

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-10>

## **MMA MIXED MARTIAL ARTS AS A COMPONENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF MILITARY PERSONNEL**

### **ЗМІШАНІ ЄДИНОБОРСТВА ММА ЯК СКЛАДОВА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

#### **Otkydach V. S.**

*PhD (Physical Education and Sport),  
Lecturer at the Department of Physical  
Education, Special Physical Training  
and Sports  
Ivan Kozhedub Kharkiv National  
University of the Air Force  
Kharkiv, Ukraine*

#### **Откидач В. С.**

*доктор філософії,  
викладач кафедри фізичного  
виховання, спеціальної фізичної  
підготовки і спорту  
Харківського національного  
університету Повітряних Сил  
імені Івана Кожедуба  
м. Харків, Україна*

#### **Korchagin M. V.**

*PhD (Physical Education and Sport),  
Associate Professor,  
Professor at the Department № 3  
Institute of Legal Personnel Training for  
the Security Service of Ukraine  
Yaroslav Mudryi National Law University  
Kharkiv, Ukraine*

#### **Корчагін М. В.**

*кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент,  
професор кафедри № 3  
Інституту підготовки юридичних  
кадрів для Служби безпеки України  
Національного юридичного  
університету  
імені Ярослава Мудрого  
м. Харків, Україна*

#### **Maniak S. V.**

*Employee  
Security Service of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

#### **Маняк С. В.**

*службовець  
Служби безпеки України  
м. Київ, Україна*

Досвід та умови ведення бойових дій довів необхідність розвитку та удосконалення військово-прикладних фізичних навичок військовослужбовців, а саме ключову роль відіграє ближній бій (рукопашна сутичка). Одною із основних складових спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців є рукопашна підготовка, яка в собі поєднує безліч технік та дій. Враховуючи особливості участі

підрозділів Збройних Сил України у військових операціях та досвід ведення бойових дій, все більшого значення набуває психофізична готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням у формуванні якої основну роль відіграє спеціальна фізична підготовка [6].

Аналізуючи вимоги навчально-бойової та бойової діяльності до професійної підготовленості військовослужбовців можна зазначити, що для ефективного виконання завдань система спеціальної фізичної підготовки має бути спрямована на формування професійних навичок діяти у складних та небезпечних умовах.

Головними чинниками результативності підготовки військовослужбовців до навчально-бойової діяльності є взаємозв'язок фізичної та психологічної підготовленості, створення правильного педагогічного підходу і оптимальної структури та змісту системи підготовки.

Останнім часом активізувались дослідження присвячені застосуванню засобів фізичного виховання, які спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами різних видів єдиноборств Гуцул Н. (2018); Задорожна О., Согор О., Палатний А., Бондаренко О., Пігин М., Затірка В., Камаєв О. (2019); Откидач В., Корчагін М. (2022) [1, 2, 3, 6].

Змішані єдиноборства (ММА) – це вид спорту, що є єдиноборством з поєднанням безлічі технік. ММА є повноконтактним боєм із застосуванням ударної техніки та боротьби як у стійці (клінч), так і на підлозі (партер) [5].

Враховуючи величезний асортимент прийомів та дій, які використовуються у змішаних єдиноборствах, слід зауважити, що змішані єдиноборства є необхідною складовою формування спеціальних навичок військовослужбовців при підготовці до ведення бойових дій. Особливості тренувального процесу полягають у вирішенні різних завдань тактичної і технічної, теоретичної, морально-вольової, психологічної підготовки [6].

Забезпечуючи розвиток силових, швидкісних, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, система підготовки в змішаних єдиноборствах сприяє також і формуванню швидкісної структури рухових дій, закріпленню раціональної техніки. Структура тренувального процесу єдиноборців являє собою узагальнену комплексну багатофакторну систему різноманітних засобів і методів, спрямованих на розвиток здібностей з метою досягнення перемоги в умовах протистояння одному чи декільком супротивникам [1, 2]. До основних техніко-тактичних дій у змішаних єдиноборствах можна

