

2. Долгополова М. М. Окремі питання професійної підготовки поліцейських / І. С. Кравченко / М. М. Долгополова.

3. Жевага С. І. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України.

**Роман МАРКОВ**

викладач кафедри  
спеціальної фізичної підготовки  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

## **ВАЖЛИВІСТЬ ОПАНУВАННЯ ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ ТА РУКОПАШНОГО БОЮ КУРСАНТАМИ ТА СТУДЕНТАМИ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

В умовах воєнного стану в Україні криміногенна ситуація стає все більш напруженою, збільшується кількість вчинюваних злочинів із застосуванням, саме, фізичної сили. Такі умови створюють значну небезпеку для правоохоронних органів під час виконання своїх службових обов'язків, тому опанування прийомів боротьби та рукопашного бою є надзвичайно важливим для курсантів та студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в даний період часу. Це необхідно для того, щоб забезпечити безпеку власному життю та життю інших людей, а також для виконання завдань у рамках своїх обов'язків.

Під час навчання прийомам боротьби курсанти та студенти вивчають різні техніки бойової ближньої дистанції, такі як боротьба в стійці та на підлозі, техніки кидків, ударів, захоплень та перехватів. Вони також навчаються застосовувати ці техніки у різних ситуаціях, включаючи захист від одного або декількох нападників. Важливою частиною навчання прийомам боротьби є тренування з іншими курсантами, студентами та інструкторами ЗВО. В процесі тренувань курсанти та студенти мають можливість вдосконалювати свої техніки та реагувати на різні сценарії нападу [1].

Рукопашний бій є не менш важливим елементом підготовки ніж використання прийомів боротьби курсантами та студентами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Це комплекс технік, які можуть використовуватися в ближньому бою та при захисті від нападу [2]. Курсанти та студенти навчаються різним видам рукопашного бою, зокрема:

1. Бокс – це вид рукопашного бою, у якому використовуються виключно удари руками. Курсанти та студенти навчаються техніці правильного удару, включаючи зміщення ваги тіла, кут удару та швидкість.

2. Кікбоксинг – це вид рукопашного бою, у якому використовуються удари руками та ногами. Курсанти та студенти навчаються техніці ударів ногами, зокрема, різних типів підніжок та високих ударів, а також різних технік блокування.

3. Греплінг – це вид рукопашного бою, у якому використовуються техніки контролю та затримання супротивника, включаючи захоплення та кидки. Курсанти та студенти ЗВО навчаються різним технікам греплінгу, таким як захоплення рук, кидки та джиу-джитсу.

4. Самбо – це вид рукопашного бою, у якому використовуються техніки контролю та затримання супротивника, а також захоплення та кидки. Курсанти та студенти навчаються різним технікам самбо, включаючи захоплення рук та кидки [2].

Проблема опанування прийомів боротьби та рукопашного бою курсантами та студентами ЗВО зі специфічними формами навчання може мати кілька аспектів [3]. Основні з них можуть включати:

1. Недостатній рівень фізичної підготовки. Опанування технік боротьби та рукопашного бою потребує досить високого рівня фізичної підготовки. Якщо студенти та курсанти не мають достатньої фізичної форми, то їм може бути важко виконувати складні техніки та зберігати контроль над тілом під час вправ.

2. Недостатній час для навчання. Навчання технікам боротьби та рукопашного бою може бути достатньо тривалим процесом, студенти та курсанти можуть мати обмежений час для їх опанування.

3. Недостатня кількість тренувань. Для успішного опанування технік боротьби та рукопашного бою необхідна регулярна практика. Якщо курсанти та студенти ЗВО не мають достатньої кількості тренувань, то їм може бути складно відшліфувати свої навички та зберігати форму.

Підводячи підсумок з даної теми, я можу стверджувати, що опанування прийомів боротьби та рукопашного бою є надзвичайно важливим для курсантів та студентів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. В таких умовах, де може бути загроза життю та здоров'ю людей, вміння захистити себе та інших може бути вирішальним фактором. Для цього, курсанти та студенти мають мати достатній рівень фізичної підготовки, щоб виконувати складні техніки та зберігати контроль над тілом під час вправ. Необхідно також надавати достатній час для навчання технікам боротьби та рукопашного бою та забезпечувати регулярні тренування, щоб студенти та курсанти могли відпрацювати свої навички до автоматизму та зберігати форму.

---

1. Тьорло О.І., Музика Б.Ю., Флуд О.В. та ін Застосування заходів фізичного впливу в обмеженому просторі: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 204 с.

2. Чудик А.В. Методика навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою в системі фізичної підготовки персоналу державної прикордонної служби України.

Збірник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки. 2015. № 1. С. 248-261.

3. Коломієць Ю.М., Пашаєв А.З., Уварова О.Ю. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи зі спортивних єдиноборств. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2018. С. 73-76.

**Євген МЕЛЕНТІ**

завідувач СК-5 ННІ ІБ,

кандидат технічних наук, доцент

**Олександр ІВАХНО**

*(Національна академія*

*Служби безпеки України)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ ДО ДІЙ У БОЙОВИХ УМОВАХ**

Перебіг операції об'єднаних сил (ООС) на Сході та Півдні України, активна участь у її проведенні підрозділів Служби безпеки України вимагають суттєвого посилення військової, тактико-спеціальної і фізичної підготовки майбутніх та діючих співробітників вітчизняної спецслужби. З цією метою в Національній академії Служби безпеки України переглянуто навчальні програми із вказаних дисциплін, внесено корективи до планів проведення оперативно-військових та тактико-спеціальних навчань для забезпечення надійного вивчення курсантами і слухачами основ ведення загальновійськового бою, вогневої та фізичної підготовки.

Ефективне ведення бойових дій в сучасних умовах ставить високі вимоги до психофізичних та морально-вольових якостей будь-якого військовослужбовця. Адже оперативно-бойова діяльність співробітників Служби безпеки України вимагає мобільності, граничного напруження, витримки, витривалості та стійкості. Для того, щоб виконати ці вимоги, необхідна якісна фізична підготовка військовослужбовців Служби безпеки України, які здійснюють завдання в бойових умовах, що включає безперервне попереднє тренування перед виконанням бойових завдань та навчання в умовах, максимально наближених до сучасних бойових дій.

Фізична підготовка до дій у бойових умовах відрізняється від фізичної підготовки військовослужбовців Служби безпеки України. Основною її відмінністю є формування функціональних систем організму військовослужбовця, які забезпечують ефективну бойову діяльність, високий рівень розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості),