

УДК 796.8

DOI 10.14258/zosh(2022)1.11

## К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ ТИПОВЫХ МОДЕЛЕЙ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БОЕВ В РУКОПАШНОМ БОЮ С ПРОТИВНИКАМИ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ

Тюпа Павел Иванович

Вице-президент ООО «ФРБ», Калининград, Россия.

E-mail: ptyupa@ya.ru

Литасов Павел Павлович

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры тактико-специальной, огневой и физической подготовки, Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, Калининград, Россия.

E-mail: Litasov\_Pavel@mail.ru

Зеленин Александр Владимирович

Главный инспектор управления физической подготовки и спорта Вооруженных сил Российской Федерации, Москва, Россия.

E-mail: avzelenin\_avtor@mail.ru

## ON THE ISSUE OF THE NEED TO DEVELOP STANDARD MODELS FOR CONDUCTING COMPETITIVE FIGHTS IN HAND-TO-HAND COMBAT AGAINST OPPONENTS OF VARIOUS STYLES

Tyupa Pavel Ivanovich

Vice President of the Federal Reserve Bank LLC, Kaliningrad, Russia.

E-mail: ptyupa@ya.ru

Litasov Pavel Pavlovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Special Tactical, Fire and Physical Training, Kaliningrad Branch of St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Kaliningrad, Russia.

E-mail: Litasov\_Pavel@mail.ru

Zelenin Alexander Vladimirovich

Chief Inspector of the Department of Physical Training and Sports of the Armed Forces of the Russian Federation, Moscow, Russia.

E-mail: avzelenin\_avtor@mail.ru

**Следует цитировать / Citation:**

Тюпа П. И., Литасов П. П., Зеленин А. В. К вопросу о необходимости разработки типовых моделей проведения соревновательных боев в рукопашном бою с противниками различных стилей // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 1 (25). С. 94–102. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)1.11](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)1.11)

*Tyupa P. I., Litasov P. P., Zelenin A. V. On the issue of the need to develop standard models for conducting competitive fights in hand-to-hand combat against opponents of various styles. Health, Physical Culture and Sports, 2022, №1 (25), p. 94–102 URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)1.11](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)1.11).*

Поступило в редакцию / Submitted 22.12.2021

Принято к публикации / Accepted 30.01.2022

**Аннотация.** В статье по результатам исследования особенностей соревновательной деятельности спортсменов рукопашного боя выявлены требования, которые предъявляются к личности участников спортивного единоборства. Установлена роль индивидуального подхода в тактической подготовке спортсменов рукопашного боя и проблемные вопросы, с которыми сталкиваются тренеры при построении тренировочного процесса с учетом индивидуальной манеры соревновательной деятельности бойцов. На этой основе дается заключение, что вопрос разработки технологии определения тактико-технических характеристик предполагаемых противников, создания на ее основе типовых моделей поведения против соперников, различающихся по стилю ведения соревновательной борьбы, и разработка на этой основе методики тренировки спортсменов рукопашного боя — актуальная и своевременная задача.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, спортсмены, техника, тактика, манера ведения соревновательного поединка, индивидуальный подход, модель соревновательной деятельности.

**Abstract.** In the article, based on the results of a study of the characteristics of the competitive activity of hand-to-hand combat athletes, the requirements that apply to the personality of participants in combat sports are identified. The role of an individual approach in the tactical training of hand-to-hand combat athletes and the problematic issues that the coaches face when building the training process, taking into account the individual style of the competitive activity of the fighters, have been established. On this basis, it is concluded that the issue of developing a technology for determining the tactical and technical characteristics of prospective opponents, creating on its basis typical models of behavior against opponents that differ in the style of competitive wrestling, and developing on this basis a methodology for training hand-to-hand combat athletes is an urgent and timely task.

**Keywords:** hand-to-hand combat, athletes, technique, tactics, manner of conducting a competitive duel, individual approach, model of competitive activity.

**Актуальность**  
Вопрос индивидуализации спортивной подготовки в единоборствах сегодня как никогда стоит остро. Обострившийся уровень соревновательной деятельности в этом виде спорта предполагает поиск средств и методов тренировки, позволяющих вывести спортсмена на максимальный спортивный результат. В данной структуре многолетней спортивной подготовки тренер

в обязательном порядке должен учитывать индивидуальные особенности бойцов (Тюпа, Ворожейкин, 2021).

