УДК 796.062.4:355.237.3
DOI https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-05

СИСТЕМИ НАВЧАННЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ У СИЛАХ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ АРМІЇ США ТА УКРАЇНИ

Кузнецов М. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
вул. Героїв Майдану, 32, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-6928-7674
kuz-maxim@ukr.net

Петрук А. П.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
заступник начальника кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
вул. Героїв Майдану, 32, Львів, Україна
orcid.org/0000-0002-2776-8285
andpetruk@ukr.net

Анохін Є. Д.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
вул. Героїв Майдану, 32, Львів, Україна
orcid.org/0000-0001-5921-8774
aedlv59@gmail.com

Первачук О. І.
інструктор з фізичної підготовки і спорту
Навчально-тренувальний комплекс кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
вул. Героїв Майдану, 32, Львів, Україна
orcid.org/0000-0003-0107-4303
wrestling.pervachuk@gmail.com

Данилюк М. М.
викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військовий інститут
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
вул. Ломоносова, 81, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-6928-7674
t.o.f.p1986@ukr.net

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Ключові слова: *Сили спеціальних операцій (ССО), рукопашний бій, фізичний розвиток, фізична підготовка, військовослужбовець.*

Як уже повідомляла «Народна Армія», у Збройних Силах України нещодавно з'явився окремий рід сил – Сили спеціальних операцій (ССО). Указ про їх створення був підписаний Президентом України 26 липня 2016 року. Серед завдань Сил спецоперацій – спеціальна розвідка, спеціальні заходи, контр-терористичні заходи, аналіз і обробка інформації для вироблення правильної стратегії та залучення необхідних ресурсів, нетрадиційні методи ведення війни – інформаційно-психологічної операції. Розвиток Сил спеціальних операцій зараз у самому розпалі. При цьому на перший план виходить підготовка достойних кандидатів у підрозділи Сил спеціальних операцій.

Підготовка військовослужбовців і підрозділів до ведення рукопашного бою сьогодні має актуальне значення для формування боєготовності військ і сил Збройних Сил України. Рукопашний бій представляє собою вид бойової діяльності військовослужбовців в ближньому бою з супротивником.

Увага до рукопашного бою в арміях НАТО викликана тим, що командування цих армій розглядає навчання рукопашному бою не лише як засіб військово-прикладної фізичної підготовки, але й як незамінний засіб психологічного загартування військовослужбовців, виховання у них упевненості в собі, агресивності, сміливості та стійкості до дії бойового стресу.

У статті розглядається узагальнення досвіду та аналіз наявної системи рукопашної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил Сполучених Штатів Америки (ССО ЗС США) та військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України (ССО ЗСУ).

Мета дослідження – узагальнення досвіду та аналіз наявної системи рукопашної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил Сполучених Штатів Америки та військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України.

Методи дослідження. Для проведення наукових досліджень нами було використано аналіз літературних джерел і керівних документів.

HAND-TO-HAND COMBAT TRAINING SYSTEMS IN THE US AND UKRAINE ARMY SPECIAL OPERATIONS

Kuznetsov M. V.
Ph.D. in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Senior Lecturer at the Department of Physical Education,
Special Physical Training and Sports
Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy
Heroes of the Maidan str., 32, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6928-7674
kuz-maxim@ukr.net

Petruk A. P.
Ph.D. in Physical Education and Sports,
Deputy Chief of the Department of Physical Education,
Special Physical Training and Sports
Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy
Heroes of the Maidan str., 32, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1372-3681
andpetruk@ukr.net

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Anokhin E. D.
Ph.D. in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Physical Education,
Special Physical Training and Sports
Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy
Heroes of the Maidan str., 32, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-5921-8774
aedlv59@gmail.com

Pervachuk O. I.
Instructor in Physical Training and Sports of the Educational and Training
Complex at the Department of Physical Education,
Special Physical Training and Sports
Hetman Petro Sahaidachny National Army Academy
Heroes of the Maidan str., 32, Lviv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0107-4303
wrestling.pervachuk@gmail.com

Danyliuk M. M.
Lecturer at the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports
Military Institute of the Taras Shevchenko National University
Lomonosova str., 32, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6928-7674
t.o.f.p1986@ukr.net

Key words: *Special Operations Forces (SOF), hand-to-hand combat, physical development, physical training, serviceman.*

As the People's Army has already reported, a separate type of force has recently appeared in the Armed Forces of Ukraine – the Special Operations Forces (SOF). The decree on their creation was signed by the President of Ukraine on July 26, 2016. Among the tasks of the Special Operations Forces are special intelligence, special measures, counter-terrorist measures, analysis and processing of information to develop the right strategy and attract the necessary resources, non-traditional methods of warfare – information and psychological operations.

The development of the Special Operations Forces is now in full swing. At the same time, the training of worthy candidates for units of the Special Operations Forces comes to the fore.

The preparation of servicemen and units for hand-to-hand combat is of great importance today for the formation of combat readiness of the troops and forces of the Armed Forces of Ukraine. Hand-to-hand combat is a type of combat activity of servicemen in close combat with the enemy.

Attention to hand-to-hand combat in NATO armies is due to the fact that the command of these armies considers hand-to-hand combat training not only as a means of military-applied physical training, but also as an indispensable means of psychological training of soldiers, self-confidence, aggression, courage and resilience. actions of combat stress.

The article considers the generalization of experience and analysis of the existing system of hand-to-hand training of servicemen of the Special Operations Forces of the United States Armed Forces (US Armed Forces) and servicemen of the Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine.

The aim of the study. Generalization of experience and analysis of the existing system of hand-to-hand training of servicemen of the Special Operations Forces of the Armed Forces of the United States of America and servicemen of the Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine.

Research methods. We used the analysis of literature sources and guiding documents to conduct research.

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2017–2021 рр. Міністерства оборони України в межах теми «Обґрунтування норм та психоемоційного навантаження військовослужбовців під час ведення бойових дій», шифр – «ГАРМОНІЯ» (номер державної реєстрації 0118U001599C).

Вступ. Багаторічний досвід фізичної підготовки Збройних сил іноземних держав переконливо свідчить про те, що рукопашний бій при відповідній організації й проведенні може служити ефективним засобом виховання особового складу в дусі відданості, сприяти прищепленню військовослужбовцям почуття відповідальності, товариства й взаємодопомоги, вірності своєму обов'язку, колективізму й згуртованості [3; 10].

Мета дослідження – узагальнення досвіду та аналіз існуючої системи рукопашної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил Сполучених Штатів Америки та військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України.

Матеріал та методи дослідження. Для проведення наукових досліджень нами було використано аналіз літературних джерел і керівних документів.

Теоретичний аналіз наукових і методичних літературних джерел ми використали для аналізу, систематизації, узагальнення та порівняння даних щодо особливостей підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил США з рукопашного бою щодо формування морально-психологічних якостей військовослужбовців та впливу рівня розвитку фізичних та морально-психологічних якостей на ефективне виконання бойових завдань.

Результати дослідження. У збройних силах провідних країн НАТО – США, ФРН, Англії і Франції – навчання військовослужбовців рукопашному бою є самостійним розділом бойової підготовки військ, який регламентується особливими документами (статутами, настановами, керівництвом) і на який відводиться окремий час. Навчання військовослужбовців рукопашному бою в кожній з армій НАТО має свої особливості, пов'язані з традиціями, бойовим досвідом, системою комплектування і підготовки військ. Найбільш розвинена система навчання рукопашному бою існує нині в армії і морській піхоті США [3; 5; 8; 11].

Нині основним керівним документом з підготовки до рукопашного бою в армії США являється польовий статут FM 21-150. Їм передбачається навчання за «інстинктивним методом», який був розроблений професором Іллінойського університету А. Сейдлером для корпусу морської піхоти США. «Інстинктивний метод» навчання рукопашному бою ґрунтується на припущенні про те, що в бою перед лицем смертельної загрози свідомість людини блокується та дії визначаються вродженими інстинктами агресивності і самозбереження. Тому техніка та тактика рукопашного бою повинні ґрунтуватися на інстинктивних реакціях. Методика навчання полягає в багатократному повторенні прийомів і їх комбінацій в поступово зростаючому темпі. Виконання прийомів супроводжується загрозливим гарчанням і пронизливими криками, сприяючими кращому прояву первинних інстинктів, а також маючи деморалізуючу дію на супротивника [3; 8; 11; 19; 20; 21]. Техніка рукопашного бою включає: прийоми штикового бою, прийоми бою ножем, прийоми бою без зброї (удари рукою і ногою, захоплення і звільнення від захоплень, звалювання і кидки, прийоми обеззброєння супротивника, прийоми зв'язування, конвоювання і обшуку полонених). Однією з головних вимог відбору прийомів вважається їх простота: жоден прийом не містить більше 2–3 елементів.

Навчання рукопашному бою в американській армії розподіляється на три етапи і включає відповідно три курси: основний, підвищений і спеціальний. Основний курс вивчається в період початкової підготовки рекрутів в навчальному центрі. Цей курс включає прийоми штикового бою та прості прийоми бою без зброї: підготовка до бою, удари рукою і ногою і ряд прийомів захисту. Підвищений курс проводиться в період індивідуального навчання в навчальному центрі та включає: прийоми самостраховки при падіннях, звалювання і кидки, прийоми обеззброєння супротивника при уколах багнетом, прийоми бою ножем. Спеціальний курс призначений головним чином для особового складу диверсійно-розвідувальних підрозділів (рейнджерів), для повітряних десантників і підрозділів військ спеціального призначення. Цей курс містить різні способи захоплень і звільнень від них, звалювання і кидки, способи зняття вартового, прийоми зв'язування, конвоювання і обшуку полонених. На проходження кожного курсу відводиться 8–10 годин. Для закріплення і підтримання навичок рукопашного бою статут передбачає 30-хвилинні тренування 2–3 рази в тиждень в ході занять з бойової підготовки [3; 8; 11; 19; 20; 21]. Підготовка рекрутів до рукопашного бою в навчальних центрах проводиться спеціальними інструкторами сержантами; у лінійних частинах командирами підрозділів.

Навчання штиковому бою проводиться в три етапи: засвоєння основних прийомів нападу і захисту, подолання штурмової смуги, поєдинки і групові бої в захисному спорядженні і з тренувальними палицями.

Техніка штикового бою, розроблена А. Сейдлером, дещо відрізняється від класичної техніки

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

фехтування на багнетах і характеризується застосуванням ріжучих та рублячих ударів багнетом, різноманітних ударів прикладом, підставок та блоків.

Штурмова смуга завдовжки 300–460 м з 10 рядами мішеней і 8 перешкодами польового типу долається у складі відділення. Мішені мають змінні елементи, розташування яких визначає застосування тих або інших прийомів. Штурмова смуга призначена для вдосконалення виконання прийомів штикового бою і подолання перешкод, розвитку швидкісно-силової витривалості і спритності, виховання рішучості, впевненості в собі і здобуття «командного духу» при діях у складі підрозділу. Ця вправа являється кваліфікаційною при визначенні рівня індивідуальної і групової підготовленості [8; 11].

