

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 41 (1)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)1.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)1.10)

УДК 796.853

**ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ СРЕДСТВ ДЗЮДО
В ПРОГРАММУ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
РУКОПАШНОГО БОЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Ворожейкин Антон Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий научно-исследовательским отделом,
Калининградский институт управления, Калининград, Россия.

E-mail: Anton8894@mail.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9289-5272>

Томашевская Ольга Борисовна

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент Высшей школы физической культуры и спорта,
Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград, Россия

ORCID: [org/0000-0002-9934-8992](https://orcid.org/0000-0002-9934-8992)

E-mail: OTomashevskaya@kantiana.ru

Хайдаров Егор Вячеславович

Студент 4 курса Высшей школы физической культуры и спорта

Балтийский федеральный университет им. И. Канта, Калининград, Россия

E-mail: zir0_tw0@vk.com

**JUSTIFICATION OF THE INCLUSION OF JUDO MEANS
IN THE PROGRAM OF TECHNICAL TRAINING OF HAND-TO-HAND FIGHTERS
AT THE STAGE OF PRIMARY SPECIALIZATION**

Vorozheikin Anton Vladimirovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Research Department of the
Kaliningrad Institute of Management, Kaliningrad, Russia.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9289-5272>

E-mail: Anton8894@mail.ru

Tomashevskaya Olga Borisovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Higher School
of Physical Education and Sports, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia.

ORCID: [org/0000-0002-9934-8992](https://orcid.org/0000-0002-9934-8992)

E-mail: OTomashevskaya@kantiana.ru

Khaidarov Egor Vyacheslavovich

4 th year student of the Higher School of Physical Culture and Sports

I. Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia.

E-mail: zir0_tw0@vk.com

Следует цитировать / Citation:

Ворожейкин А.В., Томашевская О.Б., Хайдаров Е.В. Обоснование целесообразности включения средств дзюдо в программу технической подготовки спортсменов рукопашного боя на этапе начальной специализации. 2026. 1 (41). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)1.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)1.10)

Vorozheikin A. V., Tomashevskaya O. B., Khaidarov E. V. Justification of the inclusion of judo means in the program of technical training of hand-to-hand fighters at the stage of primary specialization (2026). Strength training for university students in athletic gymnastics. Health, physical culture and sports, 1 (41). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)1.11](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)1.11)

Поступило в редакцию / Submitted 10.03.2026

Принято к публикации / Accepted 15.03.2026

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оптимизации технической подготовки юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, посредством интеграции средств из арсенала дзюдо. Обосновывается актуальность использования дзюдоистских приемов в сенситивный период развития координационных способностей (13–14 лет). Анализируется сходство бросковой техники и работы в партере, предлагаются методические подходы к адаптации данных средств к тренировочному процессу на этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: рукопашный бой, дзюдо, техническая подготовка, бросковая техника, методика тренировки.

Abstract. The article discusses the issues of optimizing the technical training of young athletes engaged in hand-to-hand combat, through the integration of means from the judo arsenal. The relevance of using judo techniques during the sensitive period of development of coordination abilities (13–14 years) is substantiated. The similarities between throwing techniques and ground fighting are analyzed, and methodological approaches to adapting these means to the training process at the stage of sports specialization are proposed.

Keywords: hand-to-hand combat, judo, technical training, throwing techniques, training methods.

Введение. Рукопашный бой представляет собой комплексную спортивную дисциплину, в основе которой лежит научно обоснованная система подготовки. Его отличительной чертой является связь ударной и борцовской техники, что формирует обширный и разнообразный арсенал разрешённых действий. Спортсменам необходимо в совершенстве владеть приёмами нанесения ударов руками и ногами, бросками, техникой борьбы в партере, включая болевые и удушающие приемы. Такое техническое многообразие делает тренировочный процесс многоплановым, а соревновательные поединки - тактически насыщенными. В связи с этим поиск эффективных средств, способствующих повышению вариативности и надежности технических действий бойцов рукопашного боя, является актуальной задачей.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании целесообразности адаптации технических приемов дзюдо для совершенствования процесса подготовки спортсменов рукопашного боя.

Методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, обобщение тренерского опыта, анкетирование, опрос.

Результаты. В возрасте 13–14 лет, который соответствует этапу спортивной специализации, закладывается фундамент технического мастерства. Данный этап рассчитан на 3 года и подразделяется на два периода: начальная специализация (первый и второй год, 13-14 лет); углубленная специализация (третий год, 15 лет).

Основной целью этапа является формирование основного соревновательного арсенала и индивидуального стиля спортсмена, обеспечение надежности и вариативности техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» строго регламентирует примерное соотношение объемов различных видов подготовки в общем объеме тренировочной нагрузки.

- общая физическая (23-33%);
- специальная физическая (23-28%);
- техническая (32-37%);
- тактическая, психологическая, теоретическая (7-12%);
- другие виды: контрольные, инструкторская практика и др. (3-8 %).

Как можно заметить на данном этапе основной уклон делается на техническую подготовку, которая в тренировочном процессе спортсменов рукопашного боя реализуется по трем основным взаимосвязанным направлениям (Таблица 1).

Таблица 1

Содержание технической подготовки в рукопашном бое

Первый раздел ударная техника руками и ногами	Второй раздел техника борьбы, захватов, бросков	Третий раздел техника защиты и уклонений
Целевая установка		
Изучение и доведение до автоматизма широкого арсенала ударов руками (прямые, боковые, апперкоты) и ногами (фронтальные, боковые, круговые, назад)	Внимание уделяется клинчу, захватам, броскам через бедро, спину, подсекам, а также борьбе в партере, которая включает удержания, болевые и удушающие приемы	Отрабатывается комплекс навыков, включающий блоки, отбивы, нырки, уклоны и уходы с линии атаки.
Особенности тренировочного процесса		
Тренировка строится на отработке правильной биомеханики, скорости и точности с использованием лап, макивар, мешков, а также выполнение «боя с тенью» и ударных комбинаций	Отработка проходит как в статичных условиях («отработка на месте»), так и в динамичных учебных спаррингах с постепенным увеличением сопротивления партнера	Эффективная защита тренируется как в ответ на заданные атаки, так и в условиях свободного учебного боя, что формирует у спортсмена умение читать действия соперника и мгновенно реагировать

В рамках нашего исследования была проанализирована научно-методическая литература, в которой приведены результаты анализа соревновательных поединков спортсменов рукопашного боя, с целью выявления наиболее применяемых технических действий в поединках рукопашников.

В работе Хасанова А.Х. приведены результаты анализа проявления техники борьбы стоя в 82 соревновательных поединках 164 высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя и выделено 8 базовых технических действий борьбы стоя (Хасанов, 2016).

Овчинников В.А., Исаев Р.А. проводили структурный анализ поединков по рукопашному бою по с использованием видеоанализ 585 поединков разного уровня соревнований. По результатам установлено, что с ростом мастерства возрастает роль комбинированной техники; рекомендуемая последовательность действий: удары - захват - бросок – удержание, либо болевой приём (Овчинников, 2010).

Тюпа П.И., Волков А.П. оценили технико-тактические показатели соревновательной деятельности спортсменов рукопашного боя различной квалификации, по результатам представлен анализ эффективности атакующих и защитных действий, выявлены различия в зависимости от уровня подготовки (Ворожейкин, 2020).

В научной статье Павлова С.В. Изучена структура успешности соревновательной деятельности в рукопашном бою с опорой на сравнительный анализ победителей и проигравших спортсменов. Предложена система коэффициентов технической подготовленности (Павлов, 2018).

Пардаев Д.У. изучив соревновательную деятельность спортсменов — представителей рукопашного боя приводит классификацию технико-тактических действий и дает оценку эффективности комбинационной техники (Пардаев 2009).

По результатам исследования Мунтян В.С. выявил особенности соревновательной деятельности спортсменов в рукопашном бою и выявил влияние изменений правил на структуру поединка (Мунтян, 2007).

По данным анализа поединков спортсменов рукопашного боя высокого уровня авторами установлено, что в общей структуре технических действий спортсменов рукопашного боя приемы борьбы занимают не столь значимое место (Таблица 2).

