

**Вдосконалення техніко-тактичної майстерності рукопашників**

Ананченко К.В., Бойченко Н.В., Ручка Є.В.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація. Мета:** розробити комплекси для вдосконалення техніко-тактичної майстерності бійців-рукопашників. **Матеріал і методи.** З метою оптимізації техніко-тактичної підготовки бійців-рукопашників був проведений теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; проведено анкетне опитування (в якому прийняли участь 75 фахівців); аналіз відеозаписів змагальної діяльності кваліфікованих бійців; педагогічні спостереження. **Результати:** на основі анкетного опитування тренерів-викладачів та спортсменів (n=75), аналізу змагальної діяльності бійців рукопашного бою були розроблені техніко-тактичні комплекси підготовки бійців. Запропоновані комплекси були розроблені з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів: вагових категорій (важких, середніх, легких); морфологічних особливостей (для бійців низького зросту з короткими кінцівками; для бійців середнього зросту; для бійців високого зросту з відносно довгими кінцівками). **Висновки.** Анкетне опитування серед бійців, з метою виявлення їх думки щодо застосування запропонованих комплексів в бойовій практиці, дозволило з'ясувати, що 80 % респондентів обирають техніко-тактичний комплекс 1 (така динамічна ситуація у рукопашному бою зустрічається досить часто так, як є стартовою ланкою атакуючих дій «атакуючий починає з ударів руками»); 78 % - техніко-тактичний комплекс 4 (респонденти вважають за краще техніко-тактичний комплекс 4 тому, що основні технічні дії у рукопашному бою виконуються захопленнями ніг руками); 72 % - техніко-тактичний комплекс 2 (така динамічна ситуація зустрічається нерідко у рукопашному бою «атакуючий починає з ударів ногами»); 56 % - техніко-тактичний комплекс 3 (такий стан в рукопашному бої є типовим при спільному захопленні в кінці сутички, коли бійці досить сильно стомлені, із захопленнями тулубу). Результати проведеного дослідження дозволили розробити практичні рекомендації щодо удосконалення техніко-тактичних дій бійців.

**Ключові слова:** рукопашний бій, змагальна діяльність, комплекси, опитування, комбінації, техніко-тактичні дії.

**Вступ.** Для успішного виступу на змаганнях та досягнення максимального результату спортсменам-єдиноборцям потрібно володіти комплексом умінь та навиків, мати досконалу фізичну та техніко-тактичну підготовленість, бути психологічно готовим до великих навантажень та конкуренції (Бойченко, 2007; Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014; Терещенко, 2001).

На відміну від інших спортсменів-єдиноборців рукопашники повинні володіти більш широким арсеналом техніко-тактичних дій. Тому обраний напрямок дослідження є досить актуальним.

Проблемами оптимізації навчально-тренувального процесу в єдиноборствах та рукопашному бої займалися ряд авторів.

Так, вивчався оптимальний бойовий стан бійців-рукопашників (Зарезин, & Марков, 2017); розглядалися шляхи оптимізації спеціальної підготовки в рукопашному бої з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів (Новиков, Морозов, & Васильєв, 2015); вивчалось моделювання змагальної діяльності, як процес оцінки граничних і резервних можливостей єдиноборців (Мунтян, 2006); особливості стилів ведення поєдинку в боротьбі (Тропин, Камаєв, & Калиниченко, 2015); Управління підготовкою тхеквондистів (Ровный, Романенко, & Пашков, 2013).

Аналізуючи вивчену літературу, можна зробити висновок, що проблема оптимізації навчально-тренувального

процесу єдиноборців досить актуальна. Особливої уваги потребує вдосконалення техніко-тактичної майстерності рукопашників з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, що має важливе значення для розвитку оперативного мислення ведення бою із супротивниками різних стилів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

**Мета дослідження** – розробити комплекси для вдосконалення техніко-тактичної майстерності бійців-рукопашників.

**Матеріали та методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; анкетне опитування тренерів-викладачів і спортсменів з рукопашного бою; педагогічні спостереження; аналіз відеозаписів змагальних поєдинків.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Невпинно зростаючий рівень досягнень у рукопашному бої, напружена конкуренція на світовій арені ставлять питання про підвищення якості підготовки кваліфікованих спортсменів (Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016).

Багаторічний досвід тренерської роботи показує, що при підготовці кваліфікованих бійців також треба враховувати типологічні особливості спортсменів та стилі ведення поєдинків, а не навчати окремим технічним діям (прийомів) у стійці і в партері.

Основною необхідною умовою для вирішення тактичних завдань є технічна підготовленість. Чим вища і різноманітніша технічна майстерність бійця, тим ширше його творчі можливості виконання різних варіантів техніко-тактичних комплексів з урахуванням різних динамічних ситуацій (Алексєєв, Ананченко, & Бойченко, 2014; Платонов, 2015).

Найважливішою особливістю тактичного мислення є передбачення техніко-тактичних дій противника. На нашу думку такі здібності проявляються тільки у бійців технічно підготовлених, за наявності у них широкого арсеналу рухових навичок (прийомів), які заздалегідь відпрацьовані до автоматизму. При цьому потрібно враховувати особливості майстерності противника, його улюблені «коронні» прийоми, його сильні і слабкі сторони у фізичній підготовленості і т.д. (Ананченко, & Хацаюк, 2018; Тропин, & Бойченко, 2017).

Найважливішою умовою результативності бійців, є володіння тактикою проведення технічних дій, яка полягає в умінні використати сприятливі динамічні ситуації, що виникають в ході поєдинку.

На наш погляд, крім фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості значущу роль відіграє знання бійцями соматометричних характеристик майбутніх супротивників (зріст, довжина сегментів рук і ніг).

З метою оптимізації техніко-тактичної підготовки бійців-рукопашників був проведений теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; проведено анкетне опитування (в якому прийняли участь 75 фахівців); аналіз відеозаписів змагальної діяльності кваліфікованих бійців; педагогічні спостереження.

Анкетне опитування тренерів-викладачів та спортсменів (n=75) проводилось на різних міжнародних і всеукраїнських змаганнях.

На думку більшості опитаних респондентів, виявлені окремі прояви фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність) при веденні двобоїв з одного захвату розташувалися у такій послідовності:

- координаційні здібності (96 %);
- силові якості (95 %);
- швидкісні здібності (92 %);
- гнучкість (90 %);
- витривалість (86 %).

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що при веденні поєдинків всі фізичні якості є значущими і при упорядкуванні їх за значимістю розташувалися у такій послідовності:

- координаційні здібності (96 %);
- швидко-силові здібності (92-95 %);
- гнучкість (90 %);
- витривалість (86 %).

Проведене опитування дозволило виявити домінуючі фізичні якості при веденні двою рукопашників, дані будуть враховані при розробці техніко-тактичних комплексів. Зауважимо, що запропоновані техніко-тактичні комплекси були розроблені з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів: вагових категорій (важких, середніх, легких); морфологічних особливостей (для бійців низького зросту з короткими кінцівками; для бійців середнього зросту; для бійців високого зросту з відносно довгими кінцівками).

Також з метою оптимізації техніко-тактичної підготовки бійців-рукопашників був проведений аналіз змагальної діяльності кваліфікованих бійців. За результатами чемпіонату України нами були ранжировані технічні дії, що виконуються в стійці і партері на їхню рангову значущість.

Більшість технічних дій виконуються в стійці (83 %), коли в партері кількість наведених прийомів складає всього (17 %).

З вказаної кількості прийомів у стійці, найбільш часто застосовуються удари руками та ногами - (48 %). Наступним за значимістю в сучасному рукопашному бою є переводи в партер та кидки - (31 %) і комбіноційні дії в стійці (21 %). Зазначені прийоми мають низьку результативність і оцінюються в 1 бал.

