

**Малишева А.Є.**

*студент,*

*Научний керівник: Чикольба Г.М.*

*старший викладач,*

*Університет митної справи та фінансів*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРАКТИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В РУКОПАШНОМУ БОЮ, ОПРАЦЮВАННЯ Й АНАЛІЗ ДАНИХ, ОТРИМАНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Об'єктом дослідження обрано один з видів бойового рукопашного бою – німецьке дзю-дзюцу.

Сучасна система німецької самооборони, створена як знаряддя силових структур, ввібрала в себе техніку дзюдо, айкідо і карате, це бойове мистецтво продовжує розвиватися, активно застосовуючи ефективні прийоми інших єдиноборств.

Крім чисто практичного застосування, цей вид бойового мистецтва розвивається і зі спортивної точки зору, адже регулярні чемпіонати служать для цього стимулом.

У сучасне німецьке дзю-дзюцу входять наступні основні елементи:

- техніка пересування (кроки, «ковзання», повороти і т. п.);
- техніка падіння;
- робота в партері;
- техніка захисту від ударів і захоплень (блоки, контрудари і т. п.);
- удари руками і ногами;
- кидкова техніка;
- больові прийоми на суглоби;
- больові прийоми на чутливі області тіла і голови;
- техніка фіксування і транспортування противника;
- задушливі прийоми;
- захист від озброєного противника;
- робота з кийком, ножем і підручними предметами [2].

Кожне заняття дзю-дзюцу починається з етикету.

Коли учень входить до зали, він повинен схилити голову в поклоні, незалежно від того є там хто-небудь чи ні. Тим самим показати повагу до місця, де отримує знання.

До появи вчителя учні приводять себе в порядок, або виконують легку розминку. При появі вчителя всі шикуються в одну шеренгу один по одному згідно з кольором поясів (спочатку – чорні, потім коричневі і так до білих).

Учитель сідає перед групою на коліна, потім це виконують всі учні. Володар вищого рангу в даній групі подає команду «мокусю», після чого всі закривають очі. В цей час кожен повинен відключитися і ментально налаштувати себе на тренування, відрегулювати своє дихання.

Через деякий час подається команда «ями-ре».

Учитель і учні кланяються один одному, схилившись головою до витягнутих вперед рук. Після цього всі чекають, поки встане вчитель і лише тоді встають самі.

Потім учитель (або старший учень) проводить з групою розминку для розігріву всіх груп м'язів, яка триває 20-25 хвилин.

Якщо вчителю потрібно один або кілька учнів для демонстрації техніки, то викликаючи їх на середину залу, учитель робить їм легкий уклін, показуючи тим свою повагу як до партнерів. Учні, в свою чергу, теж роблять легкий уклін в бік вчителя.

Основний принцип дзю-дзюцу вимагає від бійця в момент атаки йти з лінії нанесення удару або здійснювати захисний прийом, при цьому його рухи повинні бути максимально економними.

Під час спортивних і реальних поєдинків дуже часто відбуваються падіння. Тому кожен учень повинен вчитися правильно падати. Головний принцип правильного падіння полягає в тому, щоб розподіляти енергію удару на максимально велику площу тіла [3, с. 10].

Способи падіння поділяються на ротаційний і амортизуючий. Їх ефективність можна перевірити на кішці. При ротаційному способі вона, згорнувшись в клубок, котиться по підлозі немов куля. У другому випадку, падаючи з висоти, вона м'яко приземляється відразу на всі чотири лапи.

Учні, під час занять використовують больові прийоми. Основний принцип больових прийомів зводиться до того, щоб:

- а) здійснювати тиск на суглоб в сторону, протилежну природному згину;
- б) витягати, згинати або скручувати кінцівки далі від природної межі.

Відповідно, вони поділяються залежно від способів застосування на наступні групи:

- а) згинання;
- б) розтягнення;
- в) викручування;
- г) комбінування цих трьох способів.

Ефективність больових прийомів залежить від тривалості впливу на суглоб (кінцівку), діапазону його (її) рухливості і від рівня больової чутливості противника.

Після закінчення демонстрації учні кланяються спочатку вчителю, а потім один одному.

У момент тренування не можна обговорювати команди вчителя або проявляти незгоду з ним.

Наприкінці занять, після команди або жесту вчителя, всі знову сідають на коліна і відновлюють дихання.

Через деякий час старший учень подає команду «мокусю» і всі закривають очі. Тепер ця пауза триває значно довше, ніж на початку тренування. Це потрібно для того, щоб краще засвоїти пройдений матеріал. Кожен учень повторює в своїй уяві комбінації і прийоми, вивчені на цьому тренуванні. Тим

самим, техніка закріплюється в свідомості, а в ході регулярних тренувань переходить на підсвідомий рівень.

Після паузи знову звучить команда «яме», «сенсей ніре» і всі кланяються вчителю, тим самим дякуючи йому за тренування і показану техніку. Після цього першим встає учитель, після нього (не раніше, ніж через три секунди) – всі інші. Йдучи з татамі і при виході із залу кожен учень робить легкий уклін в положенні стоячи [1, с. 22].

Отже, під час дослідження було з'ясовано, що людина, яка займається дзю-дзюцу, тренує групи м'язів і комбінації рухів, що допомагає їй майже автоматично відображати будь-які раптові напади. Така людина, крім впевненості в собі, виховує ще й волю, вчиться контролювати природний страх, властивий всім живим створінням.

Під час проведення занять, учні вчилися використовувати принцип дзю-дзюцу для захисту тіла під час атаки. Також ними були опрацьовані больові прийоми та різні техніки падіння. Під час занять тіло учнів звикає до кидків і ударів, до болю, також в ході тренінгу значно знижується больовий поріг.

Тренування сприяють зняттю стресу, що особливо важливо для тих людей, яким за родом діяльності доводиться працювати з людьми або ризикувати.

Заняття боротьбою розряджають природну агресивність людини, регулюють її енергетику, викликають рівновагу «лібідо» (бажання жити) і «мортидо» (неусвідомлюване потяг до смерті).

### **Список використаних джерел:**

1. Нишпорський О. «Курс дзю-дзюцу», Харвест, 2006 р. – 320 ст.
2. Інтернет-ресурс: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Немецкое\\_дзю-дзюцу](https://ru.wikipedia.org/wiki/Немецкое_дзю-дзюцу)
3. Хаберзетцер Р. Дзю-дзюцу, БУДО, 1996 р. – 116 ст.

**Одеров А.М.**

*старший преподаватель;*

**Одерова О.В.**

*оператор компьютерного набора  
отделения международного военного сотрудничества,  
Национальная академия сухопутных войск  
имени гетмана Петра Сагайдачного*

## **АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ**

Опыт боевых действий последних лет поставил перед необходимостью научных обоснований соответствующей физической подготовки военнослужащих. События в мире, в нашей стране свидетельствуют о том, что Украине необходима хорошо обученная современная армия. Именно потому, на данный момент физической подготовки принадлежит одна с важных ролей в