для виконання службових завдань. Особливістю змагальної діяльності з рукопашного бою є наявність окремих двох розділів, поєдинки та демонстрація прикладної техніки. Змагальна діяльність з розділу демонстрація прикладної техніки має свої характерні риси та особливості, які впливають на побудову ефективного тренувального процесу. Реалії сьогодення, підвищена популярність розділу демонстрація прикладної техніки в Україні та Світі, високі вимоги щодо рівня технічної підготовленості, жорстка конкуренція – вимагають від фахівців оптимізації структури і змісту навчально-тренувального процесу, розробки нових програм підготовки побудови системи навчально-тренувального процесу для участі у змаганнях з розділу «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою». Відомо, що ефективне управління навчально-тренувальним процесом ґрунтується на точних знаннях про особливості змагальної діяльності спортсменів.

У зв'язку з вищевикладеним особливою актуальністю набуває проблема дослідження структури та змісту розділу «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою», визначення його специфіки та пошуку шляхів щодо подальшого удосконалення цього напрямку відповідно до сучасних тенденцій розвитку виду спорту. Отримана інформація зазначених умов може бути фундаментальною основою для внесення змін у систему підготовки спортсменів-рукопашників на різних етапах багаторічного удосконалення. **Мета дослідження** – на основі аналізу нормативних документів та змагальної діяльності розділу «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою» – визначити зміст та структуру цього напрямку змагальної діяльності та намітити шляхи його оптимізації. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження; анкетування, методи математичної статистики. **Результати.** У ході дослідження було детально вивчено особливості змагальної діяльності з розділу «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою». На основі аналізу відеоматеріалів було визначено структуру та зміст розділу «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою», побудовані моделі застосування дій нападу та захисту від різних видів погроз, узагальнені дані щодо ефективності застосування кидків і спеціальних больових прийомів як інструменту вирішення ситуаційних завдань; розроблені рекомендації щодо побудови тренувального процесу в розділі «демонстрація прикладної техніки». **Висновки.** У процесі дослідження визначено особливості виконання технічних елементів під час змагальної діяльності з розділу «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою». Теоретико-практичні аспекти представленої вище наукової роботи надалі будуть базисом для теоретичного обґрунтування та подальшого удосконалення процесу підготовки юних спортсменів за вищезазначеним напрямком.

Ключові слова: єдиноборства, рукопашний бій, демонстрація техніки, змагальна діяльність, ката, прикладний розділ.

FEATURES OF THE APPLICATION OF APPLIED HAND-TO-HAND COMBAT TECHNIQUES

Annotation

Introduction. At the current stage of development, hand-to-hand combat is not only a dynamic and popular type of martial arts, but also one of the main areas of special physical training of military personnel and law enforcement officers, thanks to which the physical and moral-willed qualities necessary for the performance of official tasks are formed. A feature of competitive hand-to-hand combat is the presence of two separate sections, duels and a Self-Defense. Competitive activity from the Self-Defense section has its own characteristics and features that affect the construction of an effective training process. Today's realities, the increased popularity of the Self-Defense in Ukraine and the world, high requirements for the level of technical preparation, fierce competition require industry specialists to optimize the structure and content of the educational and training process, develop new training programs, build a system of educational and training process for participation in competitions from the section Self-Defense of hand-to-hand combat. It is known that the effective management of the educational and training process is based on accurate knowledge of the specifics of the competitive activity of athletes. In connection with the above, the problem of researching the structure and content of the section Self-Defense of hand-to-hand combat, determining its specifics and finding ways to further improve this direction, in accordance with the current trends in the development of the sport, becomes particularly relevant. The information obtained under the given conditions can be a fundamental basis for making changes in the training system of arm athletes at various stages of multi-year improvement. **Purpose of the study i-** to be because of the analysis of normative documents and the competitive activity of Self-Defense of hand-to-hand combat, determine the content and structure of this direction of competitive activity and outline ways of its optimization. **Research methods**so Theoretical analysis and generalization of literary sources, pedagogical observation, questionnaires, and methods of mathematical statistics. **Results.** During the study, the specifics of competitive activity from the section demonstration of applied techniques of hand-to-hand combat were studied in detail. Based on the analysis of the video materials, the structure and content of the section Self-Defense hand-to-hand combat techniques were determined, models of the application of attack actions and defense against various types of threats were built, summarized data on the effectiveness of the use of throws and special pain techniques as a tool for solving situational tasks, recommendations were developed for building of the training process in the section demonstration of applied technology. **Conclusions.** In the process of research, the specifics of performing technical elements during competitive activities from the section Self-Defense of hand-to-hand combat were determined. The theoretical and practical aspects of the scientific work presented above will be the basis for theoretical justification and further improvement of the process of training young athletes in the direction of technique demonstration.