Таке співвідношення показує, що найбільш результативні кидки, як правило, вимагають більш тривалої підготовки, тому бійці змушені йти спрощеним шляхом, атакувати менш результативними технічними діями (переводити в партер із захопленнями ніг

руками), що не вимагають тривалої за часом підготовки.

Приблизно таке ж становище спостерігається при аналізі техніки бою в партері. З 132 технічних дій, проведених у партері, зафіксовано 109. На першому місці больові прийоми, що становлять 68 %. На наступному знаходяться удушливі – 16 %. Далі йдуть утримання – 8 %; Перевороти за голову – 5 %. На частку всіх інших прийомів припадає лише 3 %.

На практиці виходить так, що основними технічними діями в партері є больові прийоми і удушливі, що складають в сумі 84 %.

Враховуючи вище викладене, нами були розроблені і систематизовані 4 техніко-тактичних комплекси залежно від початкових ударів або захоплень. Після чого було проведено анкетне опитування серед бійців з метою виявлення їх думки щодо застосування запропонованих комплексів в бойовій практиці (рис.1).

Опитування дозволило з'ясувати, що:

- 80 % респондентів вибирають техніко-тактичний комплекс 1,
- 78 % - техніко-тактичний комплекс 4,
- 72 % - техніко-тактичний комплекс 2
- 56 % - техніко-тактичний комплекс 3.

Проведені бесіди з респондентами, дозволили нам уточнити їх вибір з наступних причин:

- прихильники техніко-тактичного комплексу 1 (80 %) цей комплекс вибрали, тому, що така динамічна ситуація у рукопашному бою зустрічається досить часто так, як є стартовою ланкою атакуючих дій, «атакуючий починає з ударів руками»;

- 78 % респондентів вважають за краще техніко-тактичний комплекс 4 тому, що основні технічні дії у рукопашному бою виконуються захопленнями ніг руками;

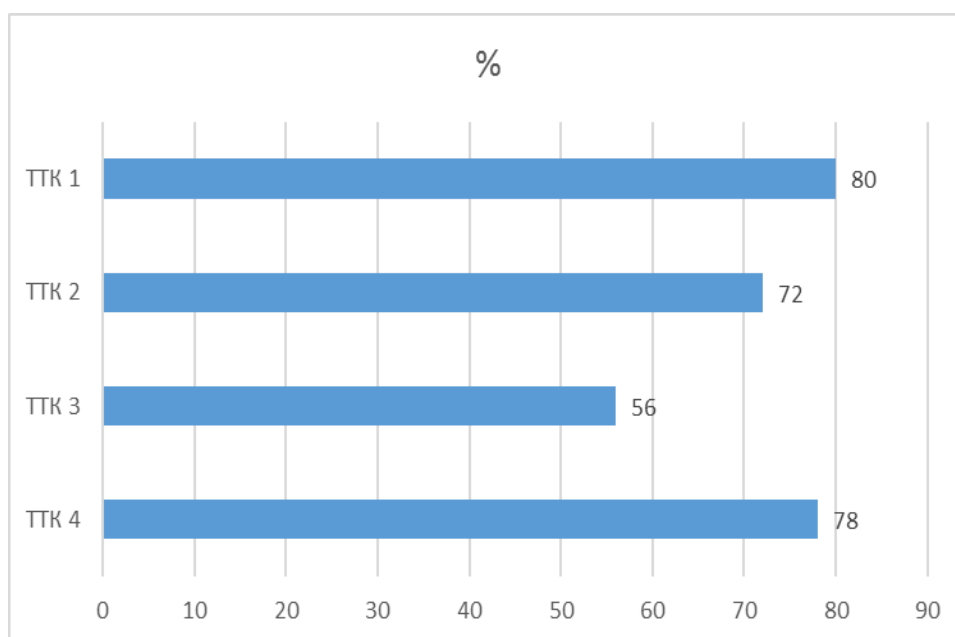


Рис. 1. Більш поширені техніко-тактичні комплекси при атаці супротивника, за результатами анкетного опитування бійців

Примітка: ТТК – техніко-тактичний комплекс; ТТК № 1 - «атакуючий починає з ударів руками»; ТТК № 2 - «атакуючий починає з ударів ногами»; ТТК № 3 - «атакуючий захоплює тулуб супротивника»; ТТК № 4 - «атакуючий захоплює ноги супротивника».

