

Основи ножового бою (технічні складові)

Холодна зброя відіграє значну роль у тактичній діяльності підрозділів інституцій сектору безпеки та оборони України, особливо в ситуаціях, коли використання вогнепальної зброї є неможливим або неефективним. Володіння спеціальними прийомами боротьби (заходів фізичного впливу, сили) у поєднанні із використанням холодної зброї дозволяє військовослужбовцям ефективно діяти в умовах «окопної боротьби» (ведення бойових дій в посадках, лісосмугах), обмеженого простору, міської забудови, а також під час раптових сутичок із противником на ближній дистанції. Дослідження ґрунтується на аналізі історичного досвіду, сучасних тенденцій у військовій підготовці, а також результатах практичних тренувань та випробувань у військових підрозділах. Монографія є внеском у розвиток системи військової освіти та професійної підготовки українських військовослужбовців, відповідаючи сучасним вимогам до ведення бойових дій у XXI столітті.

Олег ЯРЕЩЕНКО. Доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Борис МАКСИМЧУК. Доктор педагогічних наук, професор.

Ірина МАКСИМЧУК. Кандидат педагогічних наук, доцент.



9 786200 679291

Globe
EDIT

Globe
EDIT



Олег Ярещенко · Олександр Хацаюк (Ed.) ·
Борис і Ірина Максимчук

Основи ножового бою (технічні складові)

Холодна зброя в руках воїна - це не лише сталь, а
й дзеркало його духу (О. Хацаюк)

Основи ножового бою (технічні складові)

Хацаюк (Ed.), Ярещенко, Ірина Максимчук

**Олександр Хацяук (Ed.)
Олег Ярещенко
Борис і Ірина Максимчук**

Основи ножового бою (технічні складові)

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

Олександр Хацаюк (Ed.)
Олег Ярещенко
Борис і Ірина Максимчук

Основи ножового бою (технічні складові)

Холодна зброя в руках воїна - це не лише сталь, а й дзеркало його духу (О. Хацаюк)

FOR AUTHOR USE ONLY

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: www.ingimage.com

Publisher:

GlobeEdit

is a trademark of

Dodo Books Indian Ocean Ltd. and OmniScriptum S.R.L publishing group

120 High Road, East Finchley, London, N2 9ED, United Kingdom

Str. Armeneasca 28/1, office 1, Chisinau MD-2012, Republic of Moldova,
Europe

Managing Directors: Ieva Konstantinova, Victoria Ursu

info@omniscryptum.com

Printed at: see last page

ISBN: 978-620-0-67929-1

Copyright © Олег Ярещенко, Борис і Ірина Максимчук

Copyright © 2025 Dodo Books Indian Ocean Ltd. and OmniScriptum S.R.L
publishing group

FOR AUTHOR USE ONLY

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

**Олег Ярещенко
Борис Максимчук
Ірина Максимчук**

**ОСНОВИ НОЖОВОГО БОЮ
(ТЕХНІЧНІ СКЛАДОВІ)**

FOR AUTHOR USE ONLY

*За загальною редакцією заслуженого тренера України
Олександра Хацаюка*

Київ
2025

Сучасні виклики у сфері національної безпеки України потребують від військовослужбовців Інституцій сектору безпеки і оборони України високого рівня професійної підготовки, зокрема в умовах ведення бойових дій та виконання спеціальних завдань у екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Одним із важливих аспектів професійної підготовки є оволодіння технікою застосування холодної зброї, що залишається важливим елементом бойового мистецтва в умовах ближнього бою та спеціальних операцій.

Холодна зброя відіграє значну роль у тактичній діяльності підрозділів інституцій сектору безпеки та оборони України (СБОУ), особливо в ситуаціях, коли використання вогнепальної зброї є неможливим або неефективним. Володіння спеціальними прийомами боротьби (заходів фізичного впливу, сили) у поєднанні із використанням холодної зброї дозволяє військовослужбовцям ефективно діяти в умовах «окопної боротьби» (ведення бойових дій в посадках, лісосмугах), обмеженого простору, міської забудови, а також під час раптових сутичок із противником на ближній дистанції.

Метою цієї монографії є систематизація та наукове обґрунтування техніки застосування холодної зброї військовослужбовцями інституцій СБОУ в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (СБД). У монографії розглядаються домінуючі складники підготовки військових кадрів, методи ведення рукопашної сутички із застосуванням холодної зброї, а також тактичні й психологічні особливості використання цього виду озброєння.

Дослідження ґрунтується на аналізі історичного досвіду, сучасних тенденцій у військовій підготовці, а також результатах практичних тренувань та випробувань у військових підрозділах. У монографії розглянуто як класичні, так і сучасні методики володіння холодною зброєю, з урахуванням специфіки бойових завдань, що стоять перед «силовими структурами» України. Результати дослідження мають практичне значення для інструкторів, офіцерів, курсантів, а також усіх фахівців, залучених до підготовки особового складу Сил Безпеки та оборони. Запропоновані методики (<https://www.youtube.com/watch?v=a3OsdmizHlM&t=118s>) сприятимуть підвищенню рівня бойової підготовки військовослужбовців, їхньої здатності до швидкого прийняття рішень у стресових ситуаціях та ефективного застосування холодної зброї в реальних бойових умовах (екстремальних умовах СБД).

Монографія є внеском у розвиток системи військової освіти та професійної підготовки українських військовослужбовців, відповідаючи сучасним вимогам до ведення бойових дій у XXI столітті.

Рецензенти:

Олександр ДІДЕНКО,

доктор педагогічних наук, професор, заступник начальника відділу – начальник відділення наукової, науково-технічної діяльності та інтелектуальної власності науково-організаційного відділу Національної академії Державної прикордонної служби України.

Микола НОСКО,

доктор педагогічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України, професор кафедри спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

FOR AUTHOR USE ONLY

Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
вченою радою Київського інституту Національної гвардії України
протокол від 04.09. 2025 № 04

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. Передумови застосування холодної зброї військовослужбовцями інституцій сектору безпеки і оборони України	12
1.1. Сутнісні характеристики формування готовності представників інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності	9
1.2. Критерії, рівні, показники сформованості готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони до застосування холодної зброї в процесі службово-бойової діяльності (екстремальних умовах службово-бойової діяльності)	23
1.3. Основи формування прикладних рухових навичок військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України у контексті готовності до застосування холодної зброї в процесі службово-бойової діяльності	30
1.4. Характеристика екстремального середовища військово-професійної діяльності представників Сил безпеки і оборони України	33
1.5. Психологічна готовність військовослужбовців до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності ...	34
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. Методологія дослідження	38
2.1. Вибір оптимальних методів емпіричного дослідження	38
2.2. Підбір наукового інструментарію для забезпечення практичного блоку емпіричного дослідження	39
Розділ 3. Організація педагогічного експерименту	42
3.1. Розроблення експериментальної програми формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності	42
3.2. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності	59
Висновки до розділу 3	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	80

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

СБОУ – сектор безпеки і оборони України.

СБД – службово-бойова діяльність.

ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад.

НГУ – Національна гвардія України.

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад.

ЗСУ – Збройні сили України.

СБУ – Служба безпеки України.

ССО – Сили спеціальних операцій.

ФНБУ – федерація ножового бою України.

IKFF – International Knife Fighting Federation.

WKFO – World Knife Fighting Organization.

DBMA – Dog Brothers Martial Arts.

НДГ – науково-дослідна група.

СПО – службово-прикладні одноборства.

ЗФВ – заходи фізичного впливу (сили).

МВС – Міністерство внутрішніх справ.

ВСТУП

Монографія присвячена розробленню та апробації експериментальної програми формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї в екстремальних умовах СБД. У роботі здійснено наукове обґрунтування необхідності вдосконалення підготовки особового складу до ведення бойових дій із використанням холодної зброї, що залишається актуальним засобом ведення рукопашної сутички із супротивником на близькій відстані.

У дослідженні висвітлено теоретичні та методичні аспекти підготовки військовослужбовців до ефективного застосування холодної зброї, проаналізовано сучасні підходи до її використання в бойових умовах, а також визначено психологічні, фізіологічні та тактичні особливості цієї підготовки. Значну увагу приділено розробці авторської експериментальної програми підготовки, що поєднує сучасні методики тактико-спеціальної підготовки, рефлексивного навчання та адаптації до екстремальних умов військово-професійної діяльності.

Результати апробації програми довели її ефективність у підвищенні рівня бойової готовності військовослужбовців, розвитку їхньої витривалості, реакції, тактичного мислення та стресостійкості. Монографія містить практичні рекомендації для військових інструкторів, командного складу та науковців, які займаються питаннями бойової підготовки та обороноздатності країни.

Робота може бути корисною для фахівців сектору безпеки та оборони, викладачів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ), науковців, а також усіх, хто цікавиться питаннями професійної підготовки військовослужбовців у сучасних умовах збройних конфліктів.

Головною метою дослідження є розроблення та апробація експериментальної програми формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (на прикладі військовослужбовців Національної гвардії України).

Гіпотеза дослідження: припускається, що розроблення та впровадження експериментальної програми формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності, побудованої на засадах інтеграції спеціальної фізичної, психофізичної, тактико-спеціальної та когнітивно-поведінкової підготовки, дозволить суттєво підвищити рівень сформованості їхньої професійної готовності до дій у зазначених умовах.

Зокрема, передбачається, що така програма буде ефективнішою за традиційні підходи за рахунок:

- 1) цілеспрямованої підготовки до дій у стресових та надзвичайно небезпечних ситуаціях;
- 2) врахування специфіки застосування холодної зброї в межах правового поля та оперативної обстановки на «полі бою»;

3) системної апробації експериментальної програми у реальних умовах службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України;

4) поетапного контролю динаміки показників готовності за визначеними критеріями.

Об'єкт дослідження – процес формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї (заходів фізичного впливу, сили) в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Предмет дослідження – експериментальна програма формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї (заходів фізичного впливу, сили), її методичне обґрунтування (забезпечення), структура, зміст та ефективність.

Завдання дослідження:

1) визначити сучасний рівень готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї, спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили);

2) розробити експериментальну програму підготовки військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) до використання холодної зброї, заходів фізичного впливу, сили в екстремальних умовах СБД;

3) провести апробацію розробленої програми та оцінити її ефективність на основі кількісних і якісних показників бойової готовності представників досліджуваної категорії;

4) дослідити вплив запропонованої програми на розвиток тактичного мислення, фізичної витривалості та психологічної стійкості військовослужбовців;

5) визначити оптимальні методики та підходи до інтеграції навчання техніці застосування холодної зброї, заходів фізичного впливу (сили) у систему професійної підготовки військовослужбовців НГУ (інституцій СБОУ).

Методологічними та теоретичними передумовами емпіричного дослідження є:

1) методологічну основу дослідження складають системний, діяльнісний та компетентнісний підходи, які забезпечують комплексний аналіз процесу формування готовності військовослужбовців інституцій СБОУ до застосування холодної зброї;

2) застосування системного підходу дозволяє розглядати підготовку військовослужбовців як цілісну систему, що включає фізичну, психологічну та тактичну підготовку;

3) діяльнісний підхід передбачає дослідження практичних аспектів використання холодної зброї у реальних бойових умовах;

4) компетентнісний підхід спрямований на розвиток ключових навичок і знань, необхідних для ефективного застосування холодної зброї;

5) теоретичні передумови дослідження базуються на положеннях військової педагогіки, психології, тактико-спеціальної підготовки та фізіології екстремальної діяльності;

б) важливу роль відіграє аналіз історичного досвіду застосування холодної зброї у військових конфліктах та сучасних тенденцій підготовки військовослужбовців у країнах членів блоку НАТО та України.

Наукова та теоретична новизна дослідження:

1) вперше розроблено та апробовано комплексну експериментальну програму формування готовності військовослужбовців до застосування холодної зброї, заходів фізичного впливу (сили) в екстремальних умовах СБД;

2) обґрунтовано методологічні основи та теоретичні засади підготовки військовослужбовців до ефективного застосування холодної зброї з урахуванням реалій сьогодення;

3) виявлено та систематизовано ключові психологічні, фізіологічні та тактичні чинники, що впливають на бойову ефективність використання холодної зброї (спеціальних прийомів боротьби);

4) запропоновано інтеграційний підхід до підготовки військовослужбовців, який поєднує елементи тактико-спеціальної підготовки, стресостійкості та адаптації до екстремальних умов службово-бойової діяльності;

5) визначено критерії та показники оцінювання рівня сформованості бойової готовності військовослужбовців до застосування холодної зброї (заходів фізичного впливу, сили).

Практична значимість дослідження: результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення системи професійної підготовки військовослужбовців інституцій СБОУ; запропонована програма може бути інтегрована в навчальні курси ВВНЗ (навчальних центрів) інституцій СБОУ; використання розроблених методичних рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності бойової підготовки особового складу; отримані дані можуть стати основою для розробки нових стандартів навчання військовослужбовців щодо застосування холодної зброї в екстремальних умовах СБД; впровадження напрацьованих методик сприятиме підвищенню рівня бойової готовності військовослужбовців в інституції СБОУ у реальних бойових ситуаціях.

Методи дослідження:

1) теоретичні методи: аналіз і синтез, абстрагування та узагальнення (формування загальних принципів і концепцій щодо використання холодної зброї у бойових умовах), системний підхід, моделювання;

2) емпіричні методи: експеримент, спостереження, тестування, анкетування та опитування, експертне опитування, хронометрування, аналіз бойових ситуацій;

3) статистичні методи: кількісний і якісний аналіз, кореляційний аналіз, методи математичної статистики.

Ключові слова: апробація, військовослужбовці, військово-прикладні навички, готовність, екстремальна діяльність, експеримент, компетентності, ножовий бій, обмежений простір, перенесення навичок, прикладні навички, програма, рукопашна сутичка, спеціальна фізична підготовка, тактика, техніка, холодна зброя.

РОЗДІЛ 1

ПЕРЕДУМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ХОЛОДНОЇ ЗБРОЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Застосування холодної зброї у військових операціях має глибокі історичні корені та залишається актуальним у сучасних умовах бойових дій. Незважаючи на розвиток вогнепальної зброї та технологічних засобів ураження, холодна зброя продовжує використовуватися у тактичних операціях, рукопашних боях (в процесі застосування спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу, сили), прихованих атаках та спеціальних завданнях, коли інші засоби є недоступними або їх використання є неефективним.

Передумови застосування холодної зброї військовослужбовцями інституцій СБОУ включають низку факторів, серед яких: необхідність ведення ближнього бою у щільному міському середовищі або замкнутих просторах; виконання спеціальних операцій, що потребують безшумного усунення супротивника; психологічний вплив на противника, що може мати вирішальне значення у бойових умовах; розвиток фізичних і тактичних навичок, які підвищують загальний рівень бойової готовності військовослужбовців.

У цьому розділі буде розглянуто основні аспекти, які визначають доцільність і специфіку застосування холодної зброї у військовій діяльності, а також особливості її використання у різних тактичних ситуаціях. Аналіз наявних методик та підходів до бойової підготовки дозволить окреслити найбільш ефективні шляхи вдосконалення навичок військовослужбовців у сфері володіння холодною зброєю.

1.1. Сутнісні характеристики формування готовності представників інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності

В умовах сучасних збройних конфліктів, коли військовослужбовці інституцій СБОУ стикаються з різноманітними викликами гібридної війни, особливого значення набуває ефективне використання всіх доступних засобів ведення бою, зокрема холодної зброї.

Не дивлячись на те, що технологічний розвиток сприяв появі нових видів вогнепальної та високошвидкісної зброї, холодна зброя залишається важливим елементом озброєння військовослужбовців у ближньому бою, при виконанні спеціальних операцій та у ситуаціях, коли використання вогнепальної зброї є неможливим або недоцільним.

Холодна зброя – це різновид зброї, призначений для нанесення уражень шляхом безпосереднього фізичного контакту з противником. Вона не використовує вибухових або вогнепальних механізмів, а її ефективність залежить від фізичної сили, майстерності та тактики володіння.

До холодної зброї належать (табл. 1):

- 1) клинкова зброя (ножі, кинджали, шашки, мечі, багнети тощо);
- 2) деревкова зброя (спици, алебарди, бойові сокири);
- 3) ударно-роздроблювальна зброя (булави, кастети, нунчаки, батоги);
- 4) металеві холодна зброя (дротики, сюрікени, бумеранги).

Таблиця 1

Різновиди холодної зброї

Вид холодної зброї	Назва і технічна характеристика
1. Клинкові ножі:	1.1. Танто (японський бойовий ніж з характерним гострим кутом леза). 1.2. Боуї (Bowie knife) (американський ніж з довгим лезом і вигнутим кінцем). 1.3. Крис (Kris) (малайський ніж із хвилястим лезом). 1.4. Фінка (Finka NKVD) (радянський бойовий ніж, подібний до фінського «пуукко»).
2. Кинджали:	2.1. Кабара (Ka-Bar) (ніж морських піхотинців США). 2.2. Гладіусний кинджал (стилізований під римський гладіус). 2.3. Крис-кинджал (варіант криса з меншим вигином).
3. Тактичні та військові ножі:	3.1. Штик-ніж (багнет для вогнепальної зброї). 3.2. Стилет (довгий вузький кинджал, призначений для пробиття лат). 3.3. Керамбіт (Karambit) (малайсько-індонезійський ніж із вигнутим лезом, схожим на кіготь).
4. Сюрікени:	4.1. Хіра-сюрікен (Hira shuriken) – плоский дисковий металевий ніж із вістрями. 4.2. Боджо-сюрікен (Bo shuriken) – загострений металевий стрижень. 4.3. Сенбан-сюрікен – чотирикутний металевий металевий предмет. 4.4. Кугі-гата – сюрікен у формі цвяха. 4.5. Тетрабранш (Tetrahook) – сюрікен із чотирма загнутими лезами.
5. Малі піхотні лопатки:	5.1. Стандартна саперна лопатка (коротка, універсальна, використовується для копання та як ударна зброя). 5.2. Лопата MPL-50 (радянська мала піхотна лопата, ефективна в ближньому бою). 5.3. Німецька окопна лопата (WWII) (загострена по краях, придатна для рубання). 5.4. Швейцарська армійська лопатка (з удосконаленою формою для ударів). 5.5. Тактична лопата (з додатковими функціями – пилкою, гасчним набором, тощо).



Бойові ножі з давніх часів слугували важливою складовою озброєння воїнів, а в XX–XXI століттях – стали спеціалізованим інструментом солдатів елітних військових формувань. У контексті спеціальних операцій (під якими розуміються рейди, диверсії, розвідка, антитерористичні дії тощо) роль холодної зброї, зокрема бойового ножа, є особливою.

Період Першої світової війни засвідчив значне застосування ножів у траншейних боях. Тоді розроблялися спеціальні траншейні ножі – укорочені, зручні для ближнього бою. Військовослужбовці використовували їх у тихих атаках, коли вогнепальне застосування було неможливим або небажаним.

Поява британських «Commandos» та радянських диверсійно-розвідувальних груп «НКВС/ГРУ» ознаменувала епоху створення бойових ножів для спецоперацій (див табл. 2.)

В операціях за лінією фронту, в горах, на залізничних вузлах ніж використовувався як інструмент ближнього бою, а також як засіб виживання (перерізання дротів, шкіри, приготування їжі тощо).

Бойові ножі, які використовувалися військовослужбовцями для спецоперацій

Назва холодної зброї (країна)	Описова частина
Fairbairn–Sykes Ka-Bar USMC fighting knife (Британія) 	Fighting Knife– класичний бойовий ніж для тихої ліквідації ворога.
Ніж НР-40 (СРСР) 	(ніж розвідника) – радянський бойовий ніж, символ розвідника.

У 1950–1980-х роках ніж стає атрибутом професійного спецназівця:

1) США: ножі типу *Ka-Bar* (рис. 1) у підрозділах *Navy SEALs*, *MACV-SOG* у В'єтнамі – універсальні, надійні, часто із серрейторною заточкою.



Рис. 1. Бойові ножі типу *Ka-Bar*

2) СРСР: спеціальні ножі – *НРС* (ніж-розвідника стріляючий, рис. 2) із вмонтованим патроном калібру 7.62 мм – диверсійний інструмент, здатний непомітно ліквідувати противника.



Рис. 2. Спеціальні ножі – *НРС* (ніж-розвідника стріляючий)

3) Ізраїль: бойові ножі підрозділів *Саєрет Маткаль* та *Моссаду*, (рис. 3) адаптовані до умов ближнього контакту в урбанізованому середовищі.



Рис. 3. Бойові ножі підрозділів Саєрет Маткаль та Моссаду

В епоху високотехнологічної зброї бойовий ніж не втратив актуальності: використовується для тихої нейтралізації, завдань виживання, відкриття боеприпасів, руйнування перешкод (тканини, шкіри, пластика), психологічного тиску; з'явилися модульні ножі з можливістю кріплення до зброї (типу штик-ножа), з додатковими інструментами (пилка, викрутка, кусачки); розробляються тренажери – гумові ножі для моделювання ближнього бою на тренуваннях.

Підрозділи спецпризначення ЗСУ, НГУ, СБУ (з 2014 року) активно використовують бойові ножі у гібридних умовах бойових дій:

1) штурмові групи ССО та спецназу працюють у тилу ворога, в лісистій, міській або гірській місцевості;

2) ніж виконує роль інструмента безшумної ліквідації, штурмового засобу та символу особистої бойової честі;

3) відомі приклади кастомізації ножів (рис. 4) українськими бійцями, зокрема – виготовлення під замовлення (з написами, символами, індивідуальними елементами).

Бойовий ніж у спецопераціях – це не просто зброя, а інструмент професіонала, що поєднує функціональність, психологічний ефект і символіку. Його використання залишається актуальним навіть у високотехнологічну епоху, адже спеціальні операції завжди мають фактор тиші, ближнього контакту і непередбачуваності.



Рис. 4. Українські кастомовані бойові ножі

Спортивний аспект ножового бою (загальна характеристика).