Keywords: martial arts, hand-to-hand combat, technique demonstration, competitive activity, kata, applied section.

Вступ. На сучасному етапі розвитку рукопашний бій – це не тільки динамічний і популярний вид єдиноборств, але й один з основних напрямів спеціальної фізичної підготовки військово-службовців і працівників правоохоронних органів, завдяки якому формуються фізичні та морально-вольові якості, необхідні для виконання службових завдань [1, 2]. Аналіз науково-методичної літератури доводить [3, 4], що рукопашний бій відноситься до комплексних видів єдиноборств, в яких для перемоги над суперником дозволено застосовувати майже весь відомий технічний арсенал, притаманний як ударним, так і борцівським видам бойових мистецтв. Але фахівці зазначають [5, 6], що особливістю змагальної діяльності з рукопашного бою є наявність окремих двох розділів – поєдинки та демонстрація техніки. В наукових публікаціях зазначено [7], що з самого початку розвитку рукопашного бою як виду спорту розділ «демонстрація прикладної техніки» був кваліфікаційним етапом. Згідно з правилами спортивних змагань, до участі в поєдинках допускались учасники, які набрали відповідну кількість балів, демонструючи навички прикладної техніки. Тож, цей розділ був обов'язковим для всіх учасників змагань. Така обставина не спонукала до популяризації цього напрямку, і через кілька десятиріч після створення федерації рукопашного бою він втратив свою видовищність та популярність. Для вирішення цієї проблеми фахівцями було запропоновано внести відповідні зміни до правил спортивних змагань з рукопашного бою, згідно з якими демонстрація прикладної техніки рукопашного бою стала окремим видом змагальної діяльності. Одночасно відповідні зміни було внесено до Єдиної спортивної кваліфікації України, завдяки чому стало можливо присвоювати спортивні звання та розряди за спортивні досягнення. Така

обставина стала новим мотиваційним поштовхом для розвитку цього напрямку. Реалії сьогодення, високі вимоги щодо рівня технічної підготовленості, жорстка конкуренція вимагають від фахівців галузі оптимізації структури і змісту навчально-тренувального процесу, розробки нових програм підготовки побудови системи навчально-тренувального процесу для участі у змаганнях з розділу «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою».

Відомо, що ефективне управління навчально-тренувальним процесом базується на знаннях про особливостей змагальної діяльності спортсменів [8, 9]. У зв'язку з вищевикладеним, особливої актуальності набуває проблема дослідження структури та змісту розділу «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою», визначення його специфіки та пошуку шляхів щодо подальшого удосконалення цього напрямку, відповідно до сучасних тенденцій розвитку виду спорту. Отримана інформація зазначених умов може бути фундаментальною основою для внесення змін у систему підготовки спортсменів-рукопашників на різних етапах багаторічного удосконалення.

Гіпотеза. Передбачалось, що визначення структури та змісту розділу «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою» сприятиме покращенню ефективності навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності з цього напрямку.

Мета дослідження – на основі аналізу нормативних документів і змагальної діяльності розділу демонстрація прикладної техніки рукопашного бою визначити зміст та структуру цього напрямку змагальної діяльності та намітити шляхи його оптимізації.

Матеріали і методи дослідження. Експериментальні дослідження проводилися на кафедрі спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання

і спорту протягом 2022-2025 рр. В результаті аналізу відеоматеріалів чемпіонатів України було досліджено 195 ситуаційних завдань, із них: «удари руками – 30, удари ногами – 35, захоплення та охоплення – 50, погрози зброєю – 80 ситуацій». У дослідженні взяли участь 39 дорослих спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, зі спортивною кваліфікацією КМС, МС, МСМК з рукопашного бою.

З січня по грудень 2025 року проводилася обробка накопичених матеріалів, їх аналіз й інтерпретація, укладалися загальні висновки.

