

УДК 371.134; 796.819[796.071.2:796.015.132]
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.3/30.212508>

Василь БІЛОШИЦЬКИЙ,
orcid.org/000-0001-6083-2579

начальник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів фізичної підготовки і спорту Науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (Київ, Україна) belv10@ukr.net

Микола ВАСИЛЕНКО,
orcid.org/0000-0003-1591-9071

викладач кафедри службово-бойового застосування підрозділів Національної гвардії України Київського факультету Національної академії Національної гвардії України (Київ, Україна) nikofficial2407@gmail.com

Сергій ПАРТИКА,
orcid.org/0000-0002-2847-0595

науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів фізичної підготовки і спорту Науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (Київ, Україна) strongman92@ukr.net

Вадим ЧЕПУРНИЙ,
orcid.org/0000-0002-9641-9038

начальник навчально-тренувального комплексу Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (Київ, Україна) v_cherprnu@i.ua

Ігнат ГАЙДУЦЬКИЙ,
orcid.org/0000-0002-3805-8844

науковий співробітник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (Київ, Україна) gnat_01@meta.ua

ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Аналіз стану проблеми розвитку й удосконалення всебічної підготовленості спортсменів (здобувачів вищої освіти), які займаються рукопашним боєм, свідчить про недостатній рівень розвитку швидкісно-силових якостей, що негативно відображається на спортивному результаті. Головна мета роботи – визначити вплив колого тренування на швидкісно-силові якості курсантів вищих військових навчальних закладів Національної гвардії України та Збройних Сил України, котрі займаються рукопашним боєм. Під час дослідження нами використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної (спеціальної) літератури; моніторинг інтернет-ресурсів; педагогічне тестування, методи математичної статистики.

З метою підтвердження ефективності розробленої «педагогічної моделі» було проведено педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь курсанти Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (n = 11 чол., експериментальна група) та курсанти Київського факультету Національної академії національної гвардії України (n = 14 чол.,

контрольна група). До початку педагогічного експерименту досліджувані курсанти контрольної групи (К₂) та експериментальної групи (Е₂) за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей достовірно не відрізнялися ($P > 0,05$).

Під час педагогічного експерименту досліджувані курсанти-єдиноборці К₂ використовували традиційну методику розвитку й удосконалення швидкісно-силових якостей під час навчально-тренувальних занять із рукопашного бою. У свою чергу, досліджувані курсанти Е₂ додатково використовували розроблену нами педагогічну модель швидкісно-силової підготовки курсантів із акцентованим використанням засобів колового тренування. Порівнюючи показники до та після використання запропонованої нами педагогічної моделі швидкісно-силової підготовки курсантів, які займаються рукопашним боєм із акцентованим використанням засобів колового тренування, ми встановили, що результати, отримані після педагогічного експерименту у досліджуваних групах, суттєво підвищилися порівняно із вихідними даними, і ці відмінності переважно достовірні (Е₂, $P < 0,05$).

Ключові слова: колове тренування, курсанти, педагогічна модель, рукопашний бій, спеціальна фізична підготовка, швидкісно-силова підготовка, фізична підготовка.

Vasyl BILOSHYTSKYI,

orcid.org/ 000-0001-6083-2579

Head of the Research Laboratory of Scientific Support of Development of Norms and Standards of Physical Training and Sports of the Research Center for Physical Education, Special Physical Training and Sports Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies of the National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy (Kyiv, Ukraine) belv10@ukr.net

Mykola VASYLENKO,

orcid.org/0000-0003-1591-9071

Lecturer at the Department of Service and Combat Application of National Guard of Ukraine Units Kyiv Faculty of the National Academy of the National Guard of Ukraine (Kyiv, Ukraine) nikofficial2407@gmail.com

Serhii PARTYKA,

orcid.org/ 0000-0002-2847-0595

Researcher at the Research Laboratory of Scientific Support of Development of Norms and Standards of Physical Training and Sports of the Research Center of Problems of Physical Education, Special Physical Training and Sports Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies of the National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy (Kyiv, Ukraine) strongman92@ukr.net

Vadym CHEPURNYI,

orcid.org/0000-0002-9641-9038

Head of the Educational and Training Complex Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies of the National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy (Kyiv, Ukraine) v_chepurnuy@i.ua

