

УДК 796  
DOI: 10.31733/2078-3566-2021-4-324-327



**Костянтин  
ВОЗНЮК**<sup>©</sup>  
викладач



**Дмитро  
ДІЩЕНКО**<sup>©</sup>  
викладач

(Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ)

### УДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК РУКОПАШНОГО БОЮ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Визначено методи покращення, удосконалення ефективності навчання прийомам рукопашного бою на основі індивідуалізації процесу спеціальної фізичної підготовки. Для підвищення ефективності процесу навчання й удосконалювання прийомів рукопашного бою необхідно враховувати рівень розвитку рухових і координаційних здібностей курсантів. Особливу увагу потрібно звернути на розвиток акробатичних здібностей. А далі удосконалювати силові характеристики прийомів фізичного впливу.

**Ключові слова:** навчання, прийоми рукопашного бою, ефективність, індивідуалізація.

**Постановка проблеми.** Для формування бойової готовності майбутніх працівників поліції недостатньо просто навчати курсантів прийомам боротьби. Практика показує, що в процесі навчання рухових навичок у курсантів вищих навчальних закладів із специфічними умовами навчання слід формувати психологічну готовність до ведення реального єдиноборства з правопорушником. Це досягається шляхом моделювання ситуацій реального вуличного бою. Автори наукових робіт, які розглядають дане питання приходять до висновку про те, що удосконалення навичок рукопашного бою є актуальною проблемою. В якості найбільш ефективного засобу вирішення даної проблеми використовується комплексний і системний підхід, що дозволяє поєднувати можливості навчальної діяльності з фізичної підготовки з можливостями спортивної роботи як однієї з основних форм фізичної підготовки курсантів.

**Мета дослідження** – підвищити ефективність процесу навчання та удосконалення прийомів рукопашного бою курсантів які навчаються у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання.

Завдання дослідження:

- 1) на основі даних літературних джерел проаналізувати стан питання удосконалення техніки рукопашного бою курсантів у процесі навчання;
- 2) сформулювати шляхи удосконалення техніки рукопашного бою курсантів вищих навчальних закладів із специфічними умовами навчання.

**Виклад основного матеріалу.** Останнім часом в сучасному світі посилену увагу приділяють підвищенню ефективності професійної підготовки працівників поліції. Як відзначають сучасні вчені, серед провідних завдань підготовки працівників поліції є: оволодіння практичними навичками виконання прийомів боротьби, в тому числі після значних фізичних навантажень і психічних напруг, в умовах, максимально наближених до реальних; подолання перешкод різної природи; підготовка до переслідування правопорушників і тривалого прискореного пересування в місцевості; оволодіння системою практичних умінь і навичок самозахисту і особистої безпеки в екстремальних ситуаціях службової діяльності.

© К. Вознюк, 2021  
© Д. Діщенко, 2021  
k\_tsp@dduvs.in.ua

Успішне протистояння негативному впливу екстремальних факторів служби в діяльності поліції визначається наявністю у поліцейських спеціальних знань, навичок рухових дій, психоемоційною стійкістю. Разом з тим, як відзначають сучасні дослідники, 50 % невдач в єдиноборствах з правопорушниками з боку працівників поліції – це страх, недостатнє самовладання, прогалини у фізичній підготовці, нерозуміння ситуації, проблеми з технікою ведення бою (невміння застосовувати прийоми). Все це також небезпечно для працівника органів внутрішніх справ, як і сам правопорушник. Якщо співробітник не готовий до того, що йому заподіють біль, то при протиборстві правопорушника він може отримати поранення [1, с. 124].

В якості характерних особливостей рукопашного бою можна назвати наступні:

- активне протиборство противника, його агресивність;
- дефіцит часу на прийняття рішень, необхідність прийняття блискавичних рішень і негайне їх здійснення;
- безпосереднє, лицем до лиця, зіткнення з противником;
- переживання почуття небезпеки;
- широкий діапазон дій;
- дефіцит інформації, можливість маскуванню супротивником своїх дій [2].

У процесі навчання у вищих навчальних закладах із специфічними умовами навчання висока мотивація курсантів до занять рукопашним боєм викликається і тим, що даний вид спорту вселяє в молодих людей впевненість до дій в екстремальних умовах, розвиває силу, спритність, витривалість, швидкість, підвищує психоемоційну стійкість.

Удосконалення навичок рукопашного бою при підготовці майбутніх працівників поліції – це, перш за все, керований процес, спрямований на створення для особового складу напруженої обстановки, систематичне і постійне збільшення фізичних і психологічних навантажень які досягаються різними шляхами, серед яких:

- 1) створення різних труднощів і поневірянь, застосування інтенсивних звукових і світлових подразників, характерних для бою;
- 2) штучне створення дефіциту часу і інформації для вирішення того чи іншого завдання;
- 3) внесення різних елементів раптовості, що вимагають негайних і чітких дій;
- 4) внесення в процес бойової підготовки елементів небезпеки і ризику.