Ножовий бій як вид спортивної діяльності – це система поєдинку або змагального моделювання ситуацій з використанням макетів (тренувальних ножів), яка розвиває фізичні, психологічні та тактичні якості учасника. Він поєднує елементи єдиноборств, військово-прикладної та психофізичної підготовки.



Рис. 5. Спортивна техніка ножового бою

Мета спортивних поєдинків з ножового бою: формування навичок захисту та нападу з ножом у руці; розвиток швидкості реакції, тактичного мислення, моторики, просторового орієнтування; виховання витримки, дисципліни, етичної відповідальності. Різновиди ножового бою надані у табл. 3.

Правила та екіпірування:

- 1) зброя: макети ножів з гуми, пластику або металу з обмеженням гостроти;
- 2) захист: маски (фехтувальні або бойові), куртки з захистом тулуба, рукавиці;
- 3) зона ураження: зазвичай – корпус, руки, ноги (залежить від виду);
- 4) форма змагань: поєдинки 1×1; командні бої; ножовий спаринг; поєднання з елементами заходів фізичного впливу (сили), спеціальних прийомів боротьби.

Таблиця 3

Характеристика (різновиди) ножового бою

Напрямок	Характеристика
Спортивний ножовий бій.	Змагання за встановленими правилами з тренувальними ножами. Основна мета – набрати очки ударами в дозволені (залікові) зони.
Техніко-тактичне моделювання.	Відпрацювання реалістичних сценаріїв (наприклад, напад в коридорі, обмеженому просторі) — актуально для силовиків і охоронців.
Філіппінські бойові мистецтва (арніс, ескріма, калі)	Використовують ножі в системі традиційного двобою зі зброєю.
Класичний військовий прикладний бій	Викладається в рамках підготовки спецпризначенців – не обов'язково для змагань.

Тренувальні компоненти: статика (позиції, хват); динаміка (переміщення, атака, захист); тактика бою (маневрування, провокація, контроль дистанції); спаринг у різних умовах; рольові сценарії.

Психофізіологічний аспект: розвиток рефлексів, рішучості, стресостійкості; імітація ситуацій максимального ризику; вивчення ефекту «тунельного зору», «часового сповільнення»; навчання моделі поведінки в кризі: дія, ухил, контратака.

Визнання та розвиток: в Україні діє Федерація ножового бою України (ФНБУ), також існують міжнародні організації, зокрема: International Knife Fighting Federation (IKFF); World Knife Fighting Organization (WKFO); Dog Brothers Martial Arts (DBMA, Філіппіни/США).



Рис 6. Всесвітні організації ножового бою

Таким чином, спортивний ножовий бій – це синтез бойового мистецтва, тактичної підготовки та фізичного розвитку, який моделює ситуації реального загрозового контакту, але у контрольованих та безпечних умовах. Він розвиває спритність, рішучість, увагу та стратегічне мислення, залишаючись при цьому важливою складовою професійної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців.

В монографії розглянуті аспекти застосування: ножів (клинкової зброї), сюрикенів (метальної холодної зброї) та малих піхотних лопаток (древкової зброї). У військовій справі холодна зброя використовується для рукопашного бою, прихованого нападу або оборони, а також у спеціальних операціях, коли застосування вогнепальної зброї є неможливим або недоцільним.

Актуальність дослідження техніки застосування холодної зброї військовослужбовцями обумовлена необхідністю вдосконалення системи бойової підготовки особового складу, підвищення їхньої фізичної витривалості, координації рухів, тактичного мислення та стресостійкості. Аналіз сучасних військових операцій та досвіду бойових дій (див. рис. 7) свідчить про важливість формування спеціальних навичок володіння холодною зброєю, що дозволяє підвищити ефективність дій особового складу в екстремальних умовах.

У монографії розглядаються теоретичні та практичні аспекти застосування холодної зброї в діяльності військовослужбовців Сил безпеки і оборони України. Здійснено аналіз сучасних методів бойової підготовки, особливостей використання холодної зброї у різних тактичних ситуаціях, а також фізичних та психологічних чинників, які впливають на ефективність її застосування. Окрему увагу приділено

методам вдосконалення техніки бою з холодною зброєю, що базуються на досвіді спеціальних підрозділів та провідних військових шкіл світу.



Рис. 7. Статистика застосування бойових ножів військовослужбовцями під час спеціальних операцій у період з 2000 по 2024 роки

Монографія адресована науковцям, викладачам ВВНЗ, фахівцям у сфері бойової підготовки, офіцерам та військовослужбовцям, які прагнуть підвищити свої професійні навички у сфері застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

У сучасних умовах гібридної війни, зростаючих загроз національній безпеці та підвищених вимог до бойової готовності, особливе значення набуває формування комплексної професійної підготовки представників інституцій СБОУ. З-поміж широкого спектру професійних умінь і навичок особливу увагу слід приділяти володінню холодною зброєю – як одному з ефективних засобів ближнього бою, особливо в екстремальних умовах, коли застосування вогнепальної зброї є неможливим або недоцільним.

Формування готовності до дій із холодною зброєю потребує не лише фізичної вправності чи технічного вміння але й високого рівня психофізичної готовності та здатності до швидкого прийняття рішень у стресових ситуаціях. Така готовність є інтегрованим особистісно-професійним утворенням, що формується на межі бойової, тактичної, психологічної та етичної підготовки.

Актуальні питання застосування заходів фізичного впливу (спеціальних прийомів боротьби) у тому числі й ножового бою викладено у наукових працях дослідників: О. Молокова [1], О. Іванова [2], С. Білецького, О. Гарбузова, О. Клименка, В. Пономарьова, С. Сищука [3], Є. Меленті, В. Пономарьова [4], О. Воробя [5], О. Чичкан, Б. Музики, М. Голодівського [6], О. Тьорло, Б. Музики, О. Флуда [7], В. Пономарьова, Є. Меленті [8], М. Кузнецова, А. Петрука, Є. Анохіна, О. Первачука, М. Данилюка [9], В. Пронтенка, О. Кузенкова, М. Підпригори, Ю. Бабаєва, І. Хлібовича [10], В. Пронтенка, Г. Бикової, С.

Котова, Т. Мороз, М. Підпригори (та інш.). [11], М. Волкова [12], Р. Любича [13], В. Мунтяна, О. Попрошаєва [14], Ю. Соловея [25].

Наявні публікації зосереджуються переважно на загальних аспектах спеціальної фізичної підготовки, зокрема – рукопашної підготовки, тоді як специфіка ближнього бою з холодною зброєю в екстремальних умовах потребує окремої уваги.

Необхідно виділити, що у зарубіжній спеціальній науково-методичній літературі представлено більш системний підхід до підготовки військовослужбовців до ближнього бою. Такі програми, як: «Modern Army Combatives Program» (МАСР) у США [15], «Marine Corps Martial Arts Program» (МСМАР) [16], «Australian Army Combatives Program» [17] та інш. [18-24], базуються на поєднанні технічних навичок, психологічної стійкості та моральної готовності до дій у стані загрози життю. Їх основна цінність полягає у реалістичності тренувань, адаптації до бойового стресу, використанні холодної зброї як одного з основних елементів особистого захисту та нападу.

Аналіз робіт з військової психології (А. Тимченко, Є. Беліков [26], І. Ковальчук, О. Мороз [27], С. Білецький [28], І. Приходько [29], В. Ступак, В. Кузьменко [30], М. Хоменко, В. Шпак [31], С. Гончаренко, В. Кузьменко [32], Є. Ільїн [33], В. Адаменко [34], С. Грицай [35], В. Данильченко [36]), доводить, що застосування фізичної сили, зокрема летальної, передбачає подолання глибинного інстинктивного опору. Ефективне володіння холодною зброєю можливе лише за умов спеціальної психофізичної підготовки: активації вольових механізмів, стресостійкості, здатності до емоційного самоконтролю.

Емпіричні дослідження учених (практиків): С. Петрова [37], В. Шевченка [38], М. Волкова [39], І. Поліщука, В. Костенка [40], А. Василенка [41], В. Шпака [42], В. Кузьменка, В. Данильченка [43], О. Михайлова [44], І. Поліщука [45], засвідчують, що технічна точність і швидкість дій з холодною зброєю значно знижується під впливом бойового стресу. Це вимагає включення в тренінги елементів моделювання критичних ситуацій, тренування в стані фізичного виснаження, застосування методик біофідбеку та тактичного дихання.

На основі аналізу настанов і тренінгових підходів інституцій НАТО, зокрема стандартів FM [22, 24], відпрацьовується алгоритм дій військовослужбовця в ситуації ближнього бою: вихід у безпечну стійку, контроль дистанції, послідовність рухів, захист зброї. Застосовується принцип «simplified, stress-tested techniques» – простих, багаторазово апробованих рухів, здатних відтворюватися навіть в умовах крайнього нервового напруження. Методично важливою є модульна структура бойової підготовки: поступове ускладнення ситуацій, перехід від ізолюваних технік до інтегрованих бойових дій з елементами несподіванки, хаосу, командної взаємодії.

У спеціальній науково-методичній літературі [46-49] окреслено необхідність формування етично-правової легітимації дій військовослужбовця. Рефлексивне осмислення правомірності використання холодної зброї, зниження морально-психологічного конфлікту, запобігання моральній травматизації – ключові завдання сучасної військової етики та психології.

Наукові праці учених: А. Сердюка [50], М. Волкова [51], В. Кузьменка, Є. Ідїна [52], І. Біланюка [53], А. Коваленка [54], С. Гончаренка [55], С. Петрова [56], С. Грицяя [57], В. Шевченка [58], доводять потребу інтеграції моральної підтримки в підготовку до дій у ближньому бою.

Необхідно виділити, що українська наукова спільнота останніми роками посилила увагу до проблем бойового стресу, військової реабілітації та професійної психологічної підтримки військовослужбовців. Проте питання техніки ближнього бою з холодною зброєю поки залишаються переважно на рівні інструкторських методик, без належної академічної рефлексії. Дослідження бойового досвіду українських спецпідрозділів, зокрема в умовах штурму будівель (посадок), вимагає систематизації та методологічного осмислення.

Враховуючи вище викладене доцільно констатувати, що ефективне застосування холодної зброї можливе лише за умов інтеграції технічної, психологічної та морально-етичної підготовки. Існуюча система бойового навчання потребує доповнення стандартизованими тренінгами, адаптованими до українського бойового досвіду.

У свою чергу, зарубіжні моделі: MACP, MCMAP, FM-3-25.150 та інші наукові концепції учених: В. Ступака [59], О. Михайлова [60], Г. Бикова [61], А. Сердюка [62], В. Кузьменко [63], В. Шпака [64], І. Поліщука [65], І. Ковальчука, С. Грицяя [66], можуть бути адаптовані через включення елементів локального бойового середовища, правового поля та культурно-етичних чинників. Крім цього, необхідною є подальша наукова розробка інструментів психологічної підтримки та моральної рефлексії для військовослужбовців, які виконують завдання в умовах ближнього бою.