Виконання поставлених у роботі завдань передбачає залучення комплексу таких методів, як: *теоретичні* – для вивчення й обґрунтування засадничих положень дослідження, окреслення його проблемного поля; *емпіричні*: педагогічне спостереження, бесіда, анкетування – як методи емпіричного рівня досліджень – для ознайомлення із процесом організації навчально-тренувальних занять; *статистичні* – для обробки отриманих результатів.

Результати. Згідно з правилами спортивних змагань [10]: під час демонстрації техніки спортсмен повинен виконати визначене завдання, нейтралізувати умовний напад противника, який може складатись з ударів руками і ногами, захоплення та охоплення, погрози різними видами зброї. У разі захисту від ударів, загрози зброєю необхідно відійти з лінії удару (вогню) і виконати захисно-контратакуючі дії (відволікаючий удар, з переводом на кидок, бильовий, задушливий або прийом затримання та супроводження). Аналіз нормативних документів [11] дозволив розробити загальну схему розділу «демонстрація прикладної техніки» (рис. 1), яка складається з дій нападу, дій захисту та контратакуючих дій, причому результатом виконання технічних дій повинен бути повний контроль учасника над суперни-

ком (внаслідок виконання більшого, задушливого прийомів або позначення добивання лежачого суперника в життєву важливу частину тіла).

Аналіз змагальної діяльності розділу «демонстрація прикладної техніки рукопашного бою» довів, що ситуативні завдання умовно можна розподілити на чотири різних блоки, які мають свої певні біомеханічні характеристики, особливості та умови виконання.

До першої групи можливих погроз відносяться удари руками, які наносяться прямо, знизу, зверху, збоку, назовні та ізсередини. Для захисту від цього виду погроз спортсмени в більшості застосовують комбінований захист, комплексно поєднуючи захисні дії руками (підставки, відбиви), ногами (відходи, підходи, виходи, заходи), тулубом (нахил, ухил, уклін, нирок, відхил) (рис. 2.).

Після проведення захисних дій далі, для вирішення ситуаційного завдання, спортсмени повинні виконати контратакуючі дії, що складаються з техніки кидків або спеціальних больових прийомів. Головним завданням виконання техніки контратакуючих дій є переведення суперника з положення стійка у положення лежачи на животі або спині. Аналіз отриманих даних свідчить, що у більшості випадків для вирішення ситуаційних завдань нападу з першої групи учасники змагань застосовують спеціальні больові прийоми (рис. 3.).

На думку фахівців [12], така обставина пов'язана з особливостями технічного виконання, напад здійснюється руками, і вагома частина захисних дій також виконується руками. Як відомо, характеристикою результативного виконання будь-якої техніки є наступні ознаки: ефективність, економічність, стабільність, варіативність та мінімальна тактична інформативність для суперника [13]. Тому для здобуття високих оцінок від суддів, спортсмени намагаються проводити технічні дії,

що відповідають зазначеним ознакам.

До другої групи можливих загроз відносяться удари ногами, що наносяться вперед, в бік, назад, знизу, зверху, збоку назовні та зсередини (рис.4.).

Для захисту від цього виду погроз спортсмени у більшості застосовують комбінований захист, комплексно поєднуючи захисні дії руками (підставки, відбиви), ногами (підставки, відбиви, відходи, підходи, виходи, заходи), тулубом (нахил, ухил, переміщення корпусу під руку суперника, відхил). Особливостями технічного застосування цих видів нападу є

більша дистанція між суперниками та більш потужне виконання (враховуючи біомеханічні параметри руху), у порівнянні з ударами руками. Саме ці особливості і впливають на вибір технічних дій для вирішення ситуаційного завдання.

В результаті аналізу встановлено, що після виконання захисних дій від ударів ногами, спортсмени в переважній більшості виконують різноманітні кидки, а спеціальні больові прийоми ними майже не застосовуються (рис. 5.).