- 72 % респондентів вважають, що така динамічна ситуація зустрічається нерідко у рукопашному бою «атакуючий починає з ударів ногами» (техніко-тактичний комплекс 2);

- 56 % респондентів вважають, що такий стан в рукопашному бої є типовим при спільному захопленні в кінці сутички, коли бійці досить сильно стомлені, із захопленнями тулубу (техніко-тактичний комплекс 3).

Аналізуючи результати проведеного дослідження, ми рекомендуємо: для бійців, щодо низьких до зросту в основному можна рекомендувати удосконалити кидки, збиття в партер з ближньої дистанції з захопленнями ніг (ноги) руками, прийоми з захопленням руки суперника - перевод «нирком», «ривком», «обертанням», кидки «підвертанням»; для бійців щодо низького і середнього зросту - атакуючі дії з середньої дистанції, захвати ніг, різні удари з зачепами ніг супротивника, підсічки і підніжки (модель тактичного плану; для бійців щодо

високого зросту - технічні дії, пов'язані з нижніми кінцівками - кидки «обвиваючи» ноги, підхопленням, «зашагуванням», підсічками, підніжками, зачепами, також контр атакуючі дії - захист відкиданням ніг назад з подальшим виходом за спину, перевод и «висіданням» (модель тактичного плану - 3).

#### Висновки.

1. Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про те, що проблема оптимізації навчально-тренувального процесу єдиноборців досить актуальна. Особливої уваги потребує вдосконалення техніко-тактичної майстерності рукопашників з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Такий напрям у рукопашному бою в даний час є найбільш прогресивним.

2. При розробці техніко-тактичних комплексів враховувались дані анкетного опитування тренерів-викладачів та спортсменів, що дозволило виявити домінуючі фізичні якості при веденні двобою рукопашників; аналіз змагальної

діяльності кваліфікованих бійців. дозволив ранжирувати технічні дії, що виконуються в стійці і партері. Запропоновані техніко-тактичні комплекси були розроблені з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів: вагових категорій (важких, середніх, легких); морфологічних особливостей (для бійців низького зросту з короткими кінцівками; для бійців середнього зросту; для бійців високого зросту з відносно довгими кінцівками).

3. Анкетне опитування серед бійців, з метою виявлення їх думки щодо застосування запропонованих комплексів в бойовій практиці, дозволило з'ясувати, що 80 % респондентів обирають техніко-тактичний комплекс 1; 78 % - техніко-тактичний комплекс 4; 72 % - техніко-

тактичний комплекс 2; 56 % - техніко-тактичний комплекс 3. Результати проведеного дослідження дозволили розробити практичні рекомендації щодо удосконалення техніко-тактичних дій бійців.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** будуть спрямовані на впровадження розроблених комплексів у навчально-тренувальний процес бійців різної кваліфікації.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Алексеев, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
- Ананченко, К. В., & Хацаюк, О. В. (2018). «Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів». *Єдиноборства*, 4-18.
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Єдиноборства*, 20-22.
- Зарезин С. Г. & Марков Е. Э. (2017). «Оптимальное боевое состояние бойцов-рукопашников». *Проблемы внедрения результатов инновационных технологий*, 24-29.
- Мунтян, В. С. (2006). *Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов: (дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту)*. Харьков.
- Новиков, А., Морозов, О., & Васильев, Г. (2015). «Моделирование соревновательной деятельности как процесс оценки предельных и резервных возможностей единоборцев». *Наука в олимпийском спорте*, (1), 38-42.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 2 кн.* Олимп. лит., Киев.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В., & Пашков, И. Н. (2013). *Управление подготовкой тхеквондистов: монография*. Харьков.
- Терещенко, В. І. (2001). *Боротьба самбо та рукопашний бій: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів*. Державна податкова адміністрація України, Академія держ. податкової служби України, Ірпінь.



- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Содержание различных сторон подготовки борцов». *Единоборства*, 79-83.
- Тропин, Ю. Н., Камаев, О. И., & Калиниченко, А. В. (2015). «Особенности стилей ведения поединка в борьбе». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 156-159.

Стаття надійшла до редакції: 10.01.2019 р.  
Опубліковано: 07.02.2019 р.

**Аннотация.** *Ананченко К. В., Бойченко Н. В., Ручка Е. В. Совершенствование технико-тактического мастерства рукопашников. Цель: разработать комплексы для совершенствования технико-тактического мастерства бойцов-рукопашников. Материал и методы. С целью оптимизации технико-тактической подготовки бойцов-рукопашников был проведен теоретический анализ и обобщение литературных источников; проведен анкетный опрос (в котором приняли участие 75 специалистов); анализ видеозаписей соревновательной деятельности квалифицированных бойцов; педагогические наблюдения. Результаты: на основе анкетного опроса тренеров-преподавателей и спортсменов (n=75), анализа соревновательной деятельности бойцов рукопашного боя были разработаны технико-тактические комплексы подготовки бойцов. Предложенные комплексы были разработаны с учетом индивидуальных особенностей спортсменов: весовых категорий (тяжелых, средних, легких) морфологических особенностей (для бойцов низкого роста с короткими конечностями, для бойцов среднего роста, для бойцов высокого роста с относительно длинными конечностями). Выводы. Анкетный опрос среди бойцов, с целью выявления их мнения относительно применения предложенных комплексов в боевой практике, позволил выяснить, что 80 % респондентов выбирают технико-тактический комплекс 1 (такая динамичная ситуация в рукопашном бое встречается довольно часто, как есть стартовой цепочкой атакующих действий «атакующий начинает с ударов руками»); 78% - технико-тактический комплекс 4 (респонденты предпочитают технико-тактический комплекс 4 так, как основные технические действия в рукопашном бою выполняются захватами ног руками) 72% - технико-тактический комплекс 2 (такая динамичная ситуация встречается нередко в рукопашном бою «атакующий начинает с ударов ногами»); 56% - технико-тактический комплекс 3 (такое положение в рукопашном бою является типичным при совместном захвате в конце схватки, когда бойцы достаточно сильно устали, с захватами туловища). Результаты проведенного исследования позволили разработать практические рекомендации по совершенствованию технико-тактических действий бойцов.*

**Ключевые слова:** *рукопашный бой, соревновательная деятельность, комплексы, опросы, комбинации, технико-тактические действия.*

**Abstract.** *Ananchenko K., Boychenko N., Ruchka E. Perfection of technical and tactical skill in hand-to-hand combat. Purpose: to develop complexes for improving the technical and tactical skill of the soldiers. Material and methods. In order to optimize the technical and tactical training of fighters, a theoretical analysis and synthesis of literary sources was conducted; a questionnaire was conducted (in which 75 specialists took part); analysis of video recordings of competitive activities of skilled soldiers; pedagogical observations. Results: based on a questionnaire survey of trainers-teachers and athletes (n=75), the analysis of the competitive activity of fighters in combat was developed technical and tactical training complexes of fighters. The proposed complexes were designed taking into account the individual characteristics of athletes: weight categories (heavy, medium, and light) morphological features (for low-growth fighters with short limbs, for middle-aged fighters, for high-strength fighters with relatively long limbs). Conclusions. A questionnaire among the fighters, in order to identify their views on the*

application of the proposed complexes in combat practice, made it possible to find out that 80 % of respondents choose a technical and tactical complex 1 (such a dynamic situation in hand-to-hand combat is quite common, as there is a starting chain of attacking actions «attacking begins with handshakes»); 78 % - technical and tactical complex 4 (respondents prefer technical and tactical complex 4, as the basic technical actions in hand-to-hand combat are carried out by capturing legs with hands) 72 % - technical and tactical complex 2 (this dynamic situation is often encountered in a hand-to-hand combat «attacker begins with kicking»); 56 % - technical and tactical complex 3 (this position in hand-to-hand combat is typical for joint capture at the end of the fight, when the fighters are tired enough, with the grip of the body). The results of the conducted research allowed to develop practical recommendations for improving the technical and tactical actions of the soldiers.