Поєдинки в захисному спорядженні з тренувальними палицями проводяться з метою вдосконалення техніки і тактики рукопашного бою в безпосередньому контакті з супротивником, а також для виховання сміливості, агресивності і стійкості до впливу бойового стресу. Поєдинки проводяться в парах, один проти двох, двоє проти трьох і відділення проти відділення. Переможцем в поєдинку вважається той, хто зіб'є супротивника на землю і «докінчить» його або змусить здатися. Такі заняття, на думку американських фахівців, прекрасний засіб привити «бойовий дух» і сформувати «психологію переможця». Військовослужбовці, що взяли визначену кількість перемог в поєдинках, отримують право на носіння значка «Fit to Fiqht» («Готовий до бою»).

Система прийомів бою без зброї, розроблена офіцером спеціальних військ О. Нейлом, ґрунтується на техніці карате, пристосованій до армійських умов.

Головним засобом досягнення перемоги є удари, що наносяться в найуразливіші точки людського тіла. Захоплення, звалювання і кидки виконують допоміжну роль. Навчання ударам ведеться спочатку без ураження цілі, а потім на мішках з піском або на спеціальних пластикових манекенах, іноді одягнених у військову форму супротивника, що повинне сприяти вихованню ненависті до вірогідного супротивника [1; 4; 17; 18; 19].

У підрозділах рейнджерів і військ спеціального призначення для вдосконалення навичок рукопашного бою проводяться заняття з дзюдо, карате та тхеквондо. У корпусі морської піхоти США навчання рукопашному бою має давню традицію і свою специфіку. Окрім штикового бою і прийомів бою без зброї, морські піхотинці вивчають різні способи метання ножа і прийоми бою поліцейською палицею. Останнє пов'язане з тим, що морська піхота США, окрім чисто бойових завдань, виконує поліцейські функції на кораблях і військово-морських базах, а також з охорони усіх урядових об'єктів, включаючи дипломатичні представництва США за кордоном. Зміст і методика навчання американських морських піхотинців рукопашному бою найповніше викладені в посібнику Д. Сайерса «Cold Steel»(«Холодна сталь»).

Завершальний етап підготовки до рукопашного бою відповідно до вимог положення Статуту рукопашного бою полягає у закріпленні сформованих навичок та умінь шляхом проведення змагань.

На даний момент військовослужбовці Збройних Сил України керуються Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 року № 225) та Настановою з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України (наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 14.02.2022 року № 36 од). На планування навчальних занять з фізичної підготовки у Силах спеціальних операцій відводиться не менше 5 годин на тиждень. Тематика навчальних занять та розподіл годин за розділами фізичної підготовки відображається у програмі фізичної підготовки військової частини на навчальний рік. [6; 7; 9].

Навчання рукопашному бою в українській армії складають комплекси прийомів рукопашного бою РБ-1, РБ-2 та РБ-3. Комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1 включає: найпростіші прийоми бою без зброї та зі зброєю (прийоми до бою, захисти від ударів, відбиви, звільнення від захоплення зброї), прийоми самострахування, перекиди, комплекси рукопашного бою без зброї та зі зброєю. Комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2 включає: удари руками, ногами, захисти від ударів руками, ногами, удари піхотною лопатою, відбиви піхотною лопатою, обеззброєння противника при уколі багнетом, обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою, прийоми рукопашного бою з ножем, больові прийоми. Комплекс прийомів рукопашного бою РБ-3 включає: обеззброєння противника при ударі ножем, обеззброєння противника озброєним пістолетом, звільнення від захоплення частин тіла противником, ухилення від захоплення противником частин тіла, звільнення від захватів, удушення, різноманітні кидки, різноманітні зв'язування противника, здійснення обшуку противника, конвоювання, метання ножа та саперної лопатки [9; 10].

Навчання та тренування прийомів рукопашного бою проводиться на спеціальному майданчику, обладнаному переносними мішенями, чучелами і перешкодами (стінками, парканами), на тактичних полях, у вартових містечках і на смугах перешкод, рівному трав'яному майданчику, спеціально підготовленій ямі з піском та тирсою або в спортивному залі на спеціально підготовленому з матів килимі з макетами ножів, пістолетів, автоматів під керівництвом інструктора з рукопаш-

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

ного бою згідно методики навчання. Військовослужбовці, які вивчили прийоми відпрацьовують їх у різному темпі з додатковими діями та вправами, з різних положень [9; 10].

Завершальним етапом рукопашної підготовки військовослужбовців є перевірка комплексів прийомів рукопашного бою РБ-1, РБ-2, РБ-3, які включають виконання п'яти передбачених програмою прийомів із різних груп: прийоми бою зі зброєю; прийоми бою рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми та удушення; кидки, спеціальні прийоми. Оцінюється виконання кожного окремого прийому із п'яти передбачених програмою із різних груп прийомів [9; 10].

Під час виконання «бойової ситуації» військовослужбовець повинен виконати одну з таких дій: захисно-відповідні дії; обеззброєння противника (при цьому характер його атакуючих дій та виду зброї, яка буде застосовуватись – невідомі); звільнення від захоплення; спеціальні прийоми; больові прийоми (кидки) одразу після команди перевіряючого.

Попередньо військовослужбовець стає у вихідне положення спиною до асистента (умовного противника) на відстані 2 м від нього та після сигналу про власну готовність за командою особи, яка проводить перевірку, стрибком повертається кругом, обличчям до асистента, приймає бойову стійку та виконує прийом. Без повороту кругом виконуються звільнення від захватів ззаду, обеззброєння при погрозі зброєю в упор ззаду та при конвоюванні.