Таблица 2

Распределение технических действий в поединках спортсменов рукопашного боя

Группа приемов	Доля от общего числа ТТД
Удары руками	45%
Удары ногами	31%
Броски	15%
Удержания	2%
Болевые приемы	2%
Удушьяющие приемы	2%

Все авторы сходятся во мнении, что приоритетным с точки зрения эффективности является комбинирование ударной техники с переходами в борьбу, что выделяет этот раздел технической подготовки спортсменов рукопашного боя в наиболее значимый для освоения и совершенствования (Ворожейкин, 2019; Mischenko, 2021; Selitrenikova, 2022; Osipov, 2023).

Этого же мнения придерживаются тренеры, осуществляющие подготовку спортсменов рукопашного боя. Нами было проведено анкетирование квалифицированных специалистов со стажем практической деятельности более пяти лет. Специально составленная анкета содержала более 30 самых распространенных технических действий борьбы из арсенала спортсменов рукопашного боя.

Результаты проведенного опроса относительно эффективности применения приемов борцовской техники в поединках рукопашного боя свидетельствует о том, что борьба в партере (болевые и удушающие приемы) имеют высокую результативность, но применяются реже из-за сложности исполнения), а броски, несмотря на умеренную эффективность, остаются ключевым элементом для перевода боя в партер (Таблица 3).

Таблица 3

Эффективность приемов борьбы в поединках спортсменов рукопашного боя

Техническое действие	Эффективность (реализация)
Удушающие приемы	66%
Удержания	50%
Броски	25%
Болевые приемы	16%
Удары (руками/ногами)	21%

Дополнительно с тренерами была проведена беседа на предмет содержания раздела технической подготовки в рукопашном бое. По результатам констатировано, что основу борцовской техники в рукопашном бое составляют приемы, интегрированные из различных видов борьбы. Как показывает практика эти приемы в некоторых случаях не обладают высокой эффективностью и в первую очередь специалисты - практики связывают эту проблему с недостаточной проработанностью применяемых методик обучения данным техническим действиям.

В свою очередь дзюдо, как система, обладающая глубоко проработанной биомеханикой бросков и контроля противника, представляет собой ценный ресурс для обогащения технической подготовки спортсменов рукопашников. Интеграция средств дзюдо в рукопашный бой возможна благодаря значительному биомеханическому и тактическому сходству этих видов единоборств в разделе борьбы (Емельяненко, 2019, Kudo, 2021)

В качестве основных элементов техники дзюдо в подготовке спортсменов рукопашного боя рационально было бы использовать следующие технические действия:

1. Адаптация техники захватов. Дзюдо предполагает борьбу в кимоно, что облегчает контроль конечностей. В рукопашном бое необходимо модифицировать захваты, перенося акцент на контроль корпуса, шеи и ног, сохраняя при этом вектор прилагаемого усилия, отработанный в дзюдо.

Базовые элементы техники захватов (кумиката), по типам захватов:

- классические (за отворот, рукав, пояс);
- нестандартные (за предплечье, шею, ногу)
- динамические перехваты.

2. Бросковая техника. В дзюдо классификация бросков (те-ваза, коши-ваза, аши-ваза) базируется на использовании рычагов, инерции противника и смещения его центра тяжести. В рукопашном бое броски часто выполняются в условиях, когда противник активно использует удары. Однако биомеханическая основа бросков через бедро (например, о-госи в дзюдо и аналогичные действия в рукопашном бое) или подсечек остается идентичной. Использование наработанных в дзюдо навыков захватов и входа в бросок позволяет рукопашнику быстрее сокращать дистанцию и переводить бой в выгодную фазу. Основой бросковой техники (наге-ваза) должны являться:

- броски через бедро/спину (О-госи, Иппон-сэои-наге, Уки-госи);
- подсечки и зацепы (Де-аси-барай, О-ути-гари, Ко-ути-гари);
- броски с падением (Томоэ-наге, Суми-гаэси);
- броски из клинча (Харай-госи, Цури-коми-госи).