На сегодняшний день бесспорным является положение, что успешность спортивной деятельности единоборцев в большей степени зависит от развития индивидуальных особенностей бойцов и совершенствования их индивидуального стиля ведения поединка. Следовательно, индивидуальные особенности играют

немаловажную, а порой и главенствующую роль, являются основополагающими при построении модели их соревновательной деятельности (Тюпа и др., 2020).

В свою очередь анализ имеющихся в нашем распоряжении источников показал, что относительно такого вида спорта, как рукопашный бой, данная проблема еще мало изучена. Имеются отдельные научные исследования по обоснованию содержания эффективного арсенала технико-тактических действий и фрагментарные исследования вопросов тактической подготовки. В свою очередь углубленного анализа тактики ведения спортивного поединка спортсменов рукопашного боя, учитывающих специфические особенности данного вида спорта и индивидуальных особенностей ведения поединков бойцами, не проводилось (Ворожейкин, Тюпа, Волков, 2020).

В рамках комплексной работы по научно-теоретическому обоснованию технико-тактической подготовки спортсменов рукопашного боя, цель данного исследования – обосновать необходимость разработки и внедрения в практику спортивной тренировки спортсменов рукопашного боя современной методики формирования технико-тактических действий спортсменов на основе учета их индивидуальных качеств.

#### **Организация и методы исследования**

В качестве методов исследования использовались: анализ научно-методической отечественной и зарубежной литературы, анкетирование и опрос тренеров и спортсменов, анализ протоколов соревнований и видеосъемки поединков.

В исследовании принимали участие квалифицированные тренеры (10 человек) и спортсмены ОФРБ Калининградской области. Всего было исследовано 87 спортсменов рукопашного боя (мастера спорта – 29 чел.; кандидаты в мастера спорта – 46 чел.; спортсмены первого разряда – 12 чел.).

#### **Результаты исследования**

Спортивная схватка «рукопашников» – это соперничество двух спортсменов на специально оборудованном месте, которое осуществляется при наличии их непосредственного контакта друг с другом. Необходимо отметить,

что победа спортсмена в единоборстве связана с постоянным совершенствованием техники, тактики защиты и атаки, развитием физических качеств, повышением функциональной и психологической подготовки. Рациональное применение этих средств определяет конечный результат – место, занятое на соревновании, а также позволяет сохранить необходимый потенциал и ресурсы здоровья в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

В структуре спортивной подготовки единоборцев имеет важное значение технико-тактический блок. Именно знания тактико-технических структур действий дают возможность перейти к целенаправленному формированию у спортсменов навыков управления действиями противника в конфликтном взаимодействии с ним (Малков, 1999).

Для практики рукопашного боя большое значение имеет четкое определение «тактики», из которого формируется и методика совершенствования технико-тактического мастерства.

Под тактикой применения технико-тактических средств принято понимать целесообразное использование спортсменом своего технического арсенала исходя из сложившейся боевой ситуации. Тактика заключается в умелом использовании спортсменом боевой ситуации, а также умении создавать благоприятные условия с целью эффективного применения технического арсенала (Мунтян, 2007).

В этой связи тактическую подготовку спортсменов-единоборцев принято определять как процесс, который складывается из овладения теоретическими знаниями в области тактики и их практического использования в бою. Знания и умения по тактике приобретаются с помощью широкого круга методов в их числе:

- изучение тактического арсенала в тренировочном процессе;
- анализ тактики выдающихся спортсменов по результатам наблюдений в процессе соревнований;
- изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы;
- идеомоторные упражнения по применению тех или иных технических приемов тактики в различных ситуациях;

- беседы с тренером и спортсменами высокого класса;
- личный опыт.

В видах спорта группы единоборств вопросам технико-тактической подготовки, в частности вопросам рационального построения стратегии спортивного поединка, посвящено достаточно много работ.