Спеціальні больові прийоми виконуються на руки суперника. Відомо, щоб виконати больовий

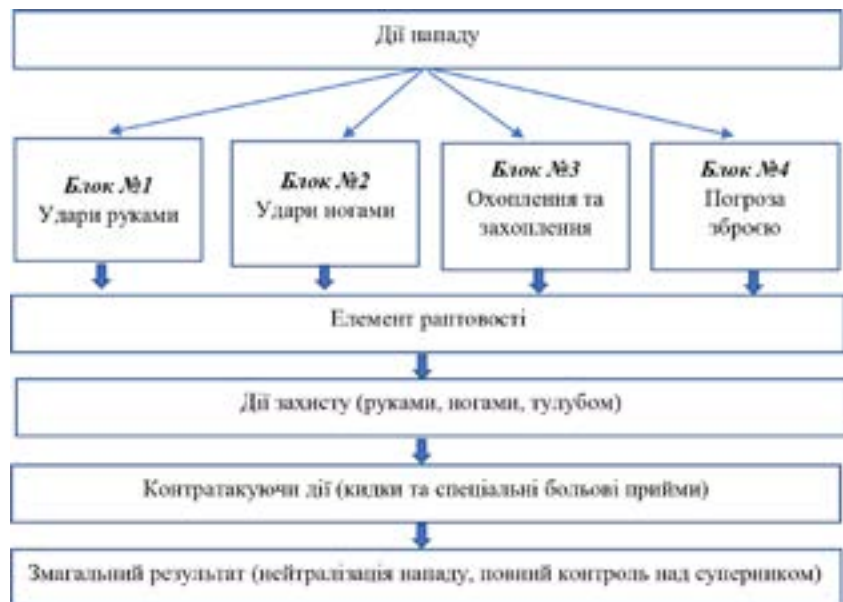


Рис. 1. Загальна схема розділу «демонстрація прикладної техніки»



Рис. 2. Модель застосування дій нападу та захисту від ударів руками (n = 30)

прийом на руку, насамперед необхідно виконати захоплення руки, що у даній ситуації зробити важко. На думку фахівців [5, 14], саме ці особливості і впливають на вибір технічних дій для вирішення ситуаційного завдання з другого блоку можливих погроз.

До третьої групи можливих загроз відносяться різноманітні захоплення і охоплення частин тулуба, кінцівок та одягу суперника (рис.6).

Особливостями застосування прийомів із цієї групи є: максимально близька дистанція між суперниками, а іноді – її відсутність (впритул до суперника). Враховуючи такі обставини, фахівці [6] наголошують, що перед початком виконання технічних дій щодо звільнення, обов'язковою умовою є нанесення розслаблюючого, шокуючого або відволікаючого удару (ударів), і тільки після цього виконання контратакуючих дій, кидків або спеціальних больових прийомів. Проведене дослідження констатує, що під час звільнення від захоплення та охоплення спортсмени виконують як кидки, так і спеціальні больові прийоми (рис. 7.).

Така обставина пов'язана з тим, що при виконанні технічних елементів з цієї групи, суперники опиняються у положенні, з якого зручно проводити, як кидки, так і спеціальні больові прийоми, застосування яких залежить від позиції, у яких знаходяться спортсмени, динамічного розвитку ситуації, індивідуальних особливостей і технічної підготовленості.

Погроза різними видами зброї відноситься до четвертого блоку, який включає в себе напад короткою палкою, ножом, погрозу пістолетом (рис.8.).

Аналіз отриманих даних щодо виконання контратакуючих прийомів для обеззброювання суперника довів, що для вирішення ситуаційного завдання з четвертої групи спортсмени в більшості застосовують спеціальні больові

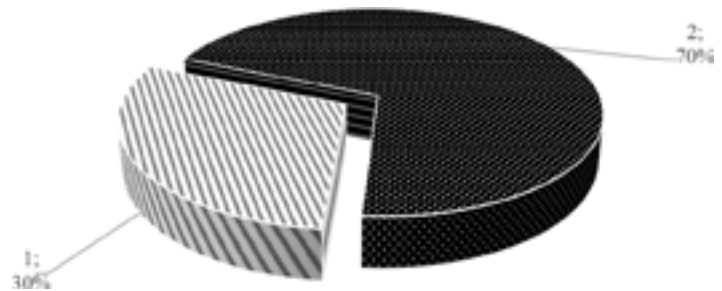


Рис. 3. Розподіл застосування контратакуючих прийомів після захисту від ударів руками (n = 30)

Примітки: 1 – кидки; 2 – спеціальні больові прийоми



Рис. 4. Модель застосування дій нападу та захисту від ударів ногами (n = 35)