У рукопашних єдиноборствах активно проявляється антиципація, що базується на імовірнісному прогнозуванні дій противника і попереджувальних діях. При цьому велике значення має стійкість, яка повинна забезпечити адекватне орієнтування бійця в просторі і в часі, оптимальне підвищення рівня психічних процесів і функціональних систем. Тому процес підготовки до рукопашного бою володіє великими потенційними можливостями для розвитку у військовослужбовців почуття передбачення, привчає їх активно діяти в умовах мінливої обстановки підвищених психічних навантажень, з придбанням необхідного досвіду вольових дій, подолання труднощів і негативних психічних станів [3, с. 330].

Унікальність практики рукопашного бою та інших бойових мистецтв (в залежності від їх специфіки) полягає в тому, що в процесі занять моделюються з різного ступеня умовності ситуації прямого протиборства з супротивником, причому протиборства не абстрактні, а конкретного «контактного», віч-на-віч. Працівник поліції (курсант, офіцер) намагається обов'язково перемагти противника. Він ставить собі реальну задачу і прагне її виконати. Психологічний аспект цієї ситуації для курсантів неоціненний. Багаторазове «опрацювання» такої ситуації при позитивному підкріпленні створює стійкі зв'язки в психіці учнів, розвиває такі найважливіші для воїна якості, як: сміливість, впевненість у власних силах при зближенні з противником, психічну стійкість в стресових ситуаціях, пов'язаних з ризиком для життя, наполегливість у досягненні мети, рішучість в діях, прагнення атакувати першим і перемагти [4, с. 138].

Основна спрямованість курсантів в підготовці з рукопашного бою полягає в формуванні навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, самозахист від його нападу, на вихованні впевненості у власних силах. Тому можна з упевненістю констатувати, що рукопашний бій і бойові мистецтва будуть і надалі займати найважливіше місце в спеціальній підготовці курсантів у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання.

Багато дослідників відзначають, що для формування бойової готовності

працівників органів внутрішніх справ недостатньо просто навчати їх бойовим прийомам боротьби. Практика показує, що в процесі навчання, рухових навичок у курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання слід формувати психологічну готовність до ведення реального єдиноборства з правопорушником та вдосконалювати свої акробатичні можливості [5, с. 68].

Акробатичні вправи широко застосовуються в багатьох видах спорту: фігурному катанні, легкої атлетики, стрибків на батуті, спортивних іграх, єдиноборствах, стрибках на лижах, волейболі, стрибках у воду і навіть в спортивній і художній гімнастиці. А також входять до числа найбільш ефективних засобів спеціальної фізичної підготовки борців. При виконанні різних сальто, переворотів, перекидів, перекатів розвиваються швидкісні якості, орієнтування в просторі, швидкість реакції, навички самостраховки при падіннях, спритність.

В. Коркін, видатний якутський тренер, який підготував плеяду чемпіонів і призерів Олімпійських ігор, світу, Європи з вільної боротьби, вважає, що для спеціальної підготовки борців повинні використовуватися такі акробатичні вправи: а) для розвитку гнучкості – індивідуальні вправи, вправи в парах і трійках (акробатичний міст, шпагати, підготовчі вправи); б) для розвитку спритності – індивідуальні, парні та групові вправи (перекати, акробатичні стрибки, повороти, перекиди, завдання, перевороти); в) для розвитку силових здібностей [6, с. 124].

Перекиди необхідні в боротьбі як джерело підвищення координації тіла і як спосіб маневрування борцем на килимі, а також для підготовки організму борця до виконання основних технічних дій.

Різні варіанти стійок (на голові, на руках, на передпліччях, ходьба в стійці на руках і т. д.) необхідні в боротьбі для розвитку статичної рівноваги, спритності, здатності виробляти дрібні коригування положення тіла, потрібні для збереження рівноваги, сили кидків. У боротьбі часто виникають ситуації, коли борець виявляється в положенні «вгору ногами», так як при захопленні атакуючим борцем обох ніг суперника можливості збереження рівноваги для того, хто захищається спортсмена вкрай обмежені, вміння виконувати стійки необхідно як елемент захисної дії. Виконуючи в потрібний момент стійку на руках, голові або передпліччях, борець може розірвати захват і перейти в глухий захист.

Перекати необхідні борцю як елемент захисної дії, при якому він може уникнути падіння на лопатки. При виконанні перекатів розвивається гнучкість, розвиваються навички падіння і ведення поєдинку в положенні лежачи [7, с. 138].