А. В. Родионов, исследуя психологию спортивного поединка, доказал, что действия единоборцев в спортивной схватке взаимосвязаны, так как действия одного спортсмена зависят от деятельности другого. При этом спортсмену необходимо действовать быстро, опережая действия противника. Для того, чтобы добиться успеха, спортсмен должен обладать повышенной способностью к «вероятностному прогнозированию». А. В. Родионов приходит к выводу о том, что особенности восприятия информации отражаются на качестве вероятностного прогнозирования, под которым он понимает оценку возможностей противника и выбор спортсменом-единоборцем тактического решения; кроме того, индивидуально-тактическая манера боя, рисунок игры часто определяется своеобразием и особенностями восприятия ситуации (Родионов, 2003).

Подобной же позиции придерживается В. С. Келлер, считающий, что целью совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов в единоборствах должно быть создание предпосылок к эвристическому поведению спортсмена в соревновательном поединке на базе алгометрически созданного запаса приемов, превращаемых в вариативной конфликтной ситуации в целесообразные боевые действия (Келлер, 1982)..

Обобщая свой многолетний педагогический опыт, А. Н. Ленц пишет: «От того, насколько тактически гибко и правильно мыслит спортсмен в каждой схватке и на соревнованиях, насколько быстро и точно он ориентируется в различной обстановке и способен превратить в жизнь свои тактические замыслы, во многом зависит уровень его спортивных достижений». По мнению автора, восприятие противника до схватки является надежным методом предварительной разведки. Так, воспринимая внешний облик незнакомого соперника,

борец «может знать, например, рост противника, по развитию мускулатуры тела приблизительно оценивать его силу. Кое о чем будет говорить и возраст противника, т.к. обычно очень молодой спортсмен не обладает достаточным опытом, большой выносливостью и физической силой, но зато он быстр и т.д.» (Ленц, 1973).

А. Ц. Пуни указывал, что еще до боя спортсмен должен учитывать такие физические особенности противника, как рост, длина конечностей и т.д. Наблюдая за противником до схватки, спортсмен рукопашного боя обычно пытается добыть ту часть необходимой информации, которая может быть получена на основе восприятия его внешнего облика, поведения и некоторых действий (во время разминки, тренировки, соревнования) (Пуни, 1972).

А. У. Хаббард вполне справедливо заметил, что «чисто физическое развитие и уровень технического мастерства исключительно важно в поединке, но перцептуальная проблема того, что ваш противник собирается сделать по отношению к вам, неизбежно должна быть решена до того, как будет избран и осуществлен соответствующий образ чисто физического действия». Таким образом, победа в спортивном единоборстве зависит от способности восприятия в такой же степени, как и от физического развития (Хаббард, 1966).

«Наблюдая за соперниками вне ковра, – пишут Ю. Я. Киселев и Л. Н. Радченко, – борец может судить по настроению, поведению об их самочувствии, о том, как они оценивают свои шансы на успех» (Киселев, Радченко, 1968).

Г. М. Гагаева констатирует, что процесс зрительного восприятия противника и самих себя спортсменами-единоборцами оказывается включенным в «ткань спортивного соперничества» задолго до начала соревновательной деятельности и как составной компонент входит в структуру «тактического мышления» (Гагаева, 1951).

Раскрывая психологические механизмы различных предстартовых состояний в спорте, О. А. Черникова включает в сложный комплекс психологических проявлений стартовых состояний и общую направленность сознания спортсменов, которая «выражается в содержа-

нии мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений» (Черникова, 1962).

Н. А. Худадову удалось выявить, что на ясность представлений единоборца, на его мышление в обстановке, непосредственно предшествующей соревнованиям, оказывает влияние богатство воображения, опыт и эмоциональное состояние. Под влиянием различных эмоций спортсменов может неправильно оценить силы противника и свои возможности в предстоящем бою (Худадов, 1985).

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивный поединок в единоборствах начинается задолго до свистка рефери, т.е. с детального планирования спортсменом предстоящей соревновательной деятельности.

Так называемое тактическое планирование – «План на бой» – достаточно распространенное явление в современном мире единоборств.

Указания на необходимость составления тактических планов имеются в ряде учебников и методических работ по спортивной борьбе (Н. М. Галковский, А. З. Катулин, Н. Г. Чионов, И. И. Алиханов, В. С. Келлер и многие другие).

Но правильное построение спортсменом тактического плана схватки с определенным противником возможно при наличии исчерпывающей и достоверной информации о сопернике, адекватной самооценки и учета внешних условий. Это положение приобретает еще большую значимость в ситуациях, когда спортсмен встречается с неизвестным противником, и ему не удалось получить точную и надежную информацию от тренера, товарищей по команде и др. «Информационный голод», возникающий в таких случаях у единоборцев, оказывает неблагоприятное влияние на психику спортсмена, поэтому он пытается в какой-то степени компенсировать дефицит информации путем непосредственного наблюдения за противником. Такое наблюдение может протекать до схватки в течение длительного или короткого времени, это наблюдение может осуществляться и со знакомым соперником, поскольку «Противник – всегда загадка» (Гурский, 2020).

Ну и конечно, важен анализ выполненной работы на тех или иных стартах, работы как своей, так и соперников, независимо от уров-

ня их подготовленности и занятого места. После окончания схватки спортсмену рукопашного боя необходимо проводить анализ ее хода, поскольку ему не всегда удастся осуществить предварительно составленный план. Как правило, разбор прошедших соревнований и отдельных схваток осуществляется совместно с тренером, а практические выводы из этого анализа ложатся в основу программы последующих тренировок и соревнований. Расчленение соревновательной схватки на отдельные действия с последующим анализом их динамики применительно к возрасту, квалификации, морфофункциональным и другим особенностям спортсменов рукопашного боя позволит раскрыть закономерности индивидуальных особенностей ведения поединка.

Опираясь на имеющуюся в предметной области научно-теоретическую базу, а также с учетом анализа соревновательной деятельности спортсменов рукопашного боя можно констатировать, что ведение схватки, а также выработка спортсменом в рукопашном бое тактического плана действий во время поединка связана с актом восприятия. На основе своих наблюдений за противником в самом начале схватки спортсмен, как правило, пытается уточнить свои знания о нем и на этой основе внести коррективы в ранее намеченный план или изменить его (Понкратов, 2015).

Следовательно, для повышения качества технико-тактических действий в типовых ситуациях поединка целесообразно автоматизировать используемые спортсменом действия и довести их до автоматизма для применения в схватке в момент благоприятной ситуации при распознавании предсигналов действий возможных противников.

Данные обстоятельства ставят в разряд актуальных вопрос научно-теоретического обоснования методики, направленной на формирование у спортсменов рукопашного боя способности ведения поединка на основе расчетливого определения стратегии ведения боя с разными по стилям соперниками.

В основу данной методики должны быть включены технико-тактические комплексы на основе тактико-технических моделей ведения поединка против соперников, различа-

ющихся по стилю ведения соревновательной борьбы, а именно по следующим типам: ударники, борцы и универсалы (Ворожейкин, Тюпа, Корявцев, 2021).

В этой связи объект исследования – изучение соревновательной деятельности спортсменов, отличающихся по типу ведения соревновательного поединка – должен изучаться в единстве двух сторон:

1. Коммуникация – информационный подход, который с точки зрения теории социальной перцепции предполагает рассматривать соревновательную деятельность как процесс восприятия и понимания спортсменами противника в двух аспектах:

- психопознавательный аспект – здесь внешний облик противника, его поведение и действия исследуются, как отмечено В. Н. Панферовым, «с точки зрения осведомительной роли отдельных элементов и признаков». Это значит, что единоборец, участвующий в соревнованиях, может при помощи различных средств общения (вербальных и невербальных) получать исходную (до схватки), текущую (во время схватки) и конечную (после схватки) информацию о своем противнике. На основе полученной информации спортсмен добывается на указанных этапах соревновательной деятельности различной степени понимания личности своего противника: прогностическое понимание (система ожидания), оперативное понимание (раскрытие замыслов и намерений противника) и ретроспективное понимание (в форме понятия – знания противника);
- психорегулятивный аспект предполагает изучение внешнего облика противника, его поведения и действий. В. Н. Панферов данный аспект характеризует «как совокупность сигналов, не просто несущий какую-то информацию, а оказывающих определенное влияние на эмоционально-волевою сферу личности» спортсмена и вызывающих то или иное психическое состояние, которое, в свою очередь, может предопределить ход его

тактического мышления и вытекающие технические действия (Панферов, 2000);

2. Итеракция. Этот поведенческий подход предполагает исследование соревновательной деятельности единоборцев как противодействия двух человек в пространстве, ограниченном площадью ковра, где происходит регламентированный определенными правилами непосредственный обмен физическими действиями, в результате которого возникает ситуация, когда формальное достижение цели одним спортсменом исключает возможность ее достижения противником.