Аналізуючи якісні характеристики наукових концепцій учених та практиків доцільним є подальший розгляд сутнісних характеристик готовності представників досліджуваної категорії до майбутньої військово-професійної діяльності. Відповідно до онлайн словника української мови (<https://slovyk.ua/>) – військовослужбовець це особа, яка проходить військову службу у Збройних Силах або в інших військових формуваннях, створених відповідно до законодавства, і перебуває в установлених законом правових відносинах, що регламентують її статус, обов'язки, права та відповідальність.

Основними характеристиками військовослужбовця є: має військове звання; виконує обов'язки в межах військової дисципліни та статутів; несе службу у мирний час або в умовах воєнного стану; зобов'язаний захищати незалежність, суверенітет і територіальну цілісність держави. Це не просто професія, а особливий вид державної служби, що вимагає відданості присязі, готовності до самопожертви та високого рівня дисципліни.

У контексті емпіричного дослідження варто акцентувати увагу на тому, що процес підготовки військовослужбовців для потреб Сил безпеки і оборони України, включаючи підрозділи Національної гвардії України, здійснюється з урахуванням особливостей кожної інституції. У цьому зв'язку поняття «військовослужбовець» тлумачиться як невід'ємно пов'язане з професійною освітою та спирається на принципи безперервного навчання. Формування

професійної готовності розглядається як динамічний процес, результатом якого є якісна підготовка до виконання завдань за призначенням.

З урахуванням викладених міркувань можна зробити висновок, що система підготовки військовослужбовців для потреб Сил безпеки і оборони України являє собою цілісний комплекс цілеспрямованих заходів, які спрямовані на розвиток у військовослужбовців професійних компетентностей, фізичної витривалості, морально-психологічної стійкості, а також спеціалізованих умінь, що є необхідними для виконання функціональних обов'язків. Така підготовка формує необхідний рівень готовності представників досліджуваної категорії до ефективного виконання завдань за призначенням в реаліях сьогодення.

Аналітичний огляд низки наукових праць дослідників: О. Білана [67], В. Ягупова [68], С. Петренка, І. Кривоноса [69], С. Клепка [70], А. Нікітіна [71], С. Гузенка [72], С. Гончаренка [73], В. Нечитайла [74], Л. Шевченка [75], Ю. Калініченка [76], дозволив усвідомити сутність професійних компетентностей військовослужбовців, як особистісного утворення.

Доцільно виділити, що це специфічне (військове) «утворення» відіграє важливу роль під час виконання ними завдань за призначенням, а також в процесі багаторічної професійної підготовки, як в мирний, так і у військовий час (див табл. 4).

Таким чином, ефективне та надійне функціонування системи професійної підготовки представників досліджуваної категорії передбачає її багатовекторність, адаптивність до актуальних безпекових викликів та спрямованість на формування компетентних, всебічно підготовлених військовослужбовців (фахівців відповідної військово-облікової спеціальності).

У сучасній педагогічній науці проблема формування готовності особистості до професійної діяльності розглядається як складний, багатокомпонентний процес, що вимагає інтеграції різних підходів (табл. 5).

Необхідно підкреслити, що сучасні педагогічні підходи щодо формування готовності особистості до професійної діяльності передбачають багатогранний, міждисциплінарний та особистісно зорієнтований підхід, що дозволяє не лише забезпечити професійну компетентність, але й виховати морально відповідального, адаптивного та ініціативного фахівця.

Надалі нашу увагу було зосереджено на різноманітних тлумаченнях категорії «готовність особистості до професійної діяльності» (табл. 6). Узагальнюючи викладене у табл. 6, доцільно стверджувати, що специфіка військової служби представників досліджуваної категорії суттєво відрізняється від професійної діяльності цивільних осіб (представників різних груп населення). Це обумовлює доцільність введення у наукову сферу (військового напрямку) поняття «професійна готовність військовослужбовців до застосування заходів фізичного впливу та холодної зброї в процесі виконання завдань за призначенням».

Домінуючі складники організації системи професійної підготовки військовослужбовців інституцій СБОУ

Складники	Змістова характеристика
1. Нормативно-правове забезпечення:	1.1. Законодавча база (Конституція України, закони України «Про національну безпеку», «Про військовий обов'язок і військову службу», інші). 1.2. Доктрини, концепції, стратегії (в т.ч. Стратегія воєнної безпеки, Стратегія людського розвитку). 1.3. Відомчі нормативні акти, що регламентують порядок підготовки.
2. Інституційна структура:	2.1. Вищі військові навчальні заклади (заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання, військові кафедри з підготовки офіцерів запасу закладів вищої освіти, навчальні центри, тощо); 2.2. Органи управління професійною підготовкою (Генеральний штаб, департаменти МОУ, СБУ, МВС, НГУ тощо).
3. Зміст і структура підготовки:	3.1. Навчальні програми, адаптовані до сучасних воєнних викликів і стандартів НАТО. 3.2. Підготовка за спеціалізаціями (офіцери, сержанти, технічні спеціалісти). 3.3. Баланс теоретичної і практичної складових системи професійної підготовки. 3.4. Військово-професійна та гуманітарна складові навчання.
4. Кадрове забезпечення:	4.1. Кваліфіковані викладачі з бойовим досвідом. 4.2. Психологічна та педагогічна підготовка інструкторів. 4.3. Розвиток лідерських якостей та менторство.
5. Матеріально-технічна база:	5.1. Полігони, тренажери, сучасне обладнання. 5.2. Інформаційно-комунікаційні технології (системи дистанційного навчання). 5.3. Спеціалізоване програмне забезпечення.
6. Міжнародна інтеграція та обмін досвідом:	6.1. Співпраця з партнерами з країн НАТО та ЄС. 6.2. Участь у міжнародних навчаннях, тренінгах. 6.3. Гармонізація стандартів освіти з НАТО (STANAG 6001 тощо).
7. Система оцінювання та атестації:	7.1. Підсумковий контроль знань, іспити, заліки. 7.2. Сертифікація фахівців відповідно до кваліфікаційних вимог. 7.3. Зворотний зв'язок щодо ефективності підготовки.
8. Безперервність професійного розвитку:	8.1. Система підвищення кваліфікації та перепідготовки. 8.2. Життєвий цикл кар'єри військовослужбовця. 8.3. Підтримка адаптації до нових умов служби та нових технологій.
<i>Примітка: перелічені складники організації системи професійної підготовки військовослужбовців інституцій СБОУ охоплюють комплекс елементів, що забезпечують якісну та ефективну підготовку кадрів для виконання завдань у сфері національної безпеки та оборони.</i>	

Підходи, що забезпечують формування готовності особистості до професійної діяльності

Підходи (дослідники)	Загальна характеристика
1. Компетентнісний підхід (Дж. Равен, Р.Вайт, Д. Мак Клеlland, П. Бурдье, Жан-Клод Пасерон, І. Зязюн, Н. Мурашко, О. Овчарук, Л. Хомич та інш.):	1.1. Орієнтований на формування системи ключових та професійних компетентностей, наголос робиться на практичному застосуванні знань, умінь і навичок у реальних умовах. 1.2. Акцент на самостійність, критичне мислення, здатність до прийняття рішень.
2. Аксиологічний підхід (В. Віндеband, Г. Ріккерт, М. Полаць, К. Ясперс, М. Мерло-Понті, П. Рікер, В. Франкл, Г. Балл, О. Сухомлинська, В. Огнев'юк, О. Пометун, Т. Левківський та інш.):	2.1. Спрямований на формування ціннісних орієнтацій, мотивації до професійної діяльності. 2.2. Готовність до професії розглядається як усвідомлений вибір, що базується на особистісних смислах і громадянській позиції.
3. Діяльнісний підхід (Л. Виготський, П. Гальперін, І. Льясов, Д. Ельконін, М. Скаткін, О. Леонтьєва, А. Хуторський, С. Максименко, Г. Костюк та інш.):	3.1. Визначає готовність як результат активної участі особистості у навчально-професійній діяльності. 3.2. Надає перевагу практико-орієнтованим методам навчання: проектній діяльності, імітаційним іграм, тренінгам.
4. Особистісно-орієнтований підхід (К. Роджерс, А. Маслоу, Дж. Дьюї, В. Сериков, І. Якиманська, Є. Бондарєвська, О. Сухомлинська, В. Огнев'юк, Г. Шукіна, Л. Митіна, В. Кан-Калік та інш.):	4.1. Забезпечує індивідуалізацію навчального процесу, врахування особистісних особливостей, рівня розвитку, потреб і мотивів. 4.2. Підкреслюється значення саморозвитку, самореалізації та формування суб'єктної позиції.
5. Інтегративний підхід (Дж. Дьюї, Ж. Піаже, Г. Гарднер, О. Пометун, В. Мадзігон, Л. Кулік, О. Савченко, С. Уманський, Н. Побірченко та інш.):	5.1. Передбачає поєднання різних підходів та міждисциплінарних знань для формування цілісної картини професійної діяльності. 5.2. Особливо актуальний для військових спеціальностей, де потрібне поєднання гуманітарних, технічних і тактичних знань.
6. Рефлексивний підхід (Д. Шон, Ж. Піаже, В. Рибалка, А. Вербицький, І. Зязюн, Н. Ничкало, Н. Борисова, О. Селевко та інш.):	6.1. Наголошує на розвитку рефлексії, самооцінки, здатності аналізувати власний досвід. 6.2. Формує усвідомлену готовність до дій у змінних умовах та відповідальність за результати.
7. Системний підхід (Л. Бергаланфі, Н. Вінер, В. Сластьонін, І. Лернер, М. Поташник, В. Афанасєв, О. Ляшенко, О. Савченко, В. Беспалько та інш.):	7.1. Розглядає готовність як динамічну систему, що включає мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний і особистісний компоненти. 7.2. Підкреслює взаємозв'язок усіх елементів професійної підготовки.

Формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності є складним і багатоаспектним процесом, який значною мірою зумовлюється ефективністю педагогічного впливу. Саме педагогічний вплив, реалізований через систему цілеспрямованих освітніх, виховних та розвивальних заходів, сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, формуванню професійних

знань, умінь і компетентностей, а також становленню ціннісно-мотиваційної сфери, що є необхідною передумовою успішного виконання професійних обов'язків у майбутньому.

Таблиця 6

**Тлумачення поняття
«готовність особистості до професійної діяльності»**

Дослідники	Визначення «готовність особистості до професійної діяльності»
О. Абдулліна	«вважає готовність до професійної діяльності системною якістю особистості, що охоплює мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та особистісний компоненти, які забезпечують ефективне виконання професійних функцій».
С. Батишев	«вважає, що готовність – це результат професійного становлення, який характеризується сформованістю мотивації до праці, професійних знань, навичок і ставленням до праці як соціальної цінності».
С. Зеєр	«розглядає готовність як прояв професійної ідентичності, в якій особистість не просто виконує професійні дії, а ототожнює себе з фахом, що стає важливим чинником професійного самовизначення».
І. Зязюн	«наголошує на тому, що готовність до професійної діяльності – це динамічний стан, який формується у процесі професійної підготовки і включає сформованість ціннісно-мотиваційної сфери, професійної компетентності та саморегуляції».
Н. Кузьміна	«підкреслює, що професійна готовність – це психолого-педагогічна готовність, яка містить у собі знання, уміння, установки, риси характеру, необхідні для успішного виконання професійної діяльності».
А. Маркова	«описує готовність до професійної діяльності як інтегровану характеристику, що включає мотивацію, знання, практичні навички, комунікативну компетентність і здатність до розвитку».
Л. Мігіна	«під готовністю особистості до професійної діяльності розуміється внутрішній стан мобілізації психічних ресурсів, необхідних для ефективного вирішення професійних завдань в умовах постійних змін».
О. Музика	«готовність до професійної діяльності трактується як інтегрована якість особистості, що включає мотиваційно-ціннісну, когнітивну, діялісну й рефлексивну компоненти, які забезпечують успішне виконання професійних функцій».
В. Сластьонін	«розглядає готовність як професійно значущу властивість, що включає в себе усвідомлення мети діяльності, наявність необхідних знань і навичок, а також позитивне ставлення до професії».