Елементи акробатичного перевороту необхідні в боротьбі, як для захисту, так і для атакуючих дій. Елементи перевороту при атаці допомагають борцю виявитися в звичній для нього ситуації і виконати красивий амплітудний кидок. Елементи перевороту при захисті також координують борця в просторі, що дозволяє швидко проаналізувати ситуацію і зробити подальші дії.

Обертання є невід'ємною частиною вільної боротьби, так як в постійно мінливій обстановці тіло спортсмена часто піддається одночасним або послідовним обертанням навколо поперечної і поздовжньої його осі [8, с. 88].

Акробатичний і борцівський «міст» необхідний в боротьбі як джерело гнучкості і як елемент захисту. Резерв гнучкості і вміння триматися на мосту допомагає уникнути поразки. При добре розвинених силі і гнучкості борцю легко прийняти положення високого і міцного мосту за рахунок того, що він оптимально прогинається в шийному, грудному і поперековому відділах хребетного стовпа з опорою на нижню частину обличчя, щільно притиснувши підборіддя до килима. Велике розмаїття кидків із стійки і партеру виконується з метою покласти суперника на лопатки, а йому, щоб уникнути чистої поразки, необхідно своєчасно встати на міст [9, с. 191].

Шпагат необхідний в боротьбі як елемент захисної дії, якщо суперник встиг виконати захоплення ноги, то, виконуючи шпагат, суперник може застосувати контр атакуючі дії, так як для нього аналізоване положення є досить зручним, незважаючи на те, що площа опори вельми мала: той, хто захищається спирається об килим лише однієї вільною ногою. Однак можливість до переміщення центру ваги тіла в оптимальне становище, необхідне для збереження стійкості, залишається вельми високою [10, с. 16].

**Висновки.** Таким чином, з метою підвищення ефективності процесу навчання удосконалення прийомів рукопашного бою необхідно враховувати рівень розвитку рухових та координаційних здібностей курсантів. При цьому особливу увагу потрібно

звернути на розвиток просторових і часових параметрів рухових дій, а далі вдосконалювати силові характеристики прийомів фізичного впливу. Розвивати акробатичні вправи тому, що вони роблять борця гнучким, спритним і головне сприяють швидкому реагуванню в швидкоплинній і мінливій обстановці поєдинку. Однак аналіз науково-методичної літератури з єдиноборств показує, що питання координаційного тренування і контролю рівня розвитку координаційних здібностей, викладені в них в руслі загальних положень діагностики і тренування загальної і спеціальної спритності, склалися ще в 70-х роках минулого століття. Таким чином, спираючись на літературу можна стверджувати, що нині існує дефіцит науково-теоретичних і методичних публікацій в галузі сучасної методики тренування і діагностики координаційних здібностей в різних видах спорту і, зокрема, в єдиноборствах.

#### **Список використаних джерел**

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики: підручник Київ: Центр учбової літератури, 2015. 330 с.
2. Бондаренко В. В. Модель фізичної підготовленості працівників підрозділів патрульної поліції. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. № 17. С. 8–11.
3. Бондаренко В. В., Смчук О. І. Проблеми фізичної підготовки працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали XII Міжнар. наук.-метод. конф.* Київ, 2017. С. 16–18.
4. Данильченко В. А. Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. 20 с.
5. Дідковський В. А. Педагогічні умови впровадження інноваційних технологій у фізичну підготовку працівників Національної поліції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матер. міжнар. наук.-практ. конф.* Київ : НУСУ, 2017. С. 226–228.
6. Моргунов О. А., Соколов О. А., Калюжний М. Г. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України : метод. рекомендації. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с.
7. Моргунов О. А., Ярещенко О. А., Хацаюк О. В., Белошенко Ю. К. Розробка техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України в системі спеціальної фізичної підготовки. *Честь і закон*. 2018. Т. 4, № 67. С. 67–74.
8. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія*. 2016. № 2. С. 91–99.
9. Полухін Ю. В., Зеніна І. В., Толмачова С.Є. Гімнастична термінологія : метод. вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою. Київ : НТУУ «КПІ», 2011. 138 с.
10. Хацаюк О. В., Оленченко В. В., Корольов А. І. Формування військово-прикладних навичок рукопашного бою у майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 17. С. 215–226.