На базе полученных данных можно конструировать модели соревновательной деятельности, которые должны строиться с учетом определенной последовательности:

- формирование чемпионского профиля, который создается на базе анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов – как лидеров настоящего тотала, так и наиболее успешных спортсменов прошлого;
- анализ важнейших физиологических и психологических параметров, характерных для данного вида спорта, а также рациональных двигательных способностей, влияющих на стиль ведения спортивного поединка;
- учет обобщенных информативных показателей состояния спортсмена (физические, психологические, тактико-технические);
- определение наиболее эффективных приемов и комбинаций тактико-технических действий под стиль ведения поединка тем или иным соперником (удары руками и ногами, броски и сваливания из различных захватов, болевые и удушающие приемы, удушающие приемы, связки этих приемов);
- анализ типовых ситуаций поведения против соперников, различающихся по стилю ведения соревновательной борьбы (ударники, борцы, универсалы);
- подбор общей идеи соревновательного выступления бойца учитывает его индивидуальные возможности и склонность к тому или иному типу соревновательной борьбы;

- подбор эффективных средств и методов спортивной подготовки с учетом собранной информации (чемпионского профиля, физиологических и психологических параметров, информативных показателей состояния спортсмена, типовых ситуаций соревновательного поединка);
- рефлексия и коррекция тренировочного процесса на основе аналитических данных текущей соревновательной деятельности и соревновательного результата.

### Выводы

Таким образом, по результатам проведенного исследования установлено следующее:

1. Безусловно, внешний облик противника и его действия, воспринимаемые спортсменом до схватки, не могут считаться абсолютно надежным источником информации, поэтому его план носит прогностический (вероятностный характер). Однако, как показывают многочисленные исследования на единоборцах, предварительная оценка

вероятностных характеристик конкретных действий облегчает своевременный прием информации.

2. Выявленные в ходе исследования обстоятельства свидетельствуют о необходимости научно-теоретического обоснования тактико-технических моделей действий против соперников, различающихся типам ведения соревновательного поединка.

3. Выдвинута гипотеза, что разработка технологии определения тактико-технических характеристик предполагаемых противников, создание на ее основе типовых моделей поведения против соперников, различающихся по стилю ведения соревновательной борьбы, и разработка на этой основе методики тренировки спортсменов рукопашного боя будет способствовать эффективному ведению соревновательного поединка с вероятными соперниками различных типов и применять тактико-технические структуры в соответствии с типовыми моделями их поведения.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Ворожейкин А. В., Тюпа П. И., Волков А. П. Состояние и перспективные направления научных исследований по виду спорта «Рукопашный бой» на основе анализа научно-методической литературы // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2020. № 1 (17). С. 74–80.

Ворожейкин А. В., Тюпа П. И., Корявцев А. А. Экспериментальное обоснование методики формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов рукопашного боя // *Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки*. 2021. № 3 (57). С. 182–186.

Гагаева Г. М. Содержание и методы волевой подготовки спортсмена. М., 1962. С. 10–20.

Гурский А. В. Специфика индивидуально-типологических особенностей спортсменов, специализирующихся в единоборствах, игровых и циклических видах спорта // *Меридиан : научный электронный журнал*. 2020. Вып. № 9 (43). С. 154–159.

Келлер В. С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. Киев, 1977. 184 с.

Киселев Ю. Я., Радченко Л. П. Психологическая подготовка к соревнованию // *Психологическая подготовка спортсменов : сб. науч. ст. М., 1968*.

Ленц А. Н. Повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // *Спортивная борьба : сб. ст. М., 1973*.

Малков О. Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности // *Теория и практика физ. культуры*. 1999. № 2.