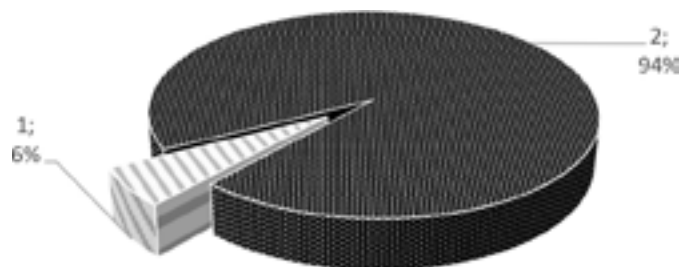


Рис. 5. Розподіл застосування контратакуючих прийомів після захисту від ударів ногами (n = 35)

Примітки: 1 – больові прийоми; 2 – кидки

прийоми, причому в ході дослідження встановлено факт відсутності виконання кидків при погрозі пістолетом (рис.9.).

На думку фахівців [6], така обставина пов'язана не тільки з необхідністю з нейтралізації атакуючих дій суперника, але й з вимогою подальшого повного контролю над зброєю, який ефек-

тивно можна здійснювати тільки завдяки виконанню спеціальних больових прийомів.

Дискусія. На сучасному етапі розвитку української галузі фізичної культури і спорту зберігається актуальність вирішення проблеми побудови навчально-тренувального процесу в єдиноборствах і рукопашному бою – зокрема [15,

16]. Така обставина обумовлена декількома факторами: по-перше, популяризація та значний розвиток єдиноборств в суспільстві; по-друге, необхідність підвищення рівня спеціальної фізичної та прикладної підготовки у різних прошарках населення; по-третє, поява нових дисциплін та розділів у змагальній діяльності єдиноборців [10, 13]. У науковій спільноті [3, 17] набуло виміру загальноприйнятого бачення можливих напрямків удосконалення багаторічного процесу спортивної підготовки з рукопашного бою. Опрацювання фахової літератури [2, 18] доводить, що дослідження побудови системи підготовки з виду спорту носять фрагментарний характер; у більшості вони направлені на вивчення особливостей рукопашного бою як частини спеціальної фізичної підготовки представників силового блоку.

Актуальність на сьогодні проблеми оптимізації структури і змісту тренування зумовлює поява нового виду змагальної діяльності з рукопашного бою – розділу демонстрація прикладної техніки. Аналіз наявної фахової літератури [7, 19] доводить невідповідність побудови сучасних навчально-тренувальних програм підготовки спортсменів загальнотеоретичним положенням і завданням, які розроблені провідними фахівцями з цього напрямку.

Проведений Ю. Радченко [6] аналіз особливостей виконання прикладної техніки рукопашного бою в умовах змагань виявив загальні тенденції розвитку цього розділу змагальної діяльності. Фахівцем розроблена та узагальнена фазова структура виконання захисних і контратакуючих дій та визначені головні завдання для кожної фази окремо. Також у роботі зазначені окремі недоліки у підготовці спортсменів у прикладному розділі та розроблені рекомендації щодо підвищення ефективності виконання технічних дій. Пропоноване досліджен-



Рис. 6. Модель застосування дій нападу та захисту від захоплення та охоплення (n = 50)

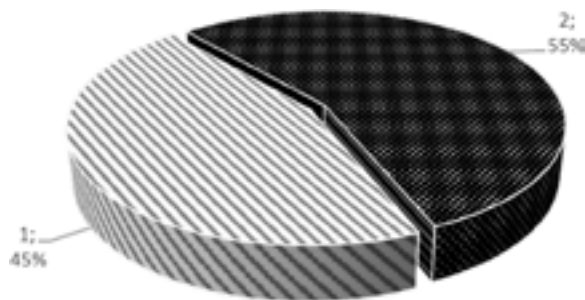


Рис. 7. Розподіл застосування контратакуючих прийомів після захисту від захоплення та охоплення (n = 50)

Примітки: 1 – больові прийоми; 2 – кидки



Рис. 8. Модель застосування дій нападу та захисту від погрози зброєю (n = 50)

ня слугувало доповненням наукової інформації вищенаведеного фахівця.