3. Работа в партере (не-ваза). Правила рукопашного боя допускают добивание в партере и ограничивают время пассивной борьбы, что отличает его от спортивного дзюдо. Тем не менее, технические действия удержания (осаекоми-ваза), переходы в удушающие или болевые приемы, а также навыки вставания из партера (укэми и подьемы) в дзюдо отработаны до автоматизма. В качестве основных приемов в партере (не-ваза) целесообразно использовать:

- удержания (осаекоми-ваза): контроль корпуса, распределение веса, предотвращение забеганий;
- болевые приёмы (кансэцу-ваза): рычаги локтя, ущемления, контроль суставов через фиксацию конечностей;
- удушающие приёмы (симэ-ваза): техники с использованием воротника, предплечий, ног; акцент на безопасности и контроле интенсивности;
- переходы стойка- партер: отработка входа в партер после броска, контроль темпа, предотвращение контратак.

4. Принципы баланса и дисбаланса (Кузуши). Фундаментальный принцип дзюдо «максимальное использование энергии при минимальных затратах» (сейрёку дзэньё) базируется на нарушении равновесия противника. В рукопашном бое, где стойка часто более узкая для мобильности ног, принцип kuzushi (выведения из равновесия) является ключом к успешному проведению тейкдауна. Обучение юных спортсменов чувству баланса через упражнения дзюдо позволяет эффективнее защищаться от бросков, увереннее проводить свои технические действия.

Целесообразность включения средств дзюдо в программу технической подготовки спортсменов рукопашного боя именно на этапе начальной специализации определяется возрастными особенностями и заключается в следующем:

1. Физиологические особенности: Сенситивный период развития координации.

Данный возрастной период характеризуется существенными физиологическими и психологическими изменениями, обусловленными процессами полового созревания. В теории спорта этот этап классифицируется как сенситивный период для развития координационных способностей, скоростно-силовых качеств и формирования сложных двигательных навыков.

Дзюдо — это вид спорта, где техника бросков требует тончайшего чувства равновесия, пространственной ориентации, ритма и времени. Включение элементов дзюдо (страховки, перемещения, захваты, броски через бедро/спину) в этом возрасте позволяет заложить фундамент «двигательного интеллекта». Спортсмен учится управлять своим телом и телом партнера в пространстве, что критически важно для рукопашного боя, где борьба в клинче и партере является обязательным компонентом. Попытка изучать это на более поздних этапах (когда координация стабилизируется) требует значительно больше времени.

2. Анатомо-морфологические особенности: Рост скелета и безопасность.

На этапе начальной специализации у подростков идет активный рост костей, зоны роста открыты, а мышечный корсет еще не сформирован для осевых нагрузок большой мощности. Философия дзюдо («мягкий путь») строится на использовании рычагов и инерции противника, а не на грубой силе. Кроме того, фундамент дзюдо — это укми (искусство безопасного падения).

Обучение правильным падениям (укми) в этом возрасте формирует рефлекс группировки. Это снижает риск травм головы, позвоночника и конечностей не только в дзюдо, но и в будущих спаррингах по рукопашному бою при переводах в партер.

3. Техническая универсальность: Формирование базы для многоборья

Рукопашный бой — комплексный вид единоборств. На этапе начальной специализации нельзя узко фокусироваться только на ударной технике, так как это создает дисбаланс в развитии.

Дзюдо дает обширный арсенал действий в стойке (куми-ката) и в партере (осае-коми, удержания). Дзюдоисты лучше чувствуют дистанцию для захвата, что выгодно отличает бойца рукопашного боя от чистого ударника. Дзюдо развивает «чувство контакта». Боец учится считывать намерения противника через захват, что позволяет предугадывать атаки (в том числе ударные) в ближнем бою. Дзюдо учит плавно переходить из стойки в партер и обратно. В рукопашном бое это ключевой навык, так как многие поединки заканчиваются или начинаются в партере (Васильев, 2018, Ворожейкин, 2019).

4. Мотивационный аспект.

Для детей 11–13 лет монотонная отработка ударов может быть скучной. Дзюдо воспринимается как динамичная игра-борьба.

Включение игровых элементов борьбы, бросков мягких манекенов или работы в парах с элементами дзюдо повышает эмоциональный фон тренировки, удерживает интерес к занятиям и снижает отток спортсменов на этапе начальной специализации.