Ihnat HAYDUTSKYY,

orcid.org/ 0000-0002-3805-8844

Researcher at the Research Department of the Development of Physical Education, Special Physical Training and Sports of the Research Center for Physical Education, Special Physical Training and Sports Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies of the National Defence University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy (Kyiv, Ukraine) gnat_01@meta.ua

PEDAGOGICAL MODEL FOR IMPROVING SPEED-POWER QUALITIES OF APPLICANTS TO HIGHER EDUCATION WHO DO MARTIAL ARTS

Analysis of the state of the problem of development and improvement of comprehensive training of athletes (higher education) engaged in hand-to-hand combat indicates an insufficient level of development of speed and strength, which

is negatively reflected in the sports result. The main purpose of the work is to determine the impact of circuit training on the speed and strength qualities of cadets of higher military educational institutions of the National Guard of Ukraine and the Armed Forces of Ukraine, who are engaged in hand-to-hand combat. During the research we used the following methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical (special) literature; monitoring of Internet resources; pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

In order to confirm the effectiveness of the developed "pedagogical model", a pedagogical experiment was conducted. Participated in the study cadets of the Educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Health Technologies of the Ivan Chernyakhovsky National University of Defense of Ukraine ($n = 11$ people, experimental group) and cadets of the Kyiv Faculty of the National Academy of the National Guard of Ukraine ($n = 14$ people, control group). Prior to the beginning of the pedagogical experiment, the studied cadets of the control group (Kg) and the experimental group (Eg) did not differ significantly in the level of development of speed and power qualities ($P > 0.05$).

During the pedagogical experiment, the studied martial cadets Kg used the traditional method of development and improvement of speed and strength qualities during training sessions in hand-to-hand combat. In turn, the studied cadets Eg additionally used the pedagogical model of speed and strength training of cadets developed by us with the accentuated use of means of circuit training. Comparing the indicators before and after the use of our proposed pedagogical model of speed and strength training of cadets engaged in hand-to-hand combat with accentuated use of circuit training, it was found that the results obtained after the pedagogical experiment in the studied groups increased significantly compared to baseline and these differences ($Er, P < 0.05$).

Key words: circuit training, cadets, pedagogical model, hand-to-hand combat, special physical training, speed and strength training, physical training.

Постановка проблеми. Сьогодні перед силовими структурами та спеціальними службами України постає питання щодо підготовки висококваліфікованих кадрів. Трансформація «силового блоку» України до стандартів НАТО потребує відповідних змін у системі професійної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) та Збройних Сил України.

Система професійної підготовки у НГУ та ЗСУ передбачає проходження військовослужбовцями усіх категорій і вікових груп основних предметів бойової підготовки (вогневої, тактичної, фізичної). Варто зауважити, що саме фізична підготовка є основною дисципліною, яка забезпечує необхідний фізичний розвиток військовослужбовців до виконання завдань за призначенням. Крім цього, вона організовується у вигляді «спеціальної фізичної підготовки», тобто має прикладну спрямованість, що відповідним чином передбачено основними керівними документами (Замана, 2014: 1; Лещеня, Орленко, Мелешко, Забродський, 2014: 2).

У системі спеціальної фізичної військовослужбовці та курсанти (здобувачі вищої освіти) вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) НГУ та ЗСУ практично опановують різні розділи фізичної підготовки, зокрема «рукопашний бій», який є службово-прикладним єдиноборством і максимально наближений до умов бойових дій, що підтверджується численними науковими дослідженнями (Моргунов, Ярещенко, Хацаюк, Белошенко, 2018: 3; Хацаюк, Оленченко, Корольов, Кравченко, 2019: 4; Хацаюк, 2019: 5). Варто також зауважити, що підготовка майбутніх офіцерів для НГУ та ЗСУ (інших

силових структур і спеціальних служб України) здійснюється відповідно до чинного законодавства України (Закон України «Про Національну гвардію», 2014: 6).

Крім цього, рукопашний бій – це складний у координаційному відношенні вид єдиноборств, який включає різні техніко-тактичні елементи із прикладних єдиноборств (універсального бою, боротьби самбо, кікбоксингу та ін.). Систематичні заняття рукопашним боєм сприяють підвищенню у військовослужбовців: високої фізичної працездатності, вестибулярної стійкості, гнучкості, рівня розвитку силових і швидко-силових якостей, покращенню екстраполяційних здібностей (Хацаюк, Миргород, 2008: 7; Сущенко, Ворожейкін, 2016: 8; Чернозуб, Кочина, Чабан, Адамович, Штефюк, 2017: 9).