Актуальним питанням «педагогічного впливу» на якість підготовки фахівців присвячені наукові праці учених: І. Сметанської [77], І. Зязюна, Л. Крамушченко [78], В. Олійника [79], С. Кравченко [80], Л. Касьянної [81], О. Донченко [82], Н. Кравцової [83], І. Малишевої [84], А. Гладкої [85].

Необхідно виділити, що особливості формування готовності особистості до відповідного виду професійної діяльності значною мірою визначаються

ступенем усвідомлення функціональних обов'язків за майбутньою посадою (із урахуванням здобутого фаху). Необхідно підкреслити, що глибоке розуміння сутності, змісту та структури професійної діяльності сприяє формуванню адекватних професійних уявлень, ціннісних орієнтирів і мотиваційної спрямованості, що в сукупності забезпечує високий рівень особистісної та професійної готовності до виконання фахових обов'язків. Такий підхід передбачає інтеграцію теоретичної обізнаності з практичним досвідом, а також активне залучення майбутнього фахівця до професійно-орієнтованої діяльності вже на етапі навчання.

Враховуючи вище викладене «професійна готовність військовослужбовців до застосування заходів фізичного впливу та холодної зброї в процесі виконання завдань за призначенням» – це комплексне, інтегроване особистісно-професійне утворення, що формується у процесі спеціалізованої військово-професійної підготовки та виявляється у здатності та готовності військовослужбовця ефективно, правомірно й безпечно застосовувати фізичну силу та холодну зброю в екстремальних умовах службово-бойової діяльності, яка охоплює:

1) мотиваційно-ціннісний компонент, який відображає внутрішню налаштованість особистості на виконання службового обов'язку, усвідомлення соціальної значущості та правової допустимості застосування фізичного впливу і холодної зброї;

2) когнітивний компонент, що включає глибокі знання нормативно-правових засад застосування сили, принципів ведення ближнього бою, будови та властивостей холодної зброї, а також тактичних умов її використання;

3) операційно-практичний компонент, який характеризується сформованістю специфічних умінь і навичок володіння прийомами рукопашного бою, захисту й нападу з використанням холодної зброї, а також здатністю до миттєвої адаптації дій до динамічної обстановки;

4) психофізіологічний компонент, що виявляється у розвитку швидкості реакції, сили, витривалості, координації рухів, стресостійкості, рішучості, емоційної стабільності та контролю поведінки в умовах загрози життю;

5) рефлексивно-оцінний компонент, який забезпечує здатність критично оцінювати власні дії, прогнозувати наслідки прийнятих рішень та неухильно дотримуватися вимог чинного законодавства та норм міжнародного гуманітарного права.

Таким чином, професійна готовність військовослужбовців до застосування фізичного впливу та холодної зброї є результатом цілеспрямованої професійної підготовки, що інтегрує знання, досвід, фізичні та морально-вольові (ділові) якості, необхідні для ефективного виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Аналіз низки наукових праць дослідників: А. Сердюка, О. Лозінського [86], С. Кисельова [87], В. Галагана, С. Шевченка [88], В. Мороза, О. Пономаренка [89], С. Ткачука, І. Костирки [90], О. Голика [91], В. Пашка [92], А. Сливки [93], дозволив виділити ряд компонентів, які є спільними, і які забезпечують формування готовності представників досліджуваної категорії до

застосування заходів фізичного впливу (сили), холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (див. табл. 7).

Таблиця 7

**Компоненти, що забезпечують формування готовності
військовослужбовців до застосування заходів фізичного впливу (сили),
холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності**

Компонент	Зміст	Наукове обґрунтування
1. Психологічна готовність.	Стійкість до стресу, рішучість, контрольована агресія, саморегуляція.	Теорія стресу (R. Lazarus, G. Selye), емоційна саморегуляція (P. Gross), військова психологія.
2. Фізична готовність.	Розвинені фізичні якості, витривалість, спеціальні військово-прикладні навички.	Теорія адаптації (Г. Сельє), спортивна фізіологія (Л. Матвеев), тренування в умовах навантаження.
3. Професійна підготовленість.	Навички володіння зброєю, тактичне мислення, дії в стресі.	Теорія військової професіографії, концепція операційного мислення, методика кейс-аналізу.
4. Правова підготовленість.	Знання правових основ застосування заходів фізичного впливу (сили), правосвідомість.	Міжнародне гуманітарне право, військова етика, правова соціалізація (В. Липкан, А. Кормишкін).
5. Морально-вольова готовність.	Почуття обов'язку, дисципліна, моральна стійкість.	Теорія морального вибору (Л. Кольберг), військова етика, педагогіка патріотичного виховання.
6. Тренування у змодельованих екстремальних умовах СБД.	Підготовка в умовах, наближених до бойових, стрес-інокуляція.	Діяльнісний підхід (О. Леонт'єв), стрес-інокуляційний тренінг (D. Meichenbaum), контекстне навчання.

Необхідно підкреслити, що перелічені у табл. 7 компоненти працюють у взаємозв'язку, утворюючи цілісну систему багатовекторної підготовки, яка сприяє формуванню професійної готовності військовослужбовців, здатних ефективно виконувати завдання за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності, і які передбачають застосування заходів фізичного впливу, сили та холодної зброї.

**1.2. Критерії, рівні, показники сформованості готовності
військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони до застосування
холодної зброї в процесі службово-бойової діяльності (екстремальних
умовах службово-бойової діяльності)**

У подальшому, відповідно до результатів моніторингу науково-методичної та спеціальної (довідкової) літератури (С. Кисельов [94], В. Галаган, С. Шевченко [95], А. Сердюк, О. Лозінський [96], О. Пономаренко, В. Мороз [97], В. Шматков, О. Ганжа [98], А. Сливка [99], О. Голік [100], Р. Ткаченко [101], беручи до уваги досвід бойових дій (службово-бойової та оперативної діяльності), нами визначені домінуючі компоненти, що забезпечують готовність представників досліджуваної категорії до застосування заходів

фізичного впливу (сили), холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (див. табл. 8).

Таблиця 8

Основні компоненти формування готовності військовослужбовців інституцій СБОУ до застосування заходів фізичного впливу (спеціальних прийомів боротьби), холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності

Компоненти (складники)	Описова характеристика
1. Психофізична готовність:	1.1. Здатність діяти у стані підвищеного психоемоційного навантаження. 1.2. Контроль страху, збудження, болю та раптових змін ситуації. 1.3. Високий рівень адаптації до нестандартних умов середовища.
2. Тактична готовність:	2.1. Здатність до швидкого аналізу обстановки та прийняття оптимальних рішень. 2.2. Передбачення можливих дій противника. 2.3. Варіативність дій в обмеженому просторі чи за умов переваги противника.
3. Техніко-тактична підготовленість:	3.1. Володіння арсеналом спеціальних прийомів боротьби в ближньому бою. 3.2. Упевнене використання холодної зброї (ніж, штик-ніж, МПЛ, сокира тощо) у реальних ситуаціях. 3.3. Здатність поєднувати тактичні рухи з індивідуальною технікою ножового бою (технікою спеціальних прийомів боротьби).
4. Правові підстави застосування заходів фізичного впливу, сили (прийомів ножового бою):	4.1. Розуміння меж допустимого фізичного впливу відповідно до чинного законодавства. 4.2. Усвідомлення моральної відповідальності за застосування сили. 4.3. Уникнення перевищення повноважень навіть у критичних обставинах.
5. Функціональна готовність та вибухова сила:	5.1. Розвинена сила, швидкість, гнучкість, координація. 5.2. Здатність до виконання складних рухових дій після тривалих навантажень чи травмування.
6. Мотиваційно-вольова готовність:	6.1. Високий рівень внутрішньої мотивації до ефективного виконання функціональних обов'язків (завдань за призначенням). 6.2. Вольові якості: рішучість, ініціативність, сміливість, готовність до ризику (самопожертви).
7. Досвід практичного відпрацювання у змодельованих або реальних умовах:	7.1. Постійна участь у тренуваннях, полігонних вишколах, тактичних навчаннях. 7.2. Застосування ситуаційних тренажерів або симуляцій бойових дій на ближній дистанції.

Варто зазначити, що наведені в таблиці 8 компоненти формують комплексний підхід до використання заходів фізичного впливу (спеціальних прийомів боротьби) та холодної зброї військовослужбовцями різних категорій, що сприяє підтриманню належного рівня фізичної підготовленості для

ефективного виконання ними завдань у складних умовах службово-бойової діяльності.

В умовах сучасних викликів особливої актуальності набуває завдання щодо підготовки висококваліфікованих фахівців з фізичної підготовки і спорту, які, відповідно до посадових обов'язків, забезпечуватимуть професійне навчання представників досліджуваної категорії основам техніки та тактики застосування прийомів боротьби (заходів фізичного впливу та фізичної сили), а також методикам ведення ножового бою в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

У ході подальшої дослідницько-аналітичної роботи (другий етап) членами науково-дослідної групи було здійснено моніторинг сучасних наукових концепцій і підходів, спрямованих на визначення необхідного та ефективного наукового інструментарію, що забезпечує досягнення основної мети дослідження. Наукові дослідження присвячені визначенню критеріїв, показників та рівнів (ступенів) сформованості готовності військовослужбовців різних категорій інституцій СБОУ до здійснення професійної діяльності викладені у наукових працях учених: О. Яреценка, В. Шматкова, В. Стасюка [102], О. Кочерги [103], А. Нікітіна [104], І. Малишевої [105], А. Сердюка, В. Галагана [106], С. Гузенка [107], В. Бондаренка [108], В. Пашка [109].

У педагогічній науці поняття «стандарт» розглядається як нормативно закріплений комплекс вимог до змісту, результатів і умов освітнього процесу, що визначає орієнтири для організації навчальної діяльності, оцінювання досягнень здобувачів освіти та забезпечення якості освітніх послуг. Система міжнародних стандартів «ISO 9000» [110] інтерпретує термін «критерій» як «засіб оцінювання цілісності властивостей об'єкта, що є основою його існування; ідеал, який уособлює найвищий, еталонний рівень розвитку досліджуваного явища; інструмент відбору або вимірювання певних характеристик».