С учетом выше обозначенного включение средств дзюдо на этапе начальной специализации в рукопашный бой обосновано возрастными особенностями, так как:

- совпадает с пиком развития координации (легче освоить биомеханику бросков);
- обеспечивает травмобезопасность через обучение страховкам (укми) в период активного роста костей;
- развивает тактильную чувствительность и чувство равновесия, необходимые для борьбы в клинче;
- формирует психологическую устойчивость и дисциплину без перегрузки ЦНС.

Интеграция средств дзюдо в структуру технической подготовки спортсменов рукопашного боя в целях достижения лучших результатов должна осуществляться с соблюдением следующих педагогических принципов:

1. Принцип контекстной адаптации. Технические средства дзюдо должны трансформироваться с учётом регламента и специфики рукопашного боя (наличие ударной техники, работы в клинче, правил соревнований). Приоритет отдаётся тем элементам дзюдо, которые обладают высокой степенью переноса в условия рукопашного боя: универсальные способы входа в бросок, страховка при падении, контроль соперника в партере.

2. Модульная интеграция. Не рекомендуется выделять дзюдо в отдельный раздел подготовки. Целесообразно использовать модульный подход, где средства дзюдо вписываются в раздел «Борьба в стойке» и «Борьба в партере». Например, на отработку броска через бедро отводится 15–20 минут в рамках общей тренировки по рукопашному бою.

3. Принцип индивидуализации. Подбор и дозировка средств дзюдо должны учитывать антропометрические данные, тип нервной системы, ведущую сенсорную модальность и психотип спортсмена.

4. Принцип тактической интеграции. Средства дзюдо не изучаются изолированно, а включаются в тактические комбинации: «удар — вход в бросок», «бросок — добивание в партере», «освобождение от захвата — контрбросок», что будет способствовать формированию у спортсмена целостное тактического мышления.

5. Принцип прогрессивной сложности. Обучение строится по схеме: изолированное выполнение → ситуативное применение → спарринг с нарастающим сопротивлением. Это соответствует закономерностям формирования двигательных навыков и позволяет постепенно интегрировать новые элементы в арсенал спортсмена без перегрузки ЦНС

Непосредственно адаптация упражнений из раздела дзюдо под правила рукопашного боя должна реализовываться через следующие методические подходы:

1. Усложнение условий: Выполнение бросков дзюдо после имитации ударной комбинации или в ответ на атаку ударом.

2. Сокращение времени захвата: В дзюдо допустимо длительное выстраивание захвата. В рукопашном бою акцент делается на скоростное вхождение в бросок (взрывное усилие).

3. Переход к добиванию. После проведения броска или перевода в партер спортсмен должен мгновенно занимать доминирующую позицию для потенциального удара или контроля, что отличается от дзюдоистского удержания для фиксации.

4. Использование подводящих упражнений. Для возраста 13–14 лет эффективны упражнения на развитие чувства равновесия (ходьба по бревну, броски с закрытыми глазами в парах с минимальным сопротивлением), а также игры с элементами борьбы, развивающие тактическое мышление.

5. Контроль технической освоенности. Критериями эффективности интеграции служат: надежность выполнения бросков в условиях спарринга, снижение количества потерь равновесия самим спортсменом, скорость перехода из стойки в партер и обратно.

6. Объем средств дзюдо не должен превышать 30–40% от времени, отводимого на борцовскую подготовку, чтобы не произошло негативного переноса навыков (например, привычки искать захват за отворот, которого нет в экипировке рукопашника).

Выводы. По результатам исследования можно констатировать следующее:

- рукопашный бой, являясь комплексным видом единоборств, объединяющим ударную и борцовскую техники, требует от атлета высокого уровня владения разнообразным арсеналом действий, как следствие современный этап развития рукопашного боя характеризуется тенденцией к универсализации подготовки спортсменов. В связи с этим поиск эффективных средств, способствующих повышению вариативности и надежности технических действий, является актуальной задачей.;