На сьогодні науковці [8, 20] погоджуються з тим, що всі елементи та складові процесу підготовки

спортсменів взаємопов'язані; взаємообумовлені та підпорядковані задачі досягнення максимального результату у виді спорту або окремих дисциплінах. Поділяємо переконання фахівців [9, 13], що

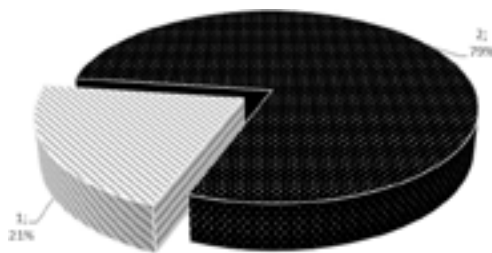


Рис. 9. Розподіл застосування контратакуючих прийомів під час погрози зброєю (n = 80)

оптимізація навчально-тренувального процесу можлива за умови врахування у тренувальному процесі індивідуального підходу до побудови занять. Даний підхід пов'язують із плануванням навантажень на основі своєчасного визначення специфіки спортивної спеціалізації, вивчення психологічних та анатомічних особливостей спортсменів.

Висновки. Аналіз фахової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження свідчить про те, що більшість фахівців у процесі підготовки спортсменів у рукопашному бою застосовують суб'єктивний підхід до побудови тренувальних занять, використовують науково-методичну базу класичних видів єдиноборств, яка не враховує специфіку рукопашного бою та окремого розділу змагальної діяльності – демонстрація прикладної техніки.

У ході роботи розроблена структура розділу демонстрація прикладної техніки рукопашного бою, виявлені особливості, що притаманні різним видам нападу та захисту, а самі види погроз розподілені на окремі блоки. Аналіз змісту технічного арсеналу змагальної діяльності дозволив побудувати моделі застосування дій нападу та захисту від різних видів погроз за окремими блоками.

Дослідженням встановлено, що одним з інструментів вирішення ситуаційних завдань розділу демонстрація прикладної техніки, а саме – виконання основних контратакуючих дій – є кидки і спеціальні больові прийоми. Причому їх застосування суттєво відрізняється в залежності від особливостей нападу.

Теоретико-практичні аспекти представленої вище наукової роботи надалі будуть базисом для

подальшої оптимізації системи підготовки спортсменів-рукопашників на різних етапах багаторічного удосконалення за різними напрямками.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана у відповідності до тематичного плану наукових досліджень кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту», номер державної реєстрації 0121U108940.

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівництву та науково-педагогічним працівникам кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, комплексним дитячо-юнацьким спортивним школам «Арсенал», «Динамо», «Ніка» за можливість проведення досліджень. Теплі слова вдячності всім учасникам за згоду і терпіння на кожному з етапів дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Вако П. Теоретико-методологічні засади формування техніки рукопашного бою курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018 [цитовано 8 січня 2026]; 5:174-179.
2. Ковальчук Р, Багас О. Рукопашний бій як один з засобів фізичної та психологічної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України, серія педагогічні науки*. 2021 [цитовано 8 січня 2026];24(1):193-209. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v24i1.639>.
3. Іщенко ЄА, Ширяєв ВП, Цепляєв ЮВ. Рукопашний бій як прикладний вид спорту та частина фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу. *Інформаційні технології:*

References

1. Vako P. Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannia tekhniky rukopashnoho boiu kursantiv u protsesi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2018 [tsytovano 8 sichnia 2026]; 5:174-179.
2. Kovalchuk R, Bahas O. Rukopashnyi bii yak odyn z zasobiv fizychnoi ta psykhologichnoi pidhotovky personalu Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy, seriia pedahohichni nauky*. 2021 [tsytovano 8 sichnia 2026];24(1):193-209. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v24i1.639>.
3. Ishchenko YeA, Shyriaiev VP, Tsepliaiev YuV. Rukopashnyi bii yak prykladnyi vyd sportu ta chastyna fizychnoi pidhotovky ta sportu u zbroinykh sylakh providnykh krain svitu. *Informatsiini tekhnolohii:*

- наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я. 2020. Ч. V. С. 108.
4. Радченко ЮА, Нікітенко ОВ. Обґрунтування рукопашного бою – службово прикладного виду спорту як елемента спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2021 [цитовано 9 січня 2026];6:316–325.
 5. Радченко ЮА, Довганінець ОЛ, Радченко АА. Сучасні підходи до оцінювання техніко-тактичної майстерності спортсменів у змішаних єдиноборствах. Rehabilitation & Recreation науковий журнал. – Рівне: Видавничий дім «Гельветика». 2025 [цитовано 8 січня 2026];19(4):192-205. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.4.18>.
 6. Радченко ЮА, Радченко АА. Особливості виконання прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020 [цитовано 9 січня 2026]; 5(27):426-435. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.05.426>.
 7. Радченко ЮА, Радченко АА. Еволюція правил спортивних змагань з рукопашного бою. Rehabilitation & Recreation: науковий журнал. – Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2023 [цитовано 9 січня 2026];16:138–154. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.17>.
 8. Коробейніков Г, Тропін Ю, Докманац М, Керімов Ф, Байч М. Аналіз змагальної діяльності борців-медалістів на Олімпійських іграх 2024 року. Єдиноборства. 2025 [цитовано 9 січня 2026];2(36):33–40. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.04>.
 9. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К. Перша друкарня, 2021;704 с.
 10. Міністерство молоді та спорту України. Наказ №15/5.3/21. 2021 квітень Правила спортивних змагань з рукопашного бою. Доступні за посиланням: sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf.
 11. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2019. 126с. Доступна за посиланням: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu>.
 12. Радченко ЮА, Радченко АА. Особливості виконання прикладної техніки рукопашного бою (1 тур) у змагальних умовах. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020[цитовано 9 січня 2026]; 5(27): 426-435. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316>.
 13. Павленко ВО. Насонкіна, ЄС. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. 2020;550с.
 4. Radchenko YuA, Nikitenko OV. Obgruntuvannia rukopashnogo boiu – sluzhbovo prykladnogo vydu sportu yak elementa spetsialnoi fizychnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. 2021 [tsytovano 9 sichnia 2026];6:316–325.
 5. Radchenko YuA, Dovhaninets OL, Radchenko AA. Suchasni pidkhody do otsiniuvannia tekhniko-taktychnoi maisternosti sportsmeniv u zmishanykh yedynoborstvakh. Rehabilitation & Recreation naukovyi zhurnal. – Rivne: Vydavnychiy dim «Helvetyka». 2025 [tsytovano 8 sichnia 2026];19(4):192-205. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.4.18>.
 6. Radchenko YuA, Radchenko AA. Osoblyvosti vykonannia prykladnoi tekhniky rukopashnogo boiu (1 tur) u zmahalnykh umovakh. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. 2020 [tsytovano 9 sichnia 2026]; 5(27):426-435. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.05.426>.
 7. Radchenko YuA, Radchenko AA. Evoliutsiia pravyl sportyvnykh zmahan z rukopashnogo boiu. Rehabilitation & Recreation: naukovyi zhurnal. – Rivne: Vydavnychiy dim «Helvetyka», 2023 [tsytovano 9 sichnia 2026];16:138–154. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.17>.
 8. Korobeinikov H, Tropin Yu, Dokmanats M, Kierimov F, Baich M. Analiz zmahalnoi diialnosti bortsiv-medalistiv na Olimpiiskykh ihrakh 2024 roku. Yedynoborstva. 2025 [tsytovano 9 sichnia 2026];2(36):33–40. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-2.04>.
 9. Platonov VM. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia: pidruchnyk. K. Persha drukarnia, 2021;704 s.
 10. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. Nakaz №15/5.3/21. 2021 kviten Pravyla sportyvnykh zmahan z rukopashnogo boiu. Dostupni za posylanniam: sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf.
 11. Navchalna prohrama z rukopashnogo boiu dlia dityacho-yunatskykh sportyvnykh shkil. 2019. 126s. Dostupna za posylanniam: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu>.
 12. Radchenko YuA, Radchenko AA. Osoblyvosti vykonannia prykladnoi tekhniky rukopashnogo boiu (1 tur) u zmahalnykh umovakh. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. 2020[tsytovano 9 sichnia 2026]; 5(27): 426-435. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316>.
 13. Pavlenko VO. Nasonkyna, Yeie. Suchasni tekhnolohii pidhotovky v obranomuy vydi sportu [pidruchnyk]. 2020;550с.