У свою чергу, показник у педагогіці – це кількісна або якісна характеристика, що відображає рівень сформованості певних знань, умінь, навичок, компетентностей чи особистісних якостей учнів; слугує основою для об'єктивного оцінювання результатів навчально-виховного процесу та визначення ефективності педагогічних впливів (С. Сисоєва [111], І. Зязюн, Л. Крамушченко [112], О. Кухарев [113], Л. Калініченко [114], А. Кошова [115], С. В. Дерев'янка [116], І. Малишева [117], І. Слободяник [118]). Необхідно виділити, що критерій у педагогічній науці – це науково-обґрунтована ознака або сукупність ознак, яка виступає підставою для оцінювання якості, рівня, результативності навчально-виховного процесу чи розвитку особистості; відображає суттєві характеристики педагогічних явищ і процесів, які підлягають аналізу, вимірюванню та інтерпретації.

Важливо акцентувати увагу на тому, що, за Л. Спенсером [119], «визначення певних «критеріїв» як системи вимірювання для оцінки ефективності виконання роботи (завдання) є базовим і пріоритетним етапом наукового дослідження». Водночас у процесі теоретичних розвідок окремі науковці, з метою обґрунтування необхідних «критеріїв» компетентності

майбутніх фахівців, спираються на компонентну модель особистісно орієнтованого навчання (І. Слободяник [120]).

Зазначена модель належить до числа провідних і ефективних підходів у сучасній педагогічній науці, оскільки базується на дослідженні особистісних компонентів учня та їх урахуванні в організації навчального процесу. Її основними структурними елементами виступають: когнітивний компонент, емоційно-ціннісний компонент, діяльнісно-поведінковий компонент і рефлексивний компонент. Концепція моделі спрямована на всебічний розвиток особистості учня, передбачаючи інтеграцію не лише знань, а й мотиваційних установок, емоційної сфери, поведінкових проявів і здатності до саморефлексії.

На думку дослідників І. Бабій, Т. Тихонової, О. Колесніченко та А. Шевченко, для визначення «критеріїв» оцінювання окремих компонентів слід застосовувати такі складові: готовність, досвід, знання, регуляцію, саморегуляцію та ставлення. Варто також відзначити наукову концепцію «інваріантної моделі» компетентності майбутнього фахівця, представлену у працях А. Вербицького, І. Гуменюк, Г. Димової, М. Лязової та Н. Коломієць, яка передбачає розмежування структурних і функціональних компонентів.

Цікавим і змістовним є дослідження М. Катаєвої, яка пропонує здійснювати оцінювання професійної компетентності майбутніх фахівців за низкою чітко визначених критеріїв: когнітивним, комунікативним, мотиваційним, операційно-діяльним, рефлексивним та ціннісно-мотиваційним. Вона підкреслює важливість комплексного підходу до оцінки професійних якостей студентів, що включає не лише знання, але й здатність до ефективної комунікації, мотивацію до професійного розвитку, уміння діяти в конкретних ситуаціях, саморефлексію та усвідомлення професійних цінностей. Отже, трактування терміну «критерій» залежить від специфіки об'єкта дослідження, в той час як «моніторинг» слід розглядати як методологічний інструмент управління якістю військово-професійної підготовки осіб, які належать до досліджуваної категорії. Цей підхід є необхідним для оцінки реального рівня їхніх досягнень у засвоєнні відповідної військово-облікової спеціальності.

Значну увагу заслуговують наукові концепції дослідників: С. Сисоевої, Г. Товканець [121], С. Дерев'янка [122], А. Середи [123], С. Кудіної [124], О. Кочерги [125], І. Малишевої [126], в яких підходи до визначення «критеріїв» готовності індивіда до професійної діяльності мають варіативний характер залежно від прикладного контексту. Відповідно, ці підходи передбачають (визначають) такі складові, як прогнозування та аналіз потенційних ризиків, всебічну оцінку наявних ресурсів, формулювання цілей (об'єктів дослідження), а також психологічний аспект готовності особистості до виконання військово-професійної діяльності.

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи нашу увагу привернули роботи учених: Г. Чередиенка [127], О. Савченка [128], В. Барко, В.І. Барко, О. Мойсеєвої [129], В. Слободчикова [130], В. Кухаревої [131], М. Васильєвої [132], Я. Коломінського, Н. Лук'янченко [133], І. Підласого [134], у яких запропоновано різноманітні підходи щодо визначення «критеріїв» професійної

готовності. Важливо зазначити, що саме на основі цих прикладних підходів здійснюється всебічне оцінювання «ступеня» сформованості готовності до конкретних видів військово-професійної діяльності, яке базується на здобутих знаннях та сформованих уміннях (навичках) осіб, що належать до досліджуваної категорії.

Цікавим є й той факт, що оцінювання професійної компетентності майбутніх фахівців із позиції педагогічної науки (І. Зязюн, О. Сухомлинська, В. Бондар [135], І. Коберник, М. Козяр [136], В. Семиченко [137], О. Мороз [138], С. Шевченко [139], М. Якубовський [140], М. Гриньова, Г. Краснова [141], І. Курляк [142], І. Калюжна [143], О. Мельниченко [144], D. Rychen, L. Salganik [145], М. Egaut [146]) розглядається як системний і цілеспрямований процес виявлення рівня сформованості знань, умінь, навичок, професійних установок і готовності діяти відповідно до вимог професійної діяльності.

З точки зору педагогічної науки, оцінювання здійснюється за наступними основними положеннями (див. табл. 9):

Таблиця 9

Приклади моделей оцінювання професійної компетентності

Види моделей	Загальна характеристика
Компонентна модель оцінювання:	ґрунтується на визначенні та аналізі окремих компонентів компетентності (когнітивного, діяльнісного, мотиваційного, рефлексивного); кожен компонент має свої критерії та показники оцінювання. Приклад: оцінювання знань через тестування, оцінювання навичок через виконання практичних завдань.
Критеріально-рівнева модель:	передбачає встановлення чітких рівнів сформованості компетентності: низький, середній, достатній, високий; рівні базуються на критеріях, які деталізують очікувані результати. Приклад: рівневе оцінювання професійної готовності майбутніх педагогів (за Н. Бібіком).
Інваріантна модель компетентності:	запропонована в роботах А. Вербицького та інших, включає базові (інваріантні) структурні та функціональні компоненти компетентності, які мають бути притаманні фахівцю незалежно від конкретної спеціалізації. Приклад: виділення загальнопрофесійних умінь (комунікація, критичне мислення, саморегуляція) як обов'язкових для оцінювання.
Модель портфоліо:	оцінювання здійснюється через аналіз особистісних досягнень студента (проекти, дослідження, творчі роботи, участь у заходах); формує повне уявлення про професійний розвиток і реальні компетенції. Приклад: портфоліо майбутнього викладача, що містить методичні розробки, сертифікати участі в семінарах тощо.
Модель професійних проб:	базується на участі студентів у реальних або змодельованих професійних ситуаціях; оцінювання проводиться за результатами діяльності в умовах, наближених до професійної діяльності. Приклад: проведення фрагментів уроків, занять участь у стажуваннях, симуляційні тренінги для майбутніх лікарів, тренерів чи юристів.

1) наукова обґрунтованість критеріїв та показників (критерії мають відповідати професійним стандартам і освітнім вимогам; показники оцінювання конкретизують, як саме проявляються компетентності в діях або результатах діяльності);

2) комплексність оцінювання (оцінюються не лише знання, а й уміння застосовувати їх на практиці, професійна мотивація, здатність до самостійного прийняття рішень, рефлексія та комунікація);

3) компонентний підхід (компетентність розглядається як єдність когнітивного (знання), діяльнісного (уміння і навички), емоційно-ціннісного (ставлення) та рефлексивного компонентів);

4) використання різноманітних методів і засобів оцінювання (тестування, портфоліо, проєктні роботи, практичні завдання, професійні проби, моделювання професійних ситуацій, співбесіди, самооцінювання і взаємооцінювання);

5) формувальне і підсумкове оцінювання (формувальне оцінювання проводиться на різних етапах підготовки для корекції освітнього процесу; підсумкове оцінювання фіксує остаточний рівень професійної компетентності);

6) особистісно-орієнтований характер оцінювання (оцінювання враховує індивідуальні особливості розвитку здобувача освіти, його особистісний прогрес);

7) принцип об'єктивності й прозорості (процедури оцінювання мають бути зрозумілими і однаково застосованими до всіх учасників освітнього процесу).

Підсумовуючи вище викладене доцільно констатувати, що в процесі визначення відповідних «критеріїв готовності військовослужбовців інституцій СБОУ до застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) та холодної зброї» в екстремальних умовах службово-бойової діяльності – доцільно використовувати найважливіші компоненти, які використовуються в системі військово-професійної підготовки представників досліджуваної категорії.

Таким чином, поняття «критерій готовності військовослужбовців інституцій СБОУ до застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) та холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності» слід розглядати як своєрідну модель для комплексного аналізу, моніторингу та оцінювання фактичного рівня цієї готовності. Водночас це поняття відображає ступінь її сформованості згідно з вимогами професіограми, нормативно-правовими документами та викликами сьогодення (із урахуванням досвіду бойових дій).

Підсумовуючи результати аналізу спеціальної та довідкової літератури, беручи до уваги наукові концепції провідних дослідників обраного напрямку наукової розвідки (І. Герасимова [147], С. Лозинський [148], І. Солдатов, М. Зелений [149], В. Ткачук [150], Н. Калініна [151], С. Петренко [152], А. Зубченко [153], С. Решетніков [154], В. Шевченко, І. Бойко [155], Ю. Мальцев [156], В. Ковальчук Т. Андрущенко [157], С. Мартиненко [158]), членами НДГ визначені критерії (показники та рівні) оцінювання готовності

військовослужбовців інституцій СБОУ (див. табл. 10) до застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) та холодної зброї в екстремальних умовах СБД.

Таблиця 10

Критерії, показники та рівні оцінювання готовності військовослужбовців до застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) та холодної зброї в екстремальних умовах СБД

Критерій	Показники оцінювання	Рівні		
		високий	середній	низький
Фізична підготовленість.	Сила, витривалість, швидкість, координація.	Виконання нормативів на $\geq 90\%$.	Виконання нормативів на 70–89%.	Виконання нормативів менше 70%.
Техніка спец. прийомів боротьби.	Точність, швидкість, ефективність прийомів.	Чітке, безпомилкове виконання у динаміці.	Наявні незначні помилки.	Виконання невпевнене або з порушенням техніки.
Володіння холодною зброєю.	Безпечність, контроль, точність ударів.	Повне володіння прийомами, висока точність.	Допускаються окремі тактичні або технічні похибки.	Невпевненість, порушення безпеки.
Психофізична готовність.	Реакція на стрес, збереження контролю.	Зберігає холоднокровність у стресі.	Частково втрачає контроль, швидко відновлюється.	Порушення самоконтролю, паніка.
Правова обґрунтованість дій.	Знання законодавства, правомірність рішень.	Дії повністю відповідають нормативним вимогам.	Є незначні правові недоліки.	Дії суперечать правовим нормам.
Ситуаційна обізнаність.	Швидкість і точність оцінки ситуації.	Швидко приймає оптимальне рішення.	Реагує з затримкою, але обґрунтовано.	Зволікання, хибне оцінювання ситуації.