- техническая подготовка рукопашников на этапе спортивной специализации должна строиться на базе, обеспечивающей надежность не только техническим действиям ударного арсенала, но и действиям в клинче и партере, где средства дзюдо могут выступить эффективным инструментом. Дзюдо на данном этапе может выступать не как отдельная дисциплина, а как базовый модуль технической подготовки, создающий фундамент для дальнейшего освоения специфических приемов рукопашного боя на этапах углубленной специализации и позволит расширить арсенал рукопашника, повысить его универсальность.;

- в качестве основных элементов техники дзюдо в подготовке спортсменов рукопашного боя рационально было бы использовать следующие технические действия: адаптация техники захватов, внедрение бросковой техники (О-госи, иппон-сэои-наге, уки-госи, де-аси-барай, о-ути-гари, ко-ути-гари), томоэ-наге, суми-гаэси, харай-госи, цури-коми-госи), работа в партере (не-ваза), освоение элементов баланса и дисбаланса (Кузуши).

- интеграция средств дзюдо в техническую подготовку спортсменов рукопашного боя 13–14 лет является теоретически обоснованной и методически целесообразной. Данный возраст предоставляет благоприятные возможности для освоения сложной биомеханики бросков и принципов контроля противника. Именно в этом возрасте наблюдается высокая пластичность нервной системы - способность к быстрому и точному усвоению двигательных навыков, что создает благоприятные предпосылки для овладения сложнокоординационными техническими действиями, характерными как для дзюдо, так и для рукопашного боя.

- видется актуальной разработка и экспериментальное обоснование методики технической подготовки спортсменов рукопашного боя 13–14 лет средствами дзюдо с учетом предложенных педагогических принципов и методических подходов, включающие приоритет техники страховки, адаптацию основных приемов дзюдо (захваты, броски, борьба в партере) под правила рукопашного боя и модульное внедрение их в тренировочный процесс.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Васильев А.А. Подготовка юных дзюдоистов: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2018.

Ворожейкин, А. В. Рукопашный бой как самостоятельный вид спорта: ретроспектива и перспективы / А. В. Ворожейкин, В. В. Фадеева, А. П. Волков // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2019. – № 4(58). – С. 93-98.

Ворожейкин, А. В. Анализ современных проблем в диссертационных исследованиях по виду спорта "Рукопашный бой" / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, А. П. Волков // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2020. – № 1(51). – С. 154-158.

Ворожейкин, А. В. Анализ применения технико-тактических действий спортсменами рукопашного боя в зависимости от индивидуального стиля соревновательной деятельности / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, М. С. Ракчеев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 2(36). – С. 13-21.

Ворожейкин А.В., Тюпа П.И., Волков А.П. Оценка технико-тактических показателей соревновательной деятельности спортсменок рукопашного боя различной квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2020. — № 8 (186). — С. 72–77.

Емельяненко А.В. Теория и методика рукопашного боя: Учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2019.

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.

Овчинников В.А., Исаев Р.А. Структурный анализ поединков по рукопашному бою // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. — 2010. — № 2 (46). — С. 215–220.

Правила вида спорта «Рукопашный бой» (утв. Минспортом России). – М., 2022.

Павлов С.В., Гареева А.С., Хасанов А.Х. Структура успешности соревновательной деятельности в рукопашном бою // Интернет-журнал «Мир науки». — 2018. — Т. 6. — № 1. — Статья 29PDMN118.

Пардаев Д.У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов — представителей рукопашного боя // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2009. — № 4 (50). — С. 75–78.

Хасанов А.Х., Гареева А.С., Даянова А.Р. Анализ проявления техники борьбы стоя в соревновательных поединках высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2016. — № 3 (93). — С. 619–634.

Kudo K. Biomechanical analysis of Judo throwing techniques // Journal of Martial Arts Research. — 2021. — Vol. 5. — P. 12-25.

Education and Sport. — 2022. — Vol. 22, No. 6. — P. 1419-1425. — DOI 10.7752/jpes.2022.06178.

Endurance development in Taekwondo according to the Tabata protocol / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Gryaznykh [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. — 2021. — Vol. 21, No. Suppl. 6. — P. 3162-3167. — DOI 10.7752/jpes.2021.s6421.

Effect of specific balance training on balance performance and technical combat skills of male and female police cadets / A. Yu. Osipov, T. I. Ratmanskaya, V. M. Guralev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. — 2023. — Vol. 23, No. 2. — P. 335-341. — DOI 10.7752/jpes.2023.02040.