Для виконання кидків і больових прийомів особа, яка проводить перевірку, спочатку називає прийом, потім дає команду, після якої військовослужбовець повертається кругом, наближається до асистента та виконує прийом.

Оцінка військовослужбовців за виконання РБ-1, РБ-2, РБ-3 складається із двох оцінок: оцінки за п'ять передбачених програмою прийомів, оцінки дій у «бойовій ситуації».

Отримана оцінка у вправах з рукопашного бою для підрахунку балів за виконані вправи переводиться у бальний еквівалент відповідно до категорії, вікових груп та статі військовослужбовця.

Після засвоєння всіх передбачених програмою прийомів та дій військовослужбовці закріпляють свої уміння та навички у сутичках (спарингах) після чого за бажанням приймають участь у змаганнях [9; 10].

Обговорення отриманих результатів. Результати досліджень доводять доцільність використання засобів і методів фізичної підготовки для цілеспрямованого формування професійно значущих фізичних, психічних, військово-професійних якостей військовослужбовців [7; 11; 12; 13; 16; 17].

У вітчизняних і зарубіжних наукових дослідженнях і програмних документах виділяються декілька напрямів вдосконалення системи ФП щодо формування морально-психологічних якостей військовослужбовців, а саме: застосування вправ фізичної підготовки з урахуванням завдань різних етапів навчальної діяльності; диференціація вимог до розвитку психологічних якостей залежно від фізичної підготовленості та її зв'язок із системою професійної підготовки [12; 13; 16].

Використовуючи змагальний метод при підготовці з рукопашного бою в період служби, військовослужбовці армії США за рахунок нього постійно піддаються психологічному пресингу, удосконалюючи свої бійцівські якості, і тим самим забезпечують собі всебічну підготовленість (Combatives FM 3-25.150 – USA 2009). У Статуті рукопашного бою FM 3-25.150 час, що виділяється на навчання військовослужбовців ударної техніки руками і ногами, значно менше часу, що виділяється на ведення поєдинку в партері. З цього випливає, що змагальні сутички зводяться в основному для роботи в положенні лежачи. Приділяючи більшу кількість часу на відпрацювання прийомів та дій у партері, військовослужбовці армії США на початковому етапі поєдинку, маючи менший досвід у ударній техніці, намагатимуться перевести протистояння у положенні лежачи, зручніше для застосування наявних навичок боротьби. Такий тактичний підхід до ведення поєдинку роблять їх дії передбачуваними, тим самим зменшуючи шанси на позитивний результат. Однак якщо військовослужбовцям армії США вдасться перевести хід поєдинку в становище партеру, вони отримують велику перевагу над своїм противником. Можна також припустити, що, витрачаючи значний час на відпрацювання технічних дій у партері, вони таким чином розвивають спеціальну витривалість. На наш погляд, для ефективного ведення поєдинку, більше часу слід приділяти навчанню ударної техніки, ніж роботі в партері, тому що в ході бою можна вирішити його результат ефективними ударними діями в стійці, не переводячи хід бою, в положення лежачи (Combatives FM 3-25.150 – USA 2009.).

Ми вважаємо за необхідне вивчити весь досвід навчання рукопашного бою військовослужбовців армії США (позитивний і негативний), щоб мати уявлення про рівень їхньої всебічної підготовленості для ефективної протидії, у разі потреби.

Порівняння прийомів рукопашного бою, що містяться в Статуті армії США FM 3-25.150 2009 р., на наявність аналогів у розділі рукопашного бою Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України представлено в табл. 1.

При порівнянні систем навчання рукопашному бою спецпризначенців Сполучених Штатів Америки з чинною системою Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України на наявність аналогів у прийомах та діях ми виявили певні подібності та відмінності. У статуті

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Таблиця 1

Порівняння прийомів рукопашного бою армії США на наявність аналогів у розділі рукопашного бою Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (у назві прийомів використана термінологія Статуту FM 3-25.150)

Н\З	Найменування прийому (дії)	Статут армії США FM 3- 25.150	Інструкція з ФП в системі МО України
1	**2**	**3**	**4**
Прийоми та дії в партері			
1.	Бойова стійка	+	+
2.	Зворотній захват	+	+
3.	Борцівський захват	+	–
4.	Захват з застосуванням та без застосування великого пальця	+	+
5.	Захват ззаду	+	+
6.	Позиція зверху	+	–
7.	Положення лежачи на спині противник – зверху	+	–
8.	Захват та скручування руки	+	+
9.	Вихід з гарда	+	–
10.	Вихід з положення на груди	+	–
11.	Поштовх рукою і вихід на захоплення	+	–
12.	Звільнення від захоплення ззаду	+	+
13.	Звільнення від захоплення зверху, переходу до саду	+	+
14.	Прямо удушення ззаду	+	+
15.	Перехресне задушення за ворота у положеннях зверху	+	–
16.	Больовий прийом на залом у очевидців зверху та на грудях	+	–
17.	Бойовий прийом на лікоть із положення зверху	+	–
18.	Бойовий прийом на лікоть із положення гард	+	–
19.	Задушливий прийом «гільйотина»	+	–
20.	Переворот «ножиці»	+	–
21.	Переворот після передбачуваного больового прийому на лікоть	+	–
22.	Вхід у клінч, зближення	+	–
23.	Захоплення «удосконалений ремінь»	+	–
24.	Подвійне нижнє захоплення	+	–
25.	Клінч ззаду	+	+
26.	Фронтальний кидок	+	+
27.	Кидок ззаду	+	+
28.	Вихід із домінуючої позиції противника	+	–
29.	Вихід із домінуючої позиції противника,	+	–
30.	зчеплення зап’ясть більшого супротивника	+	–
31.	Захист від виходу супротивника зверху	+	–
32.	Вихід із положення лежачи	+	–
33.	Зворотний важіль на руку у позиції збоку	+	–
34.	Уникнення захоплення за допомогою відведення голови противника	+	–
35.	Уникнення захоплення за допомогою захоплення коліна	+	–
36.	Уникнення захоплення за допомогою підйому переворотом	+	–
37.	Уникнення захоплення за допомогою блокування з підйомом	+	–
38.	Уникнення захоплення за допомогою моста з розворотом	+	–
39.	Вихід із гарду з ногами, що обхопили талію	+	–
40.	Вихід із гарди під ногою	+	–
41.	Вихід із гарди під двома ногами	+	–
42.	Проходження гарди через ногу	+	–
43.	Проходження гарди через протилежну ногу	+	–