Необхідно виділити, що перелічені у табл. 10 «критерії, рівні та показники» забезпечують досягнення військовослужбовцем необхідного рівня фізичної (спеціальної фізичної) готовності, що забезпечує його виживання в екстремальних умовах службово-бойової діяльності, які передбачають ведення рукопашної сутички із використанням холодної зброї та техніко-тактичного арсеналу заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби).

У подальшому, під час здійснення оцінки ступеня сформованості готовності представників відповідної професійної категорії до виконання службових обов'язків, передбачається застосування членами науково-дослідної групи спеціально розробленої таблиці балів за результатами виконання фізичних вправ, а також використання положень чинної нормативної бази, зокрема вимог, визначених «Інструкцією з організації фізичної підготовки в

Національній гвардії України» [159].

У свою чергу, для досягнення мети (цілей) дослідження згідно згідно плану ініціативної науково-дослідної роботи на тему «Combat blade» («СВ»), членами НДГ планується використання наступних форм фізичної (спеціальної фізичної) підготовки представників досліджуваної категорії: навчальних занять (теоретичних і практичних), тренінгів з фізичної та спеціальної фізичної підготовки, самостійної роботи, фізичного тренування в умовах службово-бойової діяльності, супутнього фізичного тренування тощо. У якості актуальних засобів, які спрямовані на досягнення поставлених перед нами завдань, планується використання: фізичних вправ, високофункціональних комплексів, тестів, технічних засобів навчання, тренажерів, відпрацювання квестових та ситуативних завдань, виконання фізичних вправ передбачених «Інструкцією з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України» тощо [159].

У ході проведеного дослідження було визначено та обґрунтовано систему критеріїв, показників і рівнів сформованості готовності військовослужбовців інституцій СБОУ до ефективного застосування холодної зброї в умовах СБД, зокрема в екстремальних ситуаціях.

Зазначена система враховує специфіку професійної діяльності військовослужбовців, зокрема потребу в швидкому прийнятті рішень, фізичній витривалості, стійкості до стресових чинників та високому рівні володіння технікою володіння холодною зброєю. Розроблені критерії охоплюють когнітивний, мотиваційно-ціннісний, операційно-діяльнісний та фізіологічний компоненти готовності.

Визначення трьох рівнів сформованості (низький, середній, високий) дозволяє здійснювати об'єктивну діагностику стану підготовленості військовослужбовців і формувати індивідуалізовані підходи до корекції та вдосконалення навчально-тренувального процесу. Запропоновані показники можуть бути використані як основа для моніторингу динаміки професійної підготовки та адаптації методик навчання до умов реальної службово-бойової діяльності. Загалом, результати дослідження створюють підґрунтя для підвищення ефективності професійної підготовки військовослужбовців до дій у надзвичайних та екстремальних ситуаціях із застосуванням холодної зброї.

1.3. Основи формування прикладних рухових навичок військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України у контексті готовності до застосування холодної зброї в процесі службово-бойової діяльності

Ефективність дій військовослужбовців інституцій СБОУ під час безпосередньої участі в бойових діях (виконання завдань за призначенням) значною мірою залежить від рівня сформованості прикладних рухових навичок, які забезпечують готовність до використання холодної зброї як засобу ближнього бою. У сучасних умовах гібридних загроз, підвищеної мобільності

та непередбачуваності бойових ситуацій актуальним стає не лише загальне фізичне вдосконалення але й цілеспрямоване формування прикладних рухових дій, що відповідають вимогам бойового застосування холодної зброї.

У цьому підрозділі розглядаються теоретико-методологічні засади формування прикладних рухових навичок, аналізуються особливості їх розвитку у розрізі професійної (бойової) підготовки, визначаються принципи і чинники, які впливають на якість і надійність виконання таких дій в екстремальних умовах військово-професійної діяльності.

Особлива увага приділяється поєднанню психофізичної підготовки з моторною адаптацією, що є основою для забезпечення високої бойової ефективності під час застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Рухові навички – це автоматизовані рухові дії, які формуються на основі свідомих дій і поступово перетворюються на механізовані, швидкі, точні та енергоощадні. Це важливо для професій, де якість виконання завдань безпосередньо залежить від точності та координації рухів.

Види рухових дій:

- 1) рухові вміння – початковий рівень освоєння дії;
- 2) рухові навички – результат автоматизації дії;
- 3) рухові дії – загальний термін, який включає як вміння, так і навички.

Фази формування рухових навичок – цей процес має поетапний характер:

- 1) ознайомлення (створення образу руху через демонстрацію або словесне пояснення; формування мотиваційної установки на вивчення дії);
- 2) виконання з контролем (багаторазове виконання дії з повільним темпом та під контролем викладача або тренера; формується координація, точність, темп (ритм) дії);
- 3) автоматизація (зменшення участі свідомого контролю; поява стабільності в діях навіть у змінних умовах);
- 4) тонке налаштування, удосконалення (оптимізація дії; здатність до імпровізації та пристосування).

Методологія формування навичок у професійній освіті: дидактичні принципи (наочність, поступовість, активність); педагогічні методи (демонстрація, повторення, моделювання, ігрові методики); засоби навчання (навчальні відео, тренажери, програмне забезпечення, віртуальні симулятори).

Психофізіологічні чинники: індивідуальні особливості нервової системи; рівень розвитку м'язової пам'яті; швидкість реакції, координація, увага.

Практичні аспекти у різних професіях:

- а) медичні професії: точність рухів при ін'єкціях, операціях;
- б) будівництво (ремонт): використання інструментів, збереження рівноваги;
- в) сфера обслуговування: швидкість, естетика та чіткість дій;
- г) транспорт: координація при керуванні автомобілем чи літальним апаратом.

Основними умовами успішного формування рухових навичок: чітка постановка цілей; оптимальне середовище для тренування; позитивний психологічний клімат; систематичність та безперервність занять.

Таблиця 11

Основні етапи формування військово-прикладних рухових навичок

Етапи	Загальна характеристика
1. Підготовчий етап:	розвиток загальної фізичної підготовленості (сила, спритність, витривалість, координація).
2. Базовий технічний етап:	оволодіння основами техніки володіння холодною зброєю (удари, блоки, утримання, переміщення, переводи, формування кутів безпеки).
3. Спеціальний прикладний етап:	відпрацювання прикладних дій у змодельованих тактичних ситуаціях (наприклад, знешкодження супротивника в коридорі, траншеї, під час патрулювання).
4. Інтеграційний етап:	включення елементів холодної зброї у загальні дії підрозділу (тренування у складі груп, умовні бої).
5. Психофізична підготовка:	стресостійкість, рішучість, контроль емоцій, бойове збудження в рамках допустимого.

Формування рухових навичок є інтегративним процесом, що вимагає поєднання фізичних, когнітивних і психоемоційних компонентів. У професійній освіті це сприяє високому рівню компетентності, зменшенню помилок і зростанню продуктивності.

Таблиця 12

Методичні підходи та основні шляхи практичної їх реалізації в інституціях сектору безпеки і оборони України

Методичні підходи	Основні шляхи їх практичної реалізації
Системність – тренування мають бути систематичними, поступово ускладнюватися.	Залучення інструкторів з бойового самбо, ножового бою, прикладного багатоборства. Створення тренувальних програм у навчальних центрах, ВВНЗ. Введення курсів бойової підготовки з елементами ножового бою у складі загальновійськових навчань. Використання національних і традиційних елементів бойових мистецтв (бойовий гопак, козацький бойовий досвід, сучасне козацьке фехтування тощо).
Модульність – заняття поділяються на блоки: техніка, тактика, метання, захист, бойова взаємодія.	
Реалістичність – тренування в повному екіпіруванні, з макетами або тренувальною зброєю, у різних погодних та просторових умовах.	
Імітаційне моделювання – ситуаційні завдання з умовним супротивником.	
Інтеграція з іншими дисциплінами – наприклад, поєднання із вогневою та тактичною підготовкою, топографією, бойовим злагодженням.	

З огляду на характер сучасних бойових дій, зростає потреба у високому рівні фізичної, психологічної та техніко-тактичної готовності військовослужбовців до ведення ближнього бою, зокрема із застосуванням холодної зброї. Це особливо актуально для підрозділів спеціального

призначення, розвідки, штурмових груп, охоронних підрозділів та вартової служби.

Необхідно підкреслити, що прикладні рухові навички – це цілеспрямовано сформовані рухові дії, адаптовані до конкретних завдань службово-бойової діяльності. У напрямі застосування холодної зброї це включає:

- 1) навички володіння ножем, штиком, піхотною лопаткою;
- 2) метання холодної зброї (сюрикенів, ножів);
- 3) захисні й атакувальні дії в ближньому бою;
- 4) координація рухів, швидкість реакції, контроль балансу;
- 5) швидкий перехід від ближнього бою до застосування вогнепальної зброї.

Етапи формування прикладних рухових навичок наведено у табл. 11. Методичні підходи та основні шляхи їх реалізації наведено у табл. 12.

Формування прикладних рухових навичок у напрямі володіння холодною зброєю має важливе значення для загальної боєздатності Сил безпеки і оборони України. Системний підхід, використання сучасних і традиційних методик, адаптація до умов сучасного бою – запорука ефективної підготовки військовослужбовців до дій у ближньому бою.

1.4. Характеристика екстремального середовища військово-професійної діяльності представників Сил безпеки і оборони України

Сучасне безпекове середовище України характеризується високим рівнем нестабільності та конфліктності, що зумовлює зростання ролі та відповідальності представників Сил безпеки і оборони України у забезпеченні національної безпеки та обороноздатності держави. У цьому аспекті надзвичайно актуальним є наукове осмислення особливостей екстремального середовища, у якому здійснюється військово-професійна діяльність, а також його впливу на психофізіологічний стан, поведінку та ефективність функціонування особового складу.

Екстремальне середовище визначається як сукупність об'єктивних та суб'єктивних чинників, що суттєво ускладнюють виконання службових завдань, підвищують ризик виникнення кризових і надзвичайних ситуацій, а також вимагають мобілізації всіх ресурсів особистості: фізичних, психічних, моральних, когнітивних. Домінуючими характеристиками такого середовища у контексті військової діяльності є:

- 1) постійна загроза життю та здоров'ю (бойові дії, збройні конфлікти, участь у спеціальних і миротворчих операціях створюють обставини, за яких військовослужбовець постійно перебуває під впливом реальної загрози життю. Це зумовлює високий рівень активації захисних психофізіологічних механізмів, що, з одного боку, сприяє виживанню, а з іншого – формує хронічне стресове навантаження, яке негативно впливає на загальний стан організму та психічне здоров'я);

2) психоемоційна напруга і стресогенне навантаження (психоемоційний тиск у військово-професійному середовищі є постійним і багатокomпонентним. До джерел такого навантаження належать необхідність прийняття відповідальних рішень у надкороткий термін, моральна відповідальність за життя товаришів, неможливість передбачити розвиток ситуації, соціальна ізоляція, довготривала розлука з родиною. Сукупність цих чинників спричиняє розвиток тривожних розладів, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), емоційного вигорання).