Відповідно до вищезазначеного, варто зауважити, що найважливішим компонентом, який впливає на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (спортивного результату в обраному виді єдиноборств) військовослужбовців на всіх етапах професійної підготовки (багаторічної спортивної підготовки) є швидко-силова підготовка. Важливим є також і той факт, що високий рівень розвитку швидко-силових якостей військовослужбовців забезпечує їх перевагу під час сутички із супротивником за різних умов службово-бойової діяльності, що підкреслює актуальність обраного напрямку дослідження.

Дослідження проведено відповідно до Зведеного плану НДР і ДКР (РК) Українського інституту науково-технічної і економічної інформації (шифр «Модель-РБ», номер державної реєстрації 0108U007536, 2019–2020 рр.).

Аналіз досліджень. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури (інтернет-джерел) в обраному напрямі дослідження дозволив нам визначити ряд науковців, таких як А. Ф. Алексєєв, К. В. Ананченко, О. Г. Гартвич, А. В. Гаськов, Е. А. Бавикін, О. В. Лукіна, Р. І. Любич, А. А. Новіков, Б. А. Максимчук, Д. А. Момот, О. В. Пристинський, О. В. Хацаюк, А. М. Чух, Ю. А. Шахмурадов, О. А. Ярещенко та інших учених, які у своїх працях окреслили основні аспекти рукопашної підготовки військовослужбовців і системи багаторічної підготовки єдиноборців високої кваліфікації.

Під час моніторингу науково-методичної та спеціальної літератури нашу увагу привернули роботи: (Данилко, 2000: 10; Спенсер, 2005: 11; Катаєва, 2007: 12; Бермудес, 2017: 13) та інших учених, у яких розкриваються актуальні питання побудови педагогічних моделей, спрямованих на всесторонній фізичний розвиток здобувачів вищої освіти ВВНЗ. Зазначені напрацювання дозволили нам якісним чином здійснити розроблення сучасної педагогічної моделі тренувального процесу майбутніх офіцерів НГУ та ЗСУ з рукопашного бою з акцентованим розвитком швидкісно-силових якостей.

Цікавими за своїм змістом і придатним для впровадження в систему фізичної підготовки військовослужбовців (систему армійського рукопашного бою), які займаються службово-прикладними видами єдиноборств, є наукові праці: (Хацаюк, 2010: 14; Скірта, Горбенко, Хацаюк, Пікінер, 2014: 15; Гуцул, 2018: 16; Хацаюк, Ананченко, Хуртенко, Дмитренко, Бойченко 2020: 17).

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури (моніторингу інтернет-джерел), нами встановлено, що у зазначених наукових працях сьогодні недостатньо проаналізовані педагогічні умови розвитку й удосконалення швидкісно-силових якостей курсантів ВВНЗ, які займаються рукопашним боєм, що потребує додаткового дослідження.

Мета статті – визначити вплив колового тренування на швидкісно-силові якості курсантів вищих військових навчальних закладів НГУ та ЗСУ, які займаються єдиноборствами (на прикладі здобувачів вищої освіти – членів збірних команд ВВНЗ із рукопашного бою).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити такі завдання:

– провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури (інтернет-ресурсів) у напрямі системи рукопашної підготовки вій-

ськовослужбовців різних категорій і вікових груп НГУ та ЗСУ (спортивний і прикладний аспекти);

– здійснити моніторинг науково-методичної літератури у напрямі побудови педагогічних моделей, спрямованих на всесторонній фізичний розвиток здобувачів вищої освіти ВВНЗ (закладів вищої освіти);

– розробити й апробувати педагогічну модель тренувального процесу майбутніх офіцерів НГУ та ЗСУ з рукопашного бою з акцентованим розвитком швидкісно-силових якостей;

– впровадити у навчально-тренувальний процес із рукопашного бою курсантів ВВНЗ результати педагогічного експерименту.