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Продовження таблиці 1

1	2	3	3
44.	Задушливий прийом «різак»	+	–
45.	Удушення з нахилом	+	–
46.	Удушення рукавом	+	–
47.	Задушливий прийом за комір	+	–
48.	Задушливий прийом однією рукою	+	–
49.	Больовий прийом на лікоть	+	–
50.	Задушливий прийом «трикутник»	+	–
51.	Підйом переворотом із положення гард	+	–
52.	Звільнення від захоплення шию спереду, перехід у партер	+	–
53.	Переворот	+	–
54.	Придушення «гільйотина» із положення партеру	+	–
55.	Утримання коліном у положенні утримання збоку	+	–
56.	Важіль ближнього ліктя у положенні утримання коліном	+	–
57.	Зворотний гвинт плеча у положенні утримання коліном	+	–
58.	Прямий замок кісточки	+	–
59.	Прямий важіль коліна	+	–
Бій у захопленні, кидкова техніка			
60.	Прохід до однієї ноги	+	–
61.	Прохід супермена	+	–
62.	Звалення	+	–
63.	Три топ	+	–
64.	Блок далекого коліна	+	–
65.	Затискач стопи	+	–
66.	Кидок через стегно	+	+
Робота в партері з ударною технікою			
67.	Вихід із партеру з нанесенням ударів	+	–
68.	Нанесення ударів із утримання збоку	+	–
69.	Захист від ударів у патері, близька відстань	+	–
70.	Захист від ударів у партері, середня відстань	+	–
71.	Захист від ударів у гарді, дальня відстань	+	–
Захист від задушливих прийомів			
72.	Захист від «гільйотини» у стійці	+	–
73.	Захист від захоплення голови у стійці. Удари колінами	+	–
74.	Захист від захоплення голови у стійці. Захід спереду	+	+
75.	Захист від захоплення голови у стійці. Захід ззаду	+	+
Технічні дії у партері			
76.	Виходи із утримання збоку. Стандартне становище на	+	–
77.	грудей	+	–
78.	Виходи із утримання збоку. Стандартне становище на	+	–
79.	стегні	+	–
80.	Виходи із утримання збоку. Противник застосував удар	+	–
81.	через голову та дальню руку	+	–
Ударна техніка			
82.	Основні рухи ногами (вперед, назад, вліво,	+	+
83.	вправо, діагонально, кружляння вправо-вліво)	+	–
84.	Переміщення «боксерський танець»	+	+
85.	Правий прямий удар	+	+
86.	Бічний удар	+	+
87.	Удар рукою знизу	+	+
88.	Захист від ударів руками (підставкою долоні, ухил,	+	+
89.	блок правою або лівою рукою, підставка передпліч	+	+

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Продовження таблиці 1

1	2	3	4
	Роботи у захопленні, прийоми самострахування		
90.	Страхування з перекочуванням вперед	+	+
91.	Кидок через стегно	+	+
92.	Кидок через себе з переворотом	+	+
93.	Захоплення обох ніг	+	+
94.	Підйом	+	+
95.	Переворот	+	+
96.	Захоплення однієї руки	+	+
97.	Оборона розпластуванням	+	–
98.	Переворот голови супротивника	+	–
99.	Утримання нельсона	+	–
100	Вихід на захоплення ззаду переворотом через плече	+	–
101.	Складні захоплення в клінчі	+	–
102.	Захоплення голови спереду	+	+
103.	Заворот ліктя всередину	+	–
104.	Прямий удар коліном (у тулуб, у голову, збоку)	+	+
105.	Захист від ударів коліном	+	+
	Прийоми бою зі зброєю		
106.	Виготовлення до бою	+	+
107.	Укол багнетом (тичок стволом)	+	+
108.	Удар прикладом збоку	+	+
109.	Удар прикладом знизу	+	+
110.	Рубаючий удар	+	+
111.	Удар потиличником прикладу	+	+
112.	Відбиви (ліворуч, праворуч)	+	+
113.	Підставка зброї (при атаці зверху, знизу, вліво,	+	+
	Технічні дії з ціпком		
114.	Положення з палицею (дах, парасолька, вісімка)	+	–
115.	Удари ціпком (зліва направо, по діагоналі; праворуч	+	–
116.	ліворуч, по діагоналі; зміщений удар)	+	–
	Технічні дії з ножем		
117.	Хвати ножа (прямий, зворотний)	+	+
118.	Обеззброєння	+	+
	Обеззброєння		
119.	Обеззброєння при атаці автоматом	+	+
120.	Обеззброєння при загрозі пістолетом	+	+
121.	Боротьба зі зброєю	+	–
122.	Вправи для підготовки м’язів до роботи	+	–
123.	Робота у рукавичках на лапах	+	–

армії США лише 34,9% прийомів мають аналог у нашому керівному документі. Це пояснюється тим, що у Статуті сухопутних військ США «FM 3-25.150» 2009 року велика увага приділяється навчанню ведення бою у партері. Крім позитивного досвіду, у навчанні рукопашному бою виявлено низку недоліків. США, які завжди гналися за модою, навіть у навчанні військовослужбовців рукопашного бою не зробили виняток: багато прийомів і дій рукопашного бою в чинному статуті армії США запозичені з популярних у світі так званих боїв без правил [9; 10].