віднести: 1) Положення та переміщення (стійки: стройова, фронтальна, бойова – ліво- та правобічна; переміщення уперед, назад, ліворуч і праворуч; пересування приставним кроком по колу, ліворуч і праворуч; пересування стрибком з двох ніг та з однієї ноги на іншу (човникове пересування)); 2) Техніка ударів руками (прямі удари руками в голову, тулуб; бокові удари кулаком у голову, тулуб; знизу рукою в голову, тулуб; здвоєння прямих ударів руками в голову, тулуб; прямі та бокові удари руками в голову, тулуб; комбінації з двох ударів (прямих, бокових, знизу, ударів навідмах у голову, тулуб); удари навідмах – тильною частиною кулака лівою та правою руками з розворотом на 360°); 3) Техніка ударів ногами (прямий удар ногою; удари гомілками по стегнах зсередини, ззовні; удар коліном знизу; удар коліном збоку; підсікання ззовні, зсередини; ногою збоку в тулуб; дугові удари ногами з розворотом на 360° ногою назад; комбінації з трьох ударів (прямих, збоку, вбік, з розворотом, у тулуб, голову); зверху-вниз (зовнішній, внутрішній)); 4) Захисна техніка (підставка двох передпліччів вперед, підставки ступнею, гомілкою – вперед, униз, до середини, назовні; блокування передпліччям усередині, назовні; відбивання, парирування зовнішньою та внутрішньою частинами долоні; базова захисна техніка від атакуючих дій руками в голову, тулуб (ухили, нирки, підставки тощо); 5) Самостраховка та акробатичні дії (падіння на лівий бік, правий – з позиції присіду; падіння на спину з упору присівши; перекиди – назад, уперед зі стійки; падіння уперед з позиції стоячи на колінах; перекиди – назад, уперед через ліве та праве плече зі стійки; падіння на спину в перекиді вперед; усі падіння через партнера з опорою та без опори); 6) Кидки, виведення з рівноваги (виведення з рівноваги ривком; із захопленням однієї ноги; через стегно; через ногу назад; із захопленням однієї ноги (обох ніг); через ногу вперед; через спину із захватом руки під плече; зачепленням гомілки зсередини та ззовні; через ногу вбік; виведення з рівноваги поштовхом назад з обхватом тулуба, бічним підсіканням різнойменної ноги; із захопленням однієї ноги (обох ніг); через ногу вперед; через спину із захватом руки під плече; зачепленням гомілки зсередини та ззовні; через ногу вбік; виведення з рівноваги поштовхом назад з обхватом тулуба, бічним підсіканням різнойменної ноги); 7) Перекиди (захватом руки та шиї з-під різнойменного плеча (проведення захисних технічних дій); збоку із захватом обох стегон (проведення захисних технічних дій); із захватом рук (проведення захисних технічних дій); із захватом дальнього плеча та дальнього стегна зсередини (проведення захисних технічних дій); важіль руки

через стегно (в положенні зверху); 8) Утримання (утримання збоку із захватом однієї руки, руки та шиї (проведення захисних технічних дій); 16 утримання зверху - з боку ніг (оплітаючи ноги), з боку голови (проведення захисних технічних дій); утримання впоперек, впоперек із захватом дальньої руки та ноги (проведення захисних технічних дій)); 9) Звільнення від обхватів та захватів (за корпус без обхвату рук – розрив захвату з відведенням тазу вперед, за корпус без обхвату рук – розрив захвату з відведенням тазу вперед; заходом за різнойменну ногу з наступним захватом ноги (ніг); за корпус без обхвату рук – розрив захвату з відведенням тазу вперед; заходом за різнойменну ногу з наступним захватом ноги (ніг); 10) Больові прийоми у положенні стоячи (защемлення ахіллесового сухожилка; скручування п'яти різнойменної ноги; вузол руки зверху; важіль руки через стегно); 11) Задушливі та больові прийоми у положенні сидячи, лежачи (схрещеними передпліччями зверху; ззаду захватом шиї та однойменного плеча з упором у потилицю, із захватом шиї обома руками; ногою; ногами знизу (трикутник); в положенні утримання збоку (трикутник руками); важіль руки через стегно (положення сидячи зверху на спині асистента) [5].

Даний факт свідчить про доцільність використання засобів змішаних єдиноборств в системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців з метою можливої корекції фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

### Література:

1. Задорожна О., Согор О. Особливості тактичної підготовки у нормативно-правових документах з неолімпійських видів спортивних єдиноборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2019. 7(26). С. 182–188.

2. Задорожна О. Р., Палатний А. Л., Бондаренко О. В., Пітин М. П. Ставлення фахівців з вільної боротьби до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ, 2019. 7(115)19. С. 39–44.

3. Гуцул Н. З. Особливості спеціальної фізичної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Вінницького

держ. пед ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2018. 24. С. 204–209.

4. Затірка В. В., Камаєв О. І. Особливості спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних єдиноборствах. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту* : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 168. URL: [http://journals.urau.ua/cvs\\_konf/issue/archive](http://journals.urau.ua/cvs_konf/issue/archive)

5. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі змішаних єдиноборств. Київ, 2017. 55 с.

6. Откидач, В. С., Ольховий, О. М., Корчагін, М. В., Юр'єв, С. О., & Авраменко, О. О. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на показники спеціальної фізичної підготовленості курсантів ВВНЗ. *Український журнал медицини, біології і спорту*. 2021. 3(31). 374–380.