Виклад основного матеріалу. Під час дослідження ефективності методики розвитку й удосконалення швидкісно-силових якостей курсантів ВВНЗ НГУ та ЗСУ, які займаються рукопашним боєм у системі їхньої професійної освіти, членами науково-дослідної групи встановлено, що у майбутніх офіцерів зазначені вище прикладні якості формуються не в повному об'ємі. З метою вирішення завдань дослідження нами було розроблено педагогічну модель тренувального процесу майбутніх офіцерів НГУ та ЗСУ з рукопашного бою з акцентованим розвитком швидкісно-силових якостей (рис. 1). Розроблена нами педагогічна модель швидкісно-силової підготовки курсантів (далі – «педагогічна модель»), котрі займаються рукопашним боєм, ґрунтується на використанні засобів колового тренування.

З метою підтвердження ефективності розробленої нами «педагогічної моделі» було проведено педагогічний експеримент (вересень 2019 – червень 2020 рр.). У дослідженні взяли участь курсанти Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (n = 11 чол., експериментальна група) та курсанти Київського факультету Національної академії національної гвардії України (n = 14 чол., контрольна група).

Під час педагогічного експерименту досліджували курсанти-єдиноборці Кг використовували традиційну методику розвитку й удосконалення швидкісно-силових якостей під час навчально-тренувальних занять із рукопашного бою, а також практичних навчальних занять із рукопашної підготовки в системі професійної освіти, передбаченої керівними документами з організації рукопашної підготовки у НГУ, ЗСУ та відповідними навчальними програмами.