**Keywords:** hand-to-hand combat, competitive activity, complexes, surveys, combinations, technical and tactical actions.

### References

- Aleksjejev, A. F., Ananchenko, K. V., & Boychenko, N. V. (2014). *Teorija ta metodyka vykladannja dzjudo ta sambo: navch. posib. dlja studeniv 3 kursu (za kredytno-modul'noju systemoju)*. HDAFK, Xarkiv.
- Ananchenko, K. V., & Hacajuk, O. V. (2018). «Osoblyvosti trenuval'nogo procesu ta tehniko-taktychnoi' pidgotovlenosti dzjudoi'stiv-veteraniv». *Edynoborstva*, 4-18.
- Boychenko, N. V. (2007). «Puti povyshenija jeffektivnosti trenirovochnogo processa v vostochnyh edinoborstvah». *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej*, 2, 148-150.
- Boychenko, N. V., Stankevich, B., & Drozd, M. S. (2014). «Kontrol' za stanom pidgotovlenosti borcja». *Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah*, 1, 14-17.
- Ermakov, S. S., Tropin, Ju. N., & Boychenko, N. V. (2016). «Special'naja fizicheskaja podgotovka kvalificirovannyh borcov». *Edinoborstva*, 20-22.
- Zarezin S. G. & Markov E. Je. (2017). «Optimal'noe boevoe sostojanie bojcov-rukopashnikov». *Problemy vnedrenija rezul'tatov innovacionnyh tehnologij*, 24-29.
- Muntjan, V. S. (2006). *Opimizacija special'noj podgotovki v rukopashnom boe s uchetom individual'nyh osobennostej sportsmenov: (dis... kand. nauk po fiz. vospitaniju i sportu)*. Har'kov.
- Novikov, A., Morozov, O., & Vasil'ev, G. (2015). «Modelirovanie sorevnovatel'noj dejatel'nosti kak process ocenki predel'nyh i rezervnyh vozmozhnostej edinoborcev». *Nauka v olimpijskom sporte*, (1), 38-42.
- Platonov, V. N. (2015). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija : uchebnik [dlja trenerov] : 2 kn.* Olimp. lit., Kiev.
- Rovnyj, A. S., Romanenko, V. V., & Pashkov, I. N. (2013). *Upravlenie podgotovkoj thekvondistov: monografija*. Har'kov.
- Tereshhenko, V. I. (2001). *Borot'ba sambo ta rukopashnij bij: navch. posibnik dlja stud. vishnih navch. zakladiv*. Derzhavna podatkovaja administracija Ukraïni, Akademija derzh. podatkovoi sluzhbi Ukraïni, Irpin'.
- Tropin, Ju. N., & Boychenko, N. V. (2017). «Soderzhanie razlichnyh storon podgotovki borcov». *Edinoborstva*, 79-83.
- Tropin, Ju. N., Kamaev, O. I., & Kalinichenko, A. V. (2015). «Osobennosti stilej vedenija poedinka v bor'be». *Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah*, 156-159.

**Відомості про авторів:**

**Ананченко Костянтин Володимирович:** к.фіз.вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Ананченко Костянтин Владимирович:** к.физ.вих., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Konstantin Ananchenko:** Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0001-5915-7262>

E-mail: 2015akv@gmail.com

**Бойченко Наталя Валентинівна:** к.фіз.вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Бойченко Наталья Валентиновна:** к.физ.восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Natalia Boychenko:** Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: natalya-meg@ukr.net

**Ручка Євгеній Володимирович:** аспірант; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

**Ручка Евгений Владимирович:** аспирант; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Evgeny Ruchka:** graduate student; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska st., 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-7805-4418>

E-mail: Ruchka@gmail.com