Тому велика кількість часу, що виділяється на навчання рукопашному бою, приділяється роботі в партері. Ми вважаємо, що рукопашна сутичка в бойових умовах має на увазі, в першу чергу, ведення бою в бойовій стійкі, тому приділяти велику кількість часу на навчання технічним діям у партері недоцільно. Можна припустити, що засобами роботи в партері військовослужбовці армії США розвивають спеціальну витривалість. Поряд із тим деякі позитивні моменти потрібно запозичити до нашої системи підготовки з рукопашного бою.

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

Обговорення результатів дослідження. Аналізуючи систему навчання військовослужбовців Сполучених Штатів Америки та військовослужбовців Збройних Сил України з рукопашного бою, спостерігаємо схожі етапи у підготовці. Але сучасні умови ведення бою диктують нам, що потрібно більше ударної техніки та вміння ведення бою в спарингах, де вирішальну роль зіграє техніка бою, швидкість удару, спритність, витривалість. Особливу роль слід приділяти саме навчальним сутичкам (спарингам) під час підготовки військовослужбовців Сил Спеціальних Операцій України.

Нами підтверджено думку науковців Романчука С.В., Шемчука В.А., Вербина Н.Б., Маляренко А.Т. Також існує низка недоліків та помилок у плануванні. У Збройних Силах України рукопашний бій, на жаль, не є окремим предметом із бойової підготовки, а входить в загальну систему фізичної підготовки.

Ми погоджуємося з результатами досліджень Вако І.І., Маракушина А.І., Глазунов С.І., що розподіл годин на рукопашний бій у програмі з фізичної підготовки військової частини на навчальний рік відводиться на начальника фізичної підготовки і спорту або на офіцера відділу бойової підготовки військової частини, де останній не є спеціалістом з фізичного виховання і спорту. З 2020 року Сили спеціальних операцій перейшли на G структуру управління та штат за стандартами НАТО, де посада начальника фізичної підготовки була скорочена і деякі обов'язки виконує офіцер відділу бойової підготовки військової частини без відповідного кваліфікаційного рівня, що призводить до зниження рівня фізичної підготовки особового складу і відсутності системи рукопашного бою [2; 9; 10].

В інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України відсутнє співвідношення навчального часу для видів навчальних занять від його загального обсягу, де начальник фізичної підготовки і спорту сам приймає рішення, скільки часу виділяти на рукопашний бій, що призводить в багатьох випадках до зниження засвоєння розділу. Важливим є те, що в багатьох військових частин відсутні інструктори з фізичної підготовки, які повинні бути фахівцями з бойових єдиноборств [9; 10].

У настанові з фізичної підготовки у Збройних Силах України 2009 року мав місце розподіл практичних занять з фізичної підготовки за розділами фізичної підготовки від загального обсягу навчального часу у видах Збройних Сил України, що представлено в табл. 2. За рахунок виділення процентів на той чи інший розділ з фізичної підготовки від загального об'єму часу планування надавало можливість забезпечити хоч якусь систему підготовки військовослужбовців з рукопашного бою [14].

Висновки. Система професійного вдосконалення військовослужбовців Сил Спеціальних Операцій ЗСУ сьогодні не забезпечує підтримання належного рівня розвитку у них навичок рукопашного бою.

Характер повсякденної діяльності військовослужбовців Сил Спеціальних Операцій ЗСУ передбачає використання прийомів рукопашного бою під час виконання ними службових обов'язків, вони повинні бути готовими до застосування прийомів рукопашного бою для самозахисту проти дій противника.

Зміст розділу «Рукопашний бій» для військовослужбовців Сил Спеціальних Операцій ЗСУ під час їх навчання повинен передбачати, окрім вивчення техніки виконання вправ рукопашного бою, оволодіння навичками ефективного нанесення ударів різними частинами тіла, уникнення або захисту від ударів, у тому числі штурмовою зброєю, звільнення від захоплень, а також застосування прийомів, які призводять до нейтралізації або загибелі противника.

Готовність до рукопашного бою військовослужбовців Сил Спеціальних Операцій ЗСУ

Таблиця 2

Розподіл практичних занять із фізичної підготовки за розділами фізичної підготовки від загального обсягу навчального часу у видах Збройних Сил України

Види практичних занять	Види Збройних Сил України, у %		
	СВ ЗСУ	ПС ЗСУ	ВМС ЗСУ
гімнастика та атлетична підготовка	5	20	15
прискорене пересування та легка атлетика (або лижна підготовка)	10	5	5
подолання перешкод	15	10	10
прикладне плавання	10	5	15
рукопашний бій	15	10	10
спортивні ігри	5	10	5
комплексні заняття	40	40	40

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

можна визначити лише під час необумовленого спарингу, який доцільно проводити у захисному спорядженні.

