

Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. — 2015. - № 2. — С. 12-17. — Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znrcvsvd\\_2015\\_2\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znrcvsvd_2015_2_4).

3. Горовенко В. К., Тютюнник В. П. Актуальні проблеми сектора безпеки та оборони України / «Національна і глобальна безпека». Журн. Наука і оборона 4'2014. – С. 20-25.

4. Конституція України — Розділ І — Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/ua/documents/constitution/konstituciya-ukrayini-rozdil-i>

**Андрій КИРИЧЕНКО**

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

**Микола ПОЖИДАЄВ**

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

## **ВАЖЛИВІСТЬ ВНЕСЕННЯ ЗМІН ДО ЗАНЯТЬ З РУКОПАШНОГО БОЮ КУРСАНТІВ ЗВО МВС НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ЗМАГАНЬ ПЕРШОСТІ УКРАЇНИ**

В цьому розділі викладається обґрунтування необхідності внесення змін до змісту і методу навчання по розділу «Спортивні єдиноборства і рукопашний бій» для курсантів ЗВО із специфічними умовами навчання.[1, с.114-117].Порівняльний аналіз арсеналу технічних дій спортсменів рукопашників (18-21 рік) з метою виявлення чинного арсеналу технічних дій, що використовуються спортсменами — рукопашниками, був проведений порівняльний рипто валют поєдинків «Першості Збройних Сил України з рукопашного бою».

Дане змагання проходило 22 квітня 2017 року в м. Житомир.

Загалом, були проведені аналізи з 33 змагальних поєдинків серед вихованців у віці від 18 до 21 року, більшість з яких займаються за програмами додаткової освіти рукопашним боєм. З 33 поєдинків достроковою перемогою больовим прийомом завершилося 3 бої (10%); перемогою через явну перевагу двома нокдаунами 2 бою (6%); перемогою через дискваліфікацію суперника 1 бій (3%); в інших 27 поєдинках перемога була здобута за очками (81%) Що ж стосується техніки боротьби, то в поєдинках зафіксовано 12 видів кидків та звалювань. Серед яких найбільшу кількість повторень та ефективність виконання припадають на кидок з захопленням двох ніг (26 кидків).

Необхідно також додати, що даний прийом часто використовується разом з ухилом або нирком під удар противника, виконуючи функцію активного захисту. На другому місці за частотою застосування стоять кидки та звалювання з захопленням однієї ноги, що так само знаходить відображення в захисних діях проти великої кількості атакуючих ударів ногами по стегну і в риппус. Така побудова атакуючих комбінацій сприяє використанню захисту з захопленням ноги, що б'є. Звалювання зацепом гомілки зсередини / зовні застосовувалися 9 раз в 33 поєдинках і були ефективні майже в третини боїв. Утримування — вид технічного дії, не має оцінки в рукопашному бою, але утримування дозволяє розвинути атаку перебуваючи у більш вигідному положенні, ніж супротивник який впав після кидка. Відеоаналіз показав, що більшість добивань і больових прийомів було ефективно виконано з положення утримання, сидячи на суперника «верхом» і утримання збоку. Утримування поперек і зутримування з боку ніг, навпаки, приводили до зупинки поєдинку через відсутність розвитку атаки у відведений час. Аналіз виконуваних захисних дій дозволив виявити наступні тенденції. Захист від ударів:

1) Найчастіше із захисних дій від ударів (переважно руками) риптовани вибирали ухил, нирок або нирок з переходом на спробу виконання кидка або звалювання супротивника — 40,63% (1,5 за бій)

2) Для захисту від ударної техніки рук і ніг застосовувався розрив риптанції, як найбільш простий — 31,25% (1,21 за бій)

3) Для захисту від ударів ногами спортсмени також вибирали захоплення атакуючої кінцівки — 17,97% (0,69 за бій)

4) мінімально в арсенал захисних дій увійшли відбиви і підставки — 5,47% (0,21 за бій) і блоки — 4,68% (0,18 за бій).

---

1. У Житомирі відбувся чемпіонат Збройних Сил України з рукопашного бою, 22 квітня 2017, 09:38 | ID: 29563 [Електронний ресурс]. URL: <http://www.mil.gov.ua/news/2017/04/22/u-zhitolmiri-vidbuvsya-chempionat-zbrojnih-sil-ukraini-z-rukopashnogo-boyu/>

2. Загура Ф. І., Огірко І. В. Специфіка модельних характеристик та моделювання спортивного протиборства //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми риптного виховання і спорту: Зб. наук. ри./ За рип. С. С. Єрмакова.- Х., Л., 2003. — № 18. — С. 114—117.