*Надійшла до редакції 11.11.2021*

#### **References**

1. Aref'yev, V. H. (2015). Teoriya ta metodyka vykladannya himnastyky [Theory and methods of teaching gymnastics]: pidruchnyk Kyiv: Tsentru uchbovoyi literatury, 330 p. [in Ukr.].
2. Bondarenko, V. V. (2017). Model' fizychnoyi pidhotovlenosti pratsivnykiv pidrozdiliv patrol'noyi politsiyi [Model of physical fitness of patrol police officers]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. № 17, pp. 8-11. [in Ukr.].
3. Bondarenko, V. V., Yemchuk, O. I. (2017). Problemy fizychnoyi pidhotovky pratsivnykiv pidrozdiliv patrol'noyi sluzhby Natsional'noyi politsiyi Ukrayiny [Problems of physical training of employees of the patrol service of the National Police of Ukraine]. *Fizychnye vykhovannya v konteksti suchasnoyi osvity : materialy XII Mizhnar. nauk.-metod. konf.* Kyiv, pp. 16-18. [in Ukr.].
4. Danyl'chenko, V. A. (2015). Formuvannya tekhniky rukopashnoho boyu v protsesimpetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky kursantiv vyshchych navchal'nykh zakladiv MVS Ukrayiny [Formation of hand-to-hand combat techniques in the process of special physical training of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine] : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu : 24.00.02 / Nats. un-t fiz. vykhovannya i sportu Ukrayiny. Kyiv, 20 p. [in Ukr.].
5. Didkovs'kyi, V. A. (2017). Pedahohichni umovy vprovadzhennya innovatsiynykh tekhnolohiy u fizychnu pidhotovku ratsivnykiv Natsional'noyi politsiyi Ukrayiny [Pedagogical conditions for the introduction of innovative technologies in physical training of employees of the National Police of

Ukraine]. *Suchasni tendentsiyi ta perspektyvy rozvytku fizychnoyi pidhotovky ta sportu Zbroynykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, ryatuvальnykh ta inshykh spetsial'nykh sluzhb na shlyakhu yevroatlantychnoyi intehtatsiyi Ukrainy : mater. mizhnar. nauk.-prakt. konf.* Kyiv : NUSU, pp. 226-228. [in Ukr.].

6. Morhunov, O. A., Sokolov, O. A., Kalyuzhnyy, M. H. (2017). Zahal'na fizychna pidhotovka pratsivnykiv Natsional'noyi politsiyi Ukrainy [General physical training of employees of the National Police of Ukraine] : metod. rekomendatsiyi. Kharkiv : KhNUVS, 124 p. [in Ukr.].

7. Morhunov, O. A., Yareshchenko, O. A., Khatsayuk, O. V., Beloshenko, Yu. K. (2018) Rozrobka tekhniki rukopashnoho boyu pravookhorontsiv MVS Ukrainy v systemi spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky [Development of hand-to-hand combat equipment of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine in the system of special physical training]. *Chest' i zakon*. Vol. 4, № 67, pp. 67-74. [in Ukr.].

8. Martysenko, A. Yu., Ryabukha, O. S. (2016). Osoblyvosti formuvannya teoretychnykh i metodychnykh znan' iz fizychnoyi pidhotovky politseys'kykh [Features of the formation of theoretical and methodological knowledge of physical training of police officers]. *Yurydychna psykholohiya*. № 2. pp. 91-99. [in Ukr.].

9. Polukhin, Yu. V., Zenina, I. V., Tolmachova, S. Ye. (2011). Himnastychna terminolohiya [Gymnastic terminology]. *Metodychni vkazivky dlya vykladachiv ta studentiv, yaki zaymayut'sya sportyvnoyu himnastykoyu*. Kyiv : NTUU «KPI», 138 p. [in Ukr.].

10. Khatsayuk, O. V., Olenchenko, V. V., Korol'ov, A. I. (2019). Formuvannya viys'kovo-prykladnykh navychok rukopashnoho boyu u maybutnikh ofitseriv Natsional'noyi hvardiyi Ukrainy. *Innovatsiyina pedahohika*, issue 17, pp. 215-226. [in Ukr.].

#### ABSTRACT

**Kostyantyn Vozniuk, Dmytro Dishchenko. Improving hand-to-hand combat skills in training future police officers.** The article identifies methods for improving and improving the effectiveness of training in hand-to-hand combat techniques based on the individualization of the process of special physical training. To increase the efficiency of the training process and improve the techniques of hand-to-hand combat, it is necessary to take into account the level of development of motor coordination abilities of cadets. Particular attention should be paid to the development of acrobatic skills. And further to improve power characteristics of receptions of physical influence. The purpose of the article is to increase the efficiency of the training process and improve the techniques of hand-to-hand combat of cadets who study in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. analysis of scientific and methodological literature on martial arts shows that the issues of coordination training and control of the level of development of coordination skills, set out in them in line with the general provisions of diagnosis and training of general and special dexterity. Scientific and methodical literature, pedagogical research methods, methods of mathematical statistics have been analyzed. Based on the data of literature sources, the state of the issue of improving the technique of hand-to-hand combat of cadets in the learning process has been analyzed. The authors have formed ways to improve the technique of hand-to-hand combat of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. As the most effective means of solving this problem, a comprehensive and systematic approach is used, which allows to combine the possibilities of educational activities in physical training with the possibilities of sports work as one of the main forms of physical training of cadets.

**Keywords:** *training, methods of hand-to-hand combat, efficiency, individualization.*