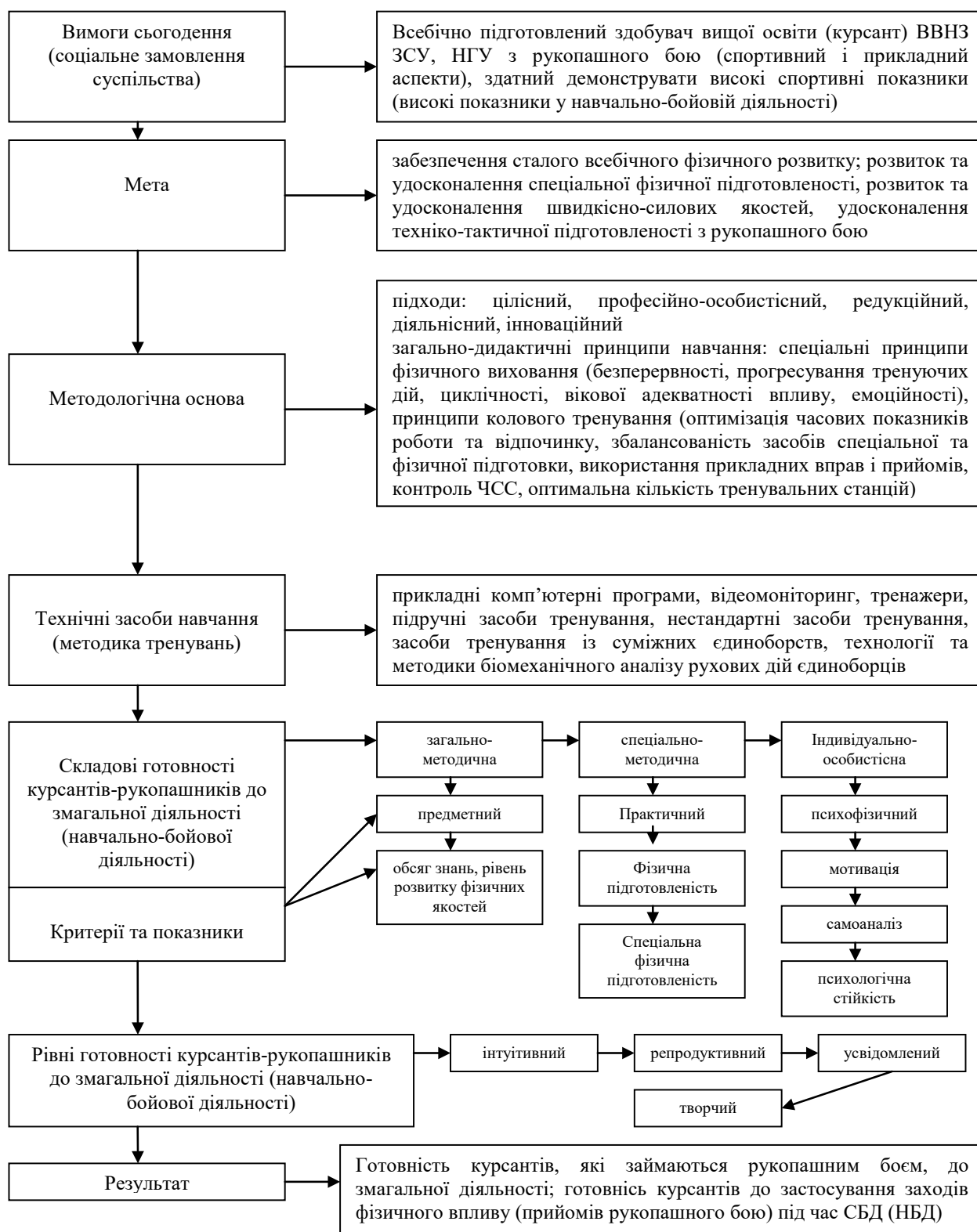


Рис. 1. Педагогічна модель швидкісно-силової підготовки курсантів, які займаються рукопашним боєм, із акцентованим використанням засобів колового тренування

У свою чергу, досліджувані курсанти Ег додатково використовували розроблену нами педагогічну модель (рис. 1) швидкісно-силової підготовки курсантів із акцентованим використанням засобів колового тренування під час навчально-тренувальних занять із рукопашного бою (секційної роботи), а також практичних занять із рукопашної підготовки в системі їх професійної освіти.

Варто зауважити, що на початку педагогічного експерименту членами науково-дослідної групи були проведені контрольні тести, спрямовані на визначення початкового рівня розвитку швидкісно-силових якостей курсантів-рукопашників (Ег та Кг; результати тестування викладено у табл. 1). До початку педагогічного експерименту досліджувані курсанти контрольної групи (Кг) та експериментальної групи (Ег) за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей достовірно не відрізнялися ($P > 0,05$).

Надалі із досліджуваними Ег упродовж періоду проведення педагогічного експерименту ми використовували метод колового тренування, завданнями якого було: досягнути необхідного об'єму загальної фізичної підготовленості курсантів-рукопашників, розвинути абсолютну та вибухову силу та силову витривалість.

У склад тренувальних станцій включалися вправи на тренажерах (тренажерних пристроях), вправи з використанням обтяжень та із власною вагою. Виконання тренувальних завдань на станціях будувалося з урахуванням кількості повторів, основне тренування здійснювалося із використанням обтяжень (час роботи на станції до 1 хв). Вага обтяжень на станціях була підібрана для кожного атлета з урахуванням його індивідуально-типологічних особливостей і наявного рівня фізичного розвитку (кількість станцій 10–12).

Таблиця 1

Результати контрольного тестування рівня розвитку швидкісно-силових якостей досліджуваних курсантів Ег (n=11 чол.) і Кг (n=14 чол.) упродовж педагогічного експерименту

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	X		σ		m	
		до експер.	наприк. експ.	до експер.	наприк. експ.	до експер.	наприк. експ.
1. Спеціальна фізична підготовленість							
1.1	10 кидків «задня підніжка» (с)						
1.1.1	Кг, n=14 чол.	18,11	15,54	1,39	1,33	0,45	0,31
1.1.2	Ег, n=11 чол.	18,12	16,91	1,43	1,22	0,46	0,32
1.2	10 кидків «кидок через стегно» (с)						
1.2.1	Кг, n=14 чол.	14,8	14,6	0,71	0,67	0,19	0,18
1.2.2	Ег, n=11 чол.	14,8	14,4	0,71	0,63	0,19	0,17
1.3	сумарний час 10 ударів руками (с)						
1.3.1	Кг, n=14 чол.	5,03	4,59	0,17	0,15	0,06	0,05
1.3.2	Ег, n=11 чол.	5,03	4,52	0,17	0,12	0,06	0,03
1.4	сумарний час 10 ударів ногами (с)						
1.4.1	Кг, n=14 чол.	8,01	7,56	0,15	0,12	0,06	0,05
1.4.2	Ег, n=11 чол.	8,02	7,40	0,16	0,08	0,07	0,02
2. Загальна фізична підготовленість							
2.1	човниковий біг 10x10 м (с)						
2.1.1	Кг, n=14 чол.	26,9	26,21	0,61	0,59	0,28	0,26
2.1.2	Ег, n=11 чол.	26,9	25,13	0,61	0,55	0,28	0,16
2.2	підтягування на перекладині (разів)						
2.2.1	Кг, n=14 чол.	19,3	23,10	2,47	2,56	0,41	0,61
2.2.2	Ег, n=11 чол.	19,3	24,31	2,47	2,79	0,41	0,71
2.3	згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)						
2.3.1	Кг, n=14 чол.	64,1	79,4	4,27	4,32	1,10	1,14
2.3.2	Ег, n=11 чол.	64,2	82,1	4,28	4,42	1,11	1,19
2.4	стрибок у довжину з місця (см)						
2.4.1	Кг, n=14 чол.	237,3	248,8	8,09	8,17	2,06	2,15
2.4.2	Ег, n=11 чол.	237,3	254,2	8,09	8,20	2,06	2,20
2.5	метання набивного м'яча (м)						
2.5.1	Кг, n=14 чол.	11,3	14,93	1,51	1,76	0,29	0,46
2.5.2	Ег, n=11 чол.	11,1	15,08	1,49	1,89	0,27	0,51