Мунтян В. С. Особенности соревновательной деятельности спортсменов в рукопашном бое // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2007. № 8. С. 88–93.

Панферов В. Н. Психология человека. СПб., 2000.

Понкратов А. В. Формирование вариативности технико-тактических действий у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации: автореф. ... канд. пед. наук. М., 2015.

Пуни А. П. Состояние психической готовности к соревнованию в спорте // Вопросы психологической подготовки к соревнованиям в спорте : сб. науч. ст. Л., 1972.

Родионов А. В. Основные направления развития психологии спорта // Теория и практика физической культуры. 2003. №10. С. 20–23.

Тюпа П. И., Ворожейкин А. В. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в рукопашном бое и приоритетные пути его формирования // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2021. № 2 (30). С. 46–49.

Тюпа П. И., Ворожейкин А. В., Волков А. П. К вопросу необходимости индивидуализации технико-тактической подготовки высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию УралГУФ. Челябинск, 2020. С. 260–262.

Хаббард А. У. Восприятие в спорте // Перевод из книги *Psicologies delle sport*. Roma, 1966.

Худатов Н. А. К вопросу о совершенствовании индивидуальной манеры ведения боя. М., 1985.

Черникова О. А. Исследование эмоциональной устойчивости спортсменов как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Проблемы психологии и спорта. М., 1967. С. 11–21.

## REFERENCES

Vorozheikin A. V., Tyupa P. I., Volkov A. P. State and perspective directions of scientific researches on the kind of sport “Hand-to-hand fight” on the basis of the analysis of scientific and methodical literature // *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*. 2020. No. 1 (17). P. 74–80.

Vorozheikin A. V., Tyupa P. I., Koryavtsev A. A. Experimental substantiation of the methodology for the formation of the individual style of competitive activity of hand-to-hand combat athletes // *Proceedings of the Baltic State Academy of the Fishing Fleet: Psychological and Pedagogical Sciences*. 2021. No. 3 (57). P. 182–186.

Gagaeva G. M. The content and methods of volitional training of an athlete. M., 1962. P. 10–20.

Gursky A. V. The specifics of individual typological features of athletes specializing in martial arts, game and cyclic sports // *Meridian : Scientific electronic journal*. 2020. Issue No. 9 (43). P. 154–159.

Keller V. S. Athlete's activity in variable conflict situations. Kiev, 1977. 184 p.

Kiselev Yu. Ya., Radchenko L. P. Psychological preparation for the competition // *Psychological preparation of athletes.: Sat.* M., 1968.

Lenz A. N. Improving the effectiveness of training bouts // *Sports wrestling.: Collection of articles*. M., 1973.

Malkov O. B. Fundamentals of tactics of struggle from the position of the theory of conflict activity // *Theory and practice of physical. culture*. 1999. No. 2.

Muntyan V. S. Features of the competitive activity of athletes in hand-to-hand combat // *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. 2007. No. 8. P. 88–93.

Ponkratov A. V. Formation of the variability of technical and tactical actions among high-skilled hand-to-hand combat athletes: abstract of the thesis. ... cand. ped. Sciences. Moscow, 2015.

Tyupa P. I., Vorozheikin A. V. Individual style of competitive activity in hand-to-hand combat and priority ways of its formation // *Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia*. 2021. No. 2 (30). P. 46–49.

Tyupa P. I., Vorozheikin A. V., Volkov A. P. On the issue of the need for individualization of the technical and tactical training of highly qualified hand-to-hand combat athletes // *In the collection: actual problems of sports training, health-improving physical culture, recreation and tourism. adaptive physical*

culture and medical rehabilitation: innovations and development prospects. Materials of the All-Russian scientific-practical conference dedicated to the 50th anniversary of UralGUF. 2020. P. 260–262.

Hubbard A. W. Perception in sports // Translation from the book *Psicologies delle sport*. Roma, 1966.

Khudadov N. A. On the issue of improving the individual manner of fighting. M., 1985.

Chernikova O. A. Research of emotional stability of athletes as the most important indicator of psychological readiness of an athlete for competitions // *Problems of psychology and sports*. M., 1967. P. 11–21.