Перспективи подальших досліджень Подальші дослідження з питання, що розглядалося, слід проводити в напрямку пошуку шляхів вдосконалення навичок рукопашної підготовленості, а також пошуку ефективних прийомів та дій з рукопашного бою. Впровадження змін в Інструкцію з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України.

Представлені результати дослідження не мають конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вако І. І. Особливості техніки рукопашного бою у процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ, 2022. Вип. 5(150). 2022. С. 135.
2. Воєнна доктрина України (Стратегія воєнної безпеки України). Проєкт. URL: https://www.mil.gov.ua/content/public_discussion/proj_vdu.pdf (дата звернення: 10.06.2022).
3. Догерти Мартин Дж. Рукопашный бой по системе спецназа. Эффективные приемы элитных подразделений. Харьков ; Белгород : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2011. 319 с.
4. Глазунов С. І. Оптимізація змісту рукопашного бою для офіцерів оперативно-тактичного рівня підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 4. 34 с.
5. Іванов О.Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис… канд. пед. наук : 13.00.02. Хмельницький, 2013. 16 с.
6. Інструкція з підготовки до вступу на курс спец призначенців ССО ЗС України. URL: http://sof.mil.gov.ua/ready (дата звернення: 10.06.2022).
7. Кузнецов М. В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи Сил спеціальних операцій Збройних Сил України : автореф. дис. … канд. з фіз. вих. Дніпро, 2018. 21 с.
8. Маракушин А. І., Попов Ф. І., Куцевол Р. В. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців до рукопашного бою в зарубіжних арміях. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 5. 134 с.
9. Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».
10. Настанова з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України : Наказ командувача Сухопутних військ Збройних Сил України 14 лютого 2022 року № 36од.
11. Петрук А. П., Данилюк М. М. Психологічна підготовка курсантів на заняттях з рукопашного бою. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку ФП та спорту ЗСУ правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : збірник тез доповідей V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ 25 листопада 2021 р.) ; Національний університет оборони України ім. І. Черняховського. Київ : НУОУ, 2021. С. 314–317.
12. Романчук С. В., Гусак О. Д., Боярчук О. М. Підвищення морально-психологічної готовності військовослужбовців засобами рукопашного бою та єдиноборств. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 4. С. 11–16.
13. Старчук О. О. Пронтенко В. В. Критерії відбору з фізичної підготовки та психологічного тестування військовослужбовців для підрозділів сил спеціальних операцій. *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку* : матеріали наук.-метод. конф., 26–28 листопада 2014 р. Київ, 2014. С. 96–101.
14. Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України (уведена у дію Наказом начальника Генерального штабу ЗСУ від 11.02.2014 року № 35 «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Сил України»).
15. Чумак І. Рукопашний бій. Повний курс рукопашної підготовки для військовослужбовців і правоохоронців. Вінниця : ТВОРИ, 2019. 280 с.
16. Швець А. В., Трінька І. С., Голуб О. В., Ричка О. В., Лук'янчук І. А. Психофізіологічний відбір кандидатів до складу підрозділів Сил спеціальних операцій країн НАТО. *Військова медицина України*. 2017. № 2. С. 59–69.
17. Шевченко В. Є. Психофізіологічні особливості працездатності фахівців спецпідрозділів Міністерства оборони України : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.02. Київ, 2002. 19 с.
18. Шемчук В. А., Вербин Н. Б., Нестеров О. С., Василенко М. М., Малахов Є. В. Педагогічна модель

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

удосконалення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів засобами службово-прикладних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Запоріжжя : КПУ, 2020. Вип. 71. Т. 2. 268 с.
19. Ярещенко О. А., Маляренко А. Т. Шляхи підвищення якості навчання курсантів МВС прийомам рукопашного бою. *Слобожанський вісник науки і спорту.* Харків. 2012. № 5(1). 166 с.
20. Chris Mcnab Special forces extreme fitness. Military workouts and fitness challenges for maximizing performance. New York, 2014. P. 320.
21. Linda Robinson Council Special Report No. 66 / The Future of U.S. Special Operations Forces, 2013. New York. P. 33.