Наприкінці першого кола тренування досліджуваними курсантами виконувалися вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів, а також імітація ударів і руками «бій із тінню». Після відпочинку 2 хв курсанти виконували друге коло. Упродовж першого тижня тренувань досліджувані Ег виконували по три кола, а упродовж друго – чотири кола. Надалі упродовж 5 наступних тижнів було введено лімітовані часові інтервали по 3 хв, які відповідають тривалості сутички під час змагань із 1 хв відпочинку між станціями.

Слід зауважити, що для кожного курсанта-рукопашника була встановлена індивідуальна кількість повторень на кожній станції (частота серцевих скорочень у 1 аеробній зоні, 114–150 уд/хв). Крім цього, нами здійснювався контроль за особливостями відновлення досліджуваних курсантів за 1 хв відпочинку. При частоті серцевих скорочень (ЧСС) понад 35–40 уд. за 10 с ми рекомендували досліджуваним курсантам знижувати інтенсивність виконання вправ чи вагу обтяження. Також нами відслідковувалася техніка виконання вправ.

Наприкінці експерименту нами було визначено вплив запропонованого нами комплексу колового тренування на швидкісно-силові якості курсантів-рукопашників (результати контрольного тестування досліджуваних Ег і Кг викладено у табл. 1).

Порівнюючи показники до та після використання запропонованої нами педагогічної моделі швидкісно-силової підготовки курсантів, які займаються рукопашним боєм із акцентованим використанням засобів колового тренування, ми встановили, що результати, отримані після педагогічного експерименту у досліджуваних групах, суттєво підвищилися порівняно із вихідними даними, і ці відмінності переважно достовірні (Ег, $P < 0,05$).

Висновки. Під час дослідження нами проведено аналіз науково-методичної та спеціальної літератури (інтернет-ресурсів) у напрямі системи рукопашної підготовки військовослужбовців різних категорій і вікових груп НГУ та ЗСУ (спортивний і прикладний аспекти). Крім цього,

здійснено моніторинг науково-методичної літератури у напрямі побудови педагогічних моделей, спрямованих на всесторонній фізичний розвиток здобувачів вищої освіти ВВНЗ (закладів вищої освіти). Відповідно до вище викладеного нами встановлено, що сьогодні недостатньо проаналізовані педагогічні умови розвитку й удосконалення швидкісно-силових якостей курсантів ВВНЗ, котрі займаються рукопашним боєм.

З метою вирішення означеного кола проблемних питань у напрямі розвитку й удосконалення швидкісно-силових якостей курсантів-рукопашників членами науково-дослідної групи було розроблено й апробовано педагогічну модель тренувального процесу майбутніх офіцерів НГУ та ЗСУ з рукопашного бою з акцентованим розвитком швидкісно-силових якостей (засобами колового тренування).

Таким чином, відповідно до результатів педагогічного експерименту членами науково-дослідної групи визначено позитивний вплив колового тренування на швидкісно-силові якості курсантів вищих військових навчальних закладів НГУ та ЗСУ, які займаються єдиноборствами (на прикладі здобувачів вищої освіти – членів збірних команд ВВНЗ із рукопашного бою). Також нами встановлено, що запропонована педагогічна модель сприяє прискореному розвитку й удосконаленню швидкісно-силових якостей спортсменів, котрі займаються рукопашним боєм.