14. Вако ІІ. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців силових структур. Навчальний посібник. 2020. 168 с.
15. Тропін Ю, Перевозник В, Мирошніченко Є. Модельні характеристики змагальної діяльності бійців змішаних єдиноборств ММА різних вагових категорій. Єдиноборства. 2022 [цитовано 10 січня 2026];3(25):90–103. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.08>.
16. Antonietto N, Bello F, Queiroz A, Carvalho P, Brito C, Amtmann J, Miarka B. Suggestions for Professional Mixed Martial Arts Training With Pacing Strategy and Technical-Tactical Actions by Rounds. J Strength Cond Res, 2023 [цитовано 10 січня 2026];37(6):1306-1314. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003018>.
17. Бурла ОМ, Гончаренко В І, Кравченко ІМ, Ласточкін ВМ, Гудим СВ. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»: – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
18. Хацаюк О, Ананченко К, Хуртенко О, Дмитренко С, Бойченко Н. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. Єдиноборства. 2020 [цитовано 11 січня 2026];3(17):92–105. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-3.09>.
19. Ambroży T, Rydzik Ł, Spieszny M, Chwała W, Jaszczur-Nowicki J, Jekielek M, Cynarski WJ. Evaluation of the Level of Technical and Tactical Skills and Its Relationships with Aerobic Capacity and Special Fitness in Elite Ju-Jitsu Athletes. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021 [цитовано 12 січня 2026];18(23):1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312286>.
20. Stellpflug S, Menton W, LeFevere, R. Analysis of the fight-ending chokes in the history of the Ultimate Fighting Championship™ mixed martial arts promotion. Phys Sportsmed, 2022[цитовано 12 січня 2026];50(1):60–63. <https://doi.org/10.1080/0913847.2020.1866958>.
14. Vako II. Tekhnika rukopashnoho boiu v aspekti pidhotovky fakhivtsiv sylovykh struktur. Navchalnyi posibnyk. 2020:168s.
15. Tropin Yu, Perevoznyk V, Myroshnychenko Ye. Modelni kharakterystyky zmahalnoi diialnosti biitsiv zmishanykh yedynoborstv MMA riznykh vahovykh katehorii. Yedynoborstva. 2022 [tsytovano 10 sichnia 2026];3(25):90–103. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.08>.
16. Antonietto N, Bello F, Queiroz A, Carvalho P, Brito C, Amtmann J, Miarka B. Suggestions for Professional Mixed Martial Arts Training With Pacing Strategy and Technical-Tactical Actions by Rounds. J Strength Cond Res, 2023; 37(6): 1306-1314. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003018>.
17. Burla OM, Honcharenko V I, Kravchenko IM, Lastochkin VM, Hudym SV. Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv: kurs lektzii i praktykum: navch.-metod. posib. dlia studentiv haluzi znan «Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny»: – Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2016. – 2-e vyd., vypr. i dop. 184 s.
18. Khatsaiuk O, Ananchenko K, Khurtenko O, Dmytrenko S, Boichenko N. Doslidzhennia tekhnichnoho arsenalu biitsiv MMA vysokoi kvalifikatsii. Yedynoborstva. 2020 [tsytovano 11 sichnia 2026];3(17):92–105. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-3.09>.
19. Ambroży T, Rydzik Ł, Spieszny M, Chwała W, Jaszczur-Nowicki J, Jekielek M, Cynarski WJ. Evaluation of the Level of Technical and Tactical Skills and Its Relationships with Aerobic Capacity and Special Fitness in Elite Ju-Jitsu Athletes. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021 [tsytovano 12 sichnia 2026];18(23):1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312286>.
20. Stellpflug S, Menton W, LeFevere, R. Analysis of the fight-ending chokes in the history of the Ultimate Fighting Championship™ mixed martial arts promotion. Phys Sportsmed, 2022[tsytovano 12 sichnia 2026];50(1):60–63. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1866958>.

Отримано/Received: 18.11.2025

Прорецензовано/Reviewed: 12.01.2026

Прийнято/Accepted: 19.02.2026

Опубліковано/Published – 30.03.2026

Як цитувати статтю / How to Cite:

Радченко Ю, Костюченко В, Бурлака Р. Особливості застосування прикладної техніки рукопашного бою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2026 Бер 30;(2):171-179. <https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-16>

Radchenko Y, Kostiuchenko V, Burlaka R. Features of the application of applied hand-to-hand combat techniques. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2026 Mar 30;(2):171-179. <https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-16>