REFERENCES

1. Vako I. I. (2022). Osoblyvosti tekhniky rukopashnoho boiu u protsesi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv. [Features of hand-to-hand combat technique in the process of special physical training of cadets]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov.* No. 15. Vol. 5(150). 2022. P. 135.
2. Воєнна доктрина України (Стратегія воєнної безпеки України). Проєкт. (2021). Voienna doktryna Ukrainy (Stratehiia voiennoi bezpeky Ukrainy).Proiekt. [Military Doctrine of Ukraine (Military Security Strategy of Ukraine)] Retrieved from: https://www.mil.gov.ua/content/public_discussion/proj_vdu.pdf (accessed 10 June 2022).
3. Rukopashnyi bii po systemi spetsnazu. Efektyvni pryiomy ɜlitnykh pidrozdiliv (2011). [Hand-to-hand combat according to the special forces system. Effective methods of elite units]. Kharkov : Belhorod : Family Leisure Club, P. 319.
4. Hlazunov S. I. (2011). Optymizatsiia zmistu rukopashnoho boiu dlia ofitseriv operatyvno-taktychnoho rivnia pidhotovky. [Optimization of the content of hand-to-hand combat for officers of operational and tactical level of training]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports.* No. 4. P. 134.
5. Ivanov O. L. (2013). *Metodyka navchannia rukopashnoho boiu v systemi fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv.* [Methods of teaching hand-to-hand combat in the system of physical training of future officers] (PhD Thesis), Khmelnytskyi : Khmelnytsky National Academy of Border Guard Service of Ukraine.
6. Instruktsiia z pidhotovky do vstupu na kurs spets pryznachentsiv SSO ZS Ukrainy (2016). [Instruction on preparation for admission to the course of special assignments of the SOF of the Armed Forces of Ukraine]. Retrieved from: http://sof.mil.gov.ua/ready (accessed 10 June 2022).
7. Kuznetsov M. V. (2018). Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kandydativ u pidrozdily Syl spetsialnykh operatsii Zbroinykh Syl Ukrainy [Improving the physical training of candidates for the Special Operations Forces of the Armed Forces of Ukraine] (PhD Thesis). Dnipro : Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports.
8. Marakushyn A. I., Popov F. I., Kutsevol R. V. (2011). Analiz dosvidu pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv do rukopashnoho boiu v zarubizhnykh armiiakh [Analysis of the experience of training servicemen for hand-to-hand combat in foreign armies]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. No. 5. P. 134.
9. Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy 05 serpnia 2021 roku № 225 “Pro zatverdzhennia Instruktsii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy” (2022).[Order of the Ministry of Defense of Ukraine of August 5, 2021 № 225 "On approval of the Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine"].
10. Nastanova z fizychnoi pidhotovky Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy (2022). (Nakaz komanduvacha Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy 14 liutoho 2022 roku № 36od) [Instruction on physical training of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine (Order of the Commander of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine of February 14, 2022 № 36 units)].
11. Petruk A. P., Danyliuk M. M. (2021). Psykholohichna pidhotovka kursantiv na zaniattiakh z rukopashnoho boiu [Psychological training of cadets in hand-to-hand combat classes] Proceedings of the Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku FP ta sportu ZSU pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy (Kyiv, 25 november, 2021) Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy im. I. Cherniakhovskoho; (edc. Svystun V.I., Petrachkova O.V.), (Ukraine, Kyiv, 2021). Kyiv : NUOU. Pp. 314–317.
12. Romanchuk S. V., Husak O. D., Boiarchuk O. M. (2014). Pidvyshchennia moralno-psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtsiv zasobamy rukopashnoho boiu ta yedynoborstv [Increasing the moral and psychological readiness of servicemen by means of hand-to-hand combat and martial arts]. *Physical activity health and sport.* No. 4. Pp. 11–16.

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)

13. Starchuk O. O. Prontenko V. V. (2014). Kryterii vidboru z fizychnoi pidhotovky ta psykholohichnoho testuvannia viiskovosluzhbovtsiv dlia pidrozdiliv syl spetsialnykh operatsii [Criteria for selection of physical training and psychological testing of servicemen for units of special operations forces] Proceedings of the Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroinykh syl, inshykh viiskovykh formuvan ta pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy: dosvid, suchasnist, problemy ta perspektyvy rozvytku (Ukraine, Kyiv, 26–28 november 2014). Kyiv : MOU. Pp. 96–101.
14. Tymchasova nastanova z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Syl Ukrainy (2014). [Emporary instruction on physical training in the Armed Forces of Ukraine](uvedena u diiu Nakazom nachalnyka Heneralnoho shtabu ZSU vid 11.02.2014 roku № 35 «Pro zatverdzhennia Tymchasovoi nastanovy z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Syl Ukrainy»).
15. Chumak I. (2019). Rukopashnyi bii. Povnyi kurs rukopashnoi pidhotovky dlia viiskovosluzhbovtsiv i pravookhorontsiv. [Hand-to-hand combat. Complete course of hand-to-hand training for servicemen and law enforcement officers]. Vinnytsia : WORKS. P. 280.
16. Shvets A. V., Trinka I. S., Holub O. V., Rychka O. V., Lukianchuk I.A. Psykhofiziolohichnyi vidbir kandydativ do skladu pidrozdiliv Syl spetsialnykh operatsii krain NATO (2017). [Psychophysiological selection of candidates for the Special Operations Forces of NATO countries]. *Military medicine of Ukraine.* No. 2. Pp. 59–69.
17. Shevchenko V. Ye. (2002). *Psykhofiziolohichni osoblyvosti pratsezdatnosti fakhivtsiv spetspidrozdiliv Ministerstva oborony Ukrainy* [Psychophysiological features of the ability of specialists of special units of the Ministry of Defense of Ukraine] (PhD Thesis). Kyiv : Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine named after GS Kostyuk.
18. Shemchuk V. A., Verbyn N. B., Nesterov O. S., Vasylenko M. M., Malakhov Ye. V. (2020). Pedahohichna model udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti maibutnikh ofitseriv zasobamy sluzhbovo-prykladnykh yedynoborstv [Pedagogical model of improving the special physical fitness of future officers by means of service-applied martial arts]. Proceedings of the Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh (Ukraine, Zaporizhzhia, 2020) (edc. Sushchenko A. V.), Zaporizhzhia : KPU. P. 268.
19. Iareshchenko O. A., Maliarenko A. T. (2012). Shliakhy pidvyshchennia yakosti navchannia kursantiv MVS pryiomam rukopashnoho boiu [Ways to improve the quality of training of cadets of the Ministry of Internal Affairs techniques of hand-to-hand combat]. *Slobozhansky Bulletin of Science and Sports*. Vol. 5. No. 1. P. 166.
20. Chris Mcnab (2014). Special forces extreme fitness. Military workouts and fitness challenges for maximizing performance. New York. P. 320.
21. Linda Robinson (2013). Council Special Report No. 66 / The Future of U.S. Special Operations Forces. New York. P. 33.

ISSN 2786-5924 (Print)
ISSN 2786-5932 (Online)