Отже, мета роботи досягнута, а цілі виконані. Результати дослідження впровадженні у практику спеціальної фізичної підготовки курсантів (здобувачів вищої освіти) навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського та Національної академії Національної гвардії України.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі передбачають розроблення змістово-функціональної моделі удосконалення спеціальної витривалості у майбутніх офіцерів НГУ та ЗСУ, які займаються службово-прикладними видами єдиноборств.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України : НСТ-Т 01.035.001-2013 (01). Київ (Генеральний штаб ЗСУ), 2014. 140 с.
2. Лещеня С. В., Орленко І. П., Мелешко А. О., Забродський С. С. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : Інструкція. Київ (ГУ НГУ), 2014. 160 с.
3. Моргунов О. А., Ярещенко О. А., Хацаюк О. В., Белошенко Ю. К. Розробка техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України в системі спеціальної фізичної підготовки. *Честь і закон*. 2018. Вип. 4 (67). С. 67–74.
4. Хацаюк О. В., Оленченко В. В., Корольов А. І., Кравченко О. В. Формування військово-прикладних навичок рукопашного бою у майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 17 (Т.2). С. 215–226.

5. Хацаюк О. В. Сутність та структура готовності майбутніх офіцерів НГУ до виконання завдань за призначенням засобами спеціальної фізичної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. Вип. 65 (Т. 2). С. 144–155.
6. Закон України «Про Національну гвардію». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2014. № 17 (ст. 594) ст. 1. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/876-18>.
7. Хацаюк О. В., Миргород Д. О. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням сучасних технічних засобів навчання : Звіт НДР. Харків, 2008. 135 с.
8. Сущенко В. П., Ворожейкин А. В. Показатели, определяющие готовность инструкторов по рукопашному бою силовых структур к педагогической деятельности. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2016. С. 118–124.
9. Чернозуб А. А., Кочина М. Л., Чабан І. О., Адамович Р. Г., Штефюк І. К. Підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються в рукопашному бої, на основі використання індивідуальних психофізіологічних характеристик. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. С. 69–74.
10. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 32 с.
11. Спенсер Л. М. Компетенции на работе. Модели максимальной эффективной работы. *Академия* : учебное пособ. Москва, 2005. 384 с.
12. Катаева М. Л. Моделирование профессиональной деятельности в процессе подготовки будущих учителей в педагогическом колледже : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Пермь, 2007. 26 с.
13. Бермудес Д. В. Обґрунтування моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів в процесі професійної діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. С. 26–36.
14. Хацаюк О. В. Методика застосування больових прийомів в партері військовослужбовцями внутрішніх військ МВС України. *НАНГУ* : навчальний посібник. Харків, 2010. 180 с.
15. Скирта О. С., Горбенко В. П., Хацаюк О. В., Пікінер О. С. Дослідження завадостійкості кікбоксерів у розділі орієнтал на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. Вип. 3. С. 110–116.
16. Гуцул Н. З. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. С. 203–208.
17. Хацаюк О. В., Ананченко К. В., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Бойченко Н. В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2020. Вип. 6 (1). С. 92–105.