Transcranial electrical stimulation to increase psychophysiological stability, technical and tactical readiness of MMA fighters / T. Selitrenikova, E. Ageev, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical

The educational and training program at the preparatory stage for young Sambo athletes / A. Vorozheikin, A. Glukhov, V. Sushchenko [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. — 2024. — Vol. 24, No. 10. — P. 1376-1383. — DOI 10.7752/jpes.2024.10261.

REFERENCES

Emel'yanenko A.V. Theory and Methodology of Hand-to-Hand Combat: Textbook for Universities. — Moscow: Sovetskiy Sport, 2019.

Khasanov A.Kh., Gareeva A.S., Dayanova A.R. Analysis of the manifestation of the technique of wrestling standing in competitive duels of highly qualified athletes of hand-to-hand combat // Izvestiya of Tula State University. Physical Culture. Sport. — 2016. — No. 3 (93). — Pp. 619–634.

Kudo K. Biomechanical analysis of Judo throwing techniques // Journal of Martial Arts Research. — 2021. — Vol. 5. — P. 12-25.

Endurance development in Taekwondo according to the Tabata protocol / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Gryaznykh [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. — 2021. — Vol. 21, No. Suppl. 6. — P. 3162-3167. — DOI 10.7752/jpes.2021.s6421.

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

Effect of specific balance training on balance performance and technical combat skills of male and female police cadets / A. Yu. Osipov, T. I. Ratmanskaya, V. M. Guralev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 2. – P. 335-341. – DOI 10.7752/jpes.2023.02040.

Ovchinnikov V.A., Isaev R.A. Structural analysis of hand-to-hand combat matches // Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. — 2010. — No. 2 (46). — Pp. 215–220.

Pardaev D.U. Analysis of competitive activity of athletes - representatives of hand-to-hand combat // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. — 2009. — No. 4 (50). — Pp. 75–78.

Pavlov S.V., Gareeva A.S., Khasanov A.Kh. The structure of the success of competitive activity in hand-to-hand combat // Internet journal "The World of Science". - 2018. - V. 6. - No. 1. - Article 29PDMN118.

Rules of the sport "Hand-to-Hand Combat" (approved by the Ministry of Sports of Russia). – Moscow, 2022.

Transcranial electrical stimulation to increase psychophysiological stability, technical and tactical readiness of MMA fighters / T. Selitrenikova, E. Ageev, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 6. – P. 1419-1425. – DOI 10.7752/jpes.2022.06178.

Vasilyev A.A. Training of Young Judo Athletes: Textbook. – M.: Physical Culture and Sports, 2018.

Vorozheikin, A. V. Analysis of Modern Problems in Dissertation Research on the Sport of Hand-to-Hand Combat / A. V. Vorozheikin, P. I. Tyupa, and A. P. Volkov // Izvestiya of the Baltic State Academy of Fishing Fleet: Psychological and Pedagogical Sciences. – 2020. – No. 1(51). – Pp. 154-158.

Vorozheikin, A. V. Analysis of the application of technical and tactical actions by hand-to-hand combat athletes, depending on the individual style of competitive activity / A. V. Vorozheikin, P. I. Tyupa, M. S. Rakcheev // Physical Education and Sports Training. – 2021. – No. 2(36). – Pp. 13-21.

Vorozheikin A.V., Tyupa P.I., Volkov A.P. Assessment of Technical and Tactical Indicators of Competitive Activity of Female Hand-to-Hand Combat Athletes of Various Qualifications // Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta. — 2020. — No. 8 (186). — Pp. 72–77.

Vorozheikin, A. V. Hand-to-Hand Combat as an Independent Sport: Retrospective and Prospects / A. V. Vorozheikin, V. V. Fadeeva, A. P. Volkov // Bulletin of the Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2019. – No. 4(58). – Pp. 93-98.

The educational and training program at the preparatory stage for young Sambo athletes / A. Vorozheikin, A. Glukhov, V. Sushchenko [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 10. – P. 1376-1383. – DOI 10.7752/jpes.2024.10261.