REFERENCES

1. Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Temporary instruction on physical training in the Armed Forces of Ukraine] : NST-T 01.035.001-2013 (01). Kyiv (Heneralnyi shtab ZSU), 2014. 140 p. [in Ukrainian].
2. Leshchenia S. V., Orlenko I. P., Meleshko A. O., Zabrodskiy S. S. Instruksiiia z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v Natsionalnii hvardii Ukrainy [Instruction on the organization of physical training in the National Guard of Ukraine] : Instruksiiia. Kyiv (HU NHU), 2014. 160 p. [in Ukrainian].
3. Morhunov O. A., Yareshchenko O. A., Khatsaiuk O. V., Beloshenko Yu. K. Rozrobka tekhniky rukopashnoho boiu pravookhorontsiv MVS Ukrainy v systemi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [Development of hand-to-hand combat equipment of militiamen of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the system of special physical training]. *Chest i zakon*. 2018. Vyp. 4 (67). P. 67–74. [in Ukrainian].
4. Khatsaiuk O. V., Olenchenko V. V., Korolov A. I., Kravchenko O. V. Formuvannia viikovo-prykladnykh navychok rukopashnoho boiu u maibutnikh ofitseriv Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Formation of military-applied skills of hand-to-hand combat in future officers of the National Guard of Ukraine]. *Innovatsiina pedahohika*. 2019. Vyp. 17 (Т. 2). P. 215–226. [in Ukrainian].
5. Khatsaiuk O. V. Sutnist ta struktura hotovnosti maibutnikh ofitseriv NHU do vykonannia zavdan za pryznachenniam zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [The essence and structure of readiness of future officers of NGU to perform tasks assigned by means of special physical training. Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. 2019. Vyp. 65 (Т. 2). P. 144–155. [in Ukrainian].
6. Zakon Ukrainy "Pro Natsionalnu hvardiiu" [Law of Ukraine "On the National Guard"]. *Vidomosti Verkhovnoi Rady (VVR)*. 2014. №17 (st. 594) st. 1. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/876-18>. [in Ukrainian].
7. Khatsaiuk O. V., Myrhorod D. O. Udokonalennia tekhniky rukopashnoho boiu pravookhorontsiv MVS Ukrainy iz vykorystanniam suchasnykh tekhnichnykh zasobiv navchannia [Improvement of hand-to-hand combat technique of militiamen of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine with use of modern technical means of training] : Zvit NDR. Kharkiv, 2008. 135 p. [in Ukrainian].
8. Sushchenko V. P., Vorozheikin A. V. Pokazately, opredeliaiushchye hotovnost ynstrukturorov po rukopashnomu boiu sylovykh struktur k pedahohicheskoi deiatelnosti [Indicators determining the readiness of instructors in hand-to-hand combat of power structures for pedagogical activity]. *Uchenue zapysky unyversyteta ym. P.F. Leshafta*. 2016. P. 118–124. [in Russian].
9. Chernozub A. A., Kochyna M. L., Chaban I. O., Adamovych R. H., Shtefiuk I. K. Pidvyshchennia efektyvnosti trenuvalnoi ta zmahalnoi diialnosti sportsmenok, yaki spetsializuiutsia v rukopashnomu boi, na osnovi vykorystannia

individualnykh psykholohichnykh kharakterystyk [Improving the effectiveness of training and competitive activities of athletes who specialize in hand-to-hand combat, based on the use of individual psychophysiological characteristics]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biologii ta sportu*. 2017. P. 69–74. [in Ukrainian].

10. Danylko M. T. Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Formation of readiness for professional activity of future teachers of physical culture] : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02. Lutsk, 2000. 32 p. [in Ukrainian].

11. Spenser L. M. Kompetentsyy na rabote [Competences at work]. *Modely maksimalnoi efektyvnoi rabotu*. Akademyia : ucheb. posob. Moskva, 2005. 384 p. [in Russian].

12. Kataeva M. L. Modelyrovanye professionalnoi deiatelnosti v protsesse podgotovky budushchykh uchytylei v pedahohycheskom kolledzhe [Modeling of professional activity in the process of training future teachers in the pedagogical college] : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.02. Perm, 2007. 26 p. [in Russian].

13. Bermudes D. V. Obhruntuvannia modeli pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do realizatsii variatyvnykh moduliv v protsesi profesiinoi diialnosti [Substantiation of the model of preparation of future physical education teachers for the implementation of variable modules in the process of professional activity]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*. 2017. P. 26–36. [in Ukrainian].

14. Khatsaiuk O. V. Metodyka zastosuvannia bolovykh pryiomiv v parteri viiskovosluzhbovtiamy vnutrishnikh viisk MVS Ukrainy [Methods of application of pain techniques in the ground floor by servicemen of the internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. NANHU : navch. posib. Kharkiv, 2010. 180 p. [in Ukrainian].

15. Skyrta O. S., Horbenko V. P., Khatsaiuk O. V., Pikiner O.S. Doslidzhennia zavadostiikosti kikkokseriv u rozdili oriiental na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Study of noise immunity of kickboxers in the oriental section at the stage of specialized basic training]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2014. Vyp. 3. P. 110–116. [in Ukrainian].

16. Hutsul N. Z. Osoblyvosti spetsialnoi fizychnoi pidhotovky yedynobortsiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Features of special physical training of wrestlers at the stage of specialized basic training]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. Kyiv : NUFV, 2018. P. 203–208. [in Ukrainian].

17. Khatsaiuk O. V., Ananchenko K. V., Khurtenko O. V., Dmytrenko S. M., Boichenko N. V. Doslidzhennia tekhnichnoho arsenalu biitsiv MMA vysokoi kvalifikatsii [Research of the technical arsenal of highly qualified MMA fighters]. *Yedynoborstva*. 2020. Vyp. 6 (1). P. 92–105. [in Ukrainian].