3) висока динаміка змін середовища та інформаційна невизначеність (військове середовище функціонально відзначається високою мінливістю, що обумовлено як динамікою бойових дій, так і оперативною обстановкою. Часто особовий склад змушений діяти в умовах неповної, суперечливої або застарілої інформації. Це вимагає високого рівня когнітивної гнучкості, адаптивного мислення, розвинених навичок ситуаційного аналізу та стратегічного планування);

4) морально-етичні дилеми та ціннісні конфлікти (учасники бойових дій нерідко опиняються в ситуаціях, що вимагають ухвалення рішень із глибокими морально-етичними наслідками. Наприклад, вибір між збереженням життя мирного населення і виконанням бойового наказу може викликати внутрішні конфлікти, які призводять до когнітивного дисонансу, морального стресу та вторинної травматизації);

5) обмеження базових потреб (військово-професійна діяльність у зоні бойових дій часто супроводжується обмеженим доступом до базових життєвих ресурсів: харчування, сну, гігієни, безпеки. Дефіцит фізичних ресурсів має кумулятивний ефект, що призводить до виснаження організму, зниження бойової ефективності, загострення психосоматичних симптомів);

6) взаємозалежність і колективна відповідальність (особливістю військового середовища є висока ступінь взаємозалежності між членами підрозділу. Колективні дії, тісна співпраця, спільна відповідальність за виконання завдання формують як позитивну підтримку (взаємопоміч, довіра), так і можливі конфлікти, напруження у взаєминах, вплив групових норм і очікувань).

У сукупності перелічені чинники створюють складне, багатовимірне екстремальне середовище, в якому здійснюється військова служба. Його вплив на психіку, поведінку та діяльність військовослужбовців вимагає системного підходу до підготовки, психологічного супроводу, адаптаційних стратегій, а також розвитку науково-методичних підходів до оптимізації умов військової служби в екстремальних ситуаціях.

1.5. Психологічна готовність військовослужбовців до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності

У сучасних умовах гібридної війни та асиметричних загроз військовослужбовці нерідко потрапляють у ситуації, які вимагають не лише

володіння вогнепальною зброєю, але й фізичного контакту із противником та, відповідно, застосування холодної зброї. Це актуалізує проблему психологічної готовності особового складу до бойових дій в умовах підвищеної загрози життю, інтенсивного фізичного контакту, морального конфлікту та необхідності ухвалення миттєвих рішень, що мають критичні наслідки.

Психологічна готовність у розрізі військово-професійної діяльності розглядається як інтегративне психічне утворення, що охоплює мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційно-вольовий та операційно-поведінковий компоненти. У ситуаціях, пов'язаних із застосуванням холодної зброї, ця готовність набуває особливого значення через необхідність подолання внутрішніх моральних бар'єрів, інстинкту самозбереження, а також впливу соціальних і культурних установок щодо насильства.

Застосування холодної зброї зазвичай відбувається у ближньому бою, в умовах високої інтенсивності загрози, обмеженого часу на ухвалення рішень та фізичного контакту з супротивником. Такі ситуації супроводжуються інтенсивним емоційним збудженням, активацією первинних захисних механізмів, включаючи агресію, страх, паніку. Для ефективного функціонування військовослужбовець повинен мати сформовані навички керування цими емоціями, збереження внутрішньої стабільності та цілеспрямованості дій. Психологічні чинники, що впливають на готовність до застосування холодної зброї викладено у табл. 13.

Таблиця 13

Чинники, що впливають на готовність військовослужбовців до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності

Основні чинники	Сутнісні характеристики
Мотиваційна установка:	готовність до фізичного контакту з противником значною мірою залежить від особистої установки на захист, домінування або самозбереження. Військовослужбовець, який сприймає застосування сили як необхідний елемент виконання бойового завдання, демонструє вищий рівень готовності.
Емоційна стабільність і контроль агресії:	емоційне збудження має амбівалентний вплив. З одного боку, воно може мобілізувати сили, з іншого – за відсутності контролю призводить до імпульсивних, нерациональних дій.
Морально-етична рефлексія:	конфлікт між гуманістичними цінностями (нормами мирного життя) та необхідністю нейтралізації живої цілі є джерелом психологічної напруги. Успішне подолання такого конфлікту часто забезпечується за рахунок професійної ідентичності, внутрішнього переконання у правомірності власних дій, підтримки команди.
Попередній досвід та спеціальна підготовка:	досвід участі в ближньому бою, тренування в умовах максимально наближених до реальних (спаринги з єдиноборств), моделювання бойових ситуацій є критичними факторами у формуванні впевненості, зниженні страху та підвищенні бойової ефективності.

Формування зазначеного типу готовності передбачає багаторівневий підхід, який охоплює:

1) психологічну діагностику (виявлення індивідуальних рис, що можуть слугувати передумовою або бар'єром до ефективного функціонування в умовах ближнього бою)

2) психотренінги та моделювання (формування психологічної стійкості (спеціальної витривалості), реалістичне відтворення екстремальних ситуацій з елементами бойових дій);

3) психологічне супроводження (забезпечення підтримки фахівців під час і після виконання бойових завдань, профілактика деструктивних психічних станів);

4) етична інтерпретація дій (сприяння осмисленню своїх вчинків у межах професійної ролі та моральних норм воєнного часу).

Таким чином, психологічна готовність військовослужбовця до застосування холодної зброї є результатом цілісного процесу формування особистості воїна як суб'єкта професійної діяльності в умовах екстремального середовища. Вона потребує не лише технічної майстерності але й глибокої емоційно-вольової та етико-моральної зрілості, яка формується в процесі комплексної підготовки, професійного зростання і безперервної психологічної підтримки.

Висновки до розділу 1

У першому розділі монографії здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз передумов застосування холодної зброї у професійній діяльності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України.

За результатами дослідження сформульовано наступні узагальнення:

1) застосування холодної зброї в процесі виконання завдань за призначенням набуває особливої актуальності в умовах ведення бойових дій у складному урбанізованому середовищі, при виконанні завдань спеціального призначення, під час охорони стратегічних об'єктів, блокування супротивника в обмеженому просторі, а також у випадках коли застосування вогнепальної зброї є недоцільним або вона відсутня (зламана, відсутність набоїв, тощо);

2) правові передумови застосування холодної зброї ґрунтуються на нормативно-правових актах, що регулюють порядок ведення бойових дій, діяльність Збройних Сил України, Національної гвардії, Державної прикордонної служби (інституцій сектору безпеки і оборони України), а також положеннях міжнародного гуманітарного права щодо ведення збройного конфлікту;

3) досвід бойових дій зумовлює необхідність підготовки військовослужбовців до володіння холодною зброєю в ситуаціях ближнього бою, підвищеного ризику або втрати контролю над вогнепальними засобами. Відповідна підготовка повинна бути інтегрована в загальну систему бойової

підготовки особового складу (в систему спеціальної фізичної підготовки представників досліджуваної категорії);

4) психологічні та морально-етичні аспекти мають важливе значення у формуванні готовності до застосування холодної зброї. Подолання природного психологічного опору до нанесення фізичної шкоди супротивнику в умовах ближнього бою потребує спеціальної підготовки, емоційної стійкості, а також внутрішньої легітимації дій у межах службових повноважень.

5) соціокультурні фактори, зокрема національна воєнна традиція, ставлення суспільства до сили як засобу захисту держави, впливають на сприйняття застосування холодної зброї в межах правового поля. Військовослужбовці як носії військово-етичних цінностей мають бути підготовлені до прийняття рішень в умовах морального конфлікту.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що ефективність застосування холодної зброї військовослужбовцями визначається сукупністю міждисциплінарних передумов: правових, професійно-прикладних, психологічних, культурно-ціннісних. Їхнє врахування є необхідною умовою формування цілісної системи бойової готовності та морально-психологічної стійкості в реаліях сьогодення.

FOR AUTHOR USE ONLY

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження техніки застосування холодної зброї військовослужбовцями інституцій СБОУ в екстремальних умовах СБД вимагає використання комплексного методологічного підходу, що поєднує як теоретичні, так і емпіричні методи аналізу. У цьому розділі розглядаються основні методологічні засади, які використовувалися у процесі дослідження, зокрема принципи системного підходу, міждисциплінарності та структурного аналізу.

Методологія дослідження базується на наступних основних підходах:

- 1) системний підхід – розгляд техніки застосування холодної зброї як цілісної системи, що включає фізичну, тактичну та психологічну підготовку військовослужбовців;
- 2) порівняльний аналіз – вивчення досвіду підрозділів інституцій СБОУ та історичних моделей застосування холодної зброї;
- 3) емпіричні методи – проведення практичних тестувань, спостережень та аналіз реальних бойових ситуацій із застосуванням холодної зброї.

Використання широкого арсеналу наукових методів (наукового інструментарію) дозволило отримати науково-обґрунтовані результати та сформулювати рекомендації щодо вдосконалення системи професійної (рукопашної) підготовки військовослужбовців, яка передбачає використання холодної зброї в процесі виконання завдань за призначенням (у екстремальному середовищі).

2.1. Вибір оптимальних методів емпіричного дослідження

В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи:

1) теоретичні методи: аналіз і синтез – дослідження наукової літератури, нормативно-правових документів, досвіду підготовки військовослужбовців у сфері тактико-спеціальної (спеціальної фізичної) підготовки; абстрагування та узагальнення – формування загальних принципів і концепцій щодо використання холодної зброї у бойових умовах; системний підхід – розгляд підготовки військовослужбовців як цілісної системи, що включає фізичний, психологічний, тактичний і правовий компоненти; моделювання – розроблення моделей поведінки та прийняття рішень військовослужбовцями в екстремальних умовах застосування холодної зброї;

2) емпіричні методи: експеримент (константувальний, формувальний, контрольний) – перевірка ефективності розробленої програми підготовки військовослужбовців; спостереження – оцінка поведінки військовослужбовців під час тактичних навчань і бойових завдань; тестування – оцінка фізичної підготовленості, тактичного мислення та психологічної стійкості військовослужбовців до та після проходження програми; анкетування та опитування – збір та оброблення даних про рівень знань, навичок і впевненості

військовослужбовців у використанні холодної зброї в процесі СБД; експертне опитування – залучення фахівців з бойовим досвідом для оцінки розробленої експериментальної програми та її впливу на рівень готовності особового складу; хронометрування – вимірювання часу реакції та виконання бойових завдань, що потребують застосування холодної зброї; аналіз бойових ситуацій (case study) – розгляд реальних випадків застосування холодної зброї в бойових умовах;

3) статистичні методи: кількісний і якісний аналіз – обробка отриманих даних, порівняння рівня готовності до і після проходження програми; кореляційний аналіз – виявлення взаємозв'язків між різними чинниками (наприклад, фізичною підготовленістю і швидкістю реакції у бойових ситуаціях); методи математичної статистики – розрахунок середніх значень, дисперсії, критерію Стюдента для оцінки ефективності впровадженої експериментальної програми.

2.2. Підбір наукового інструментарію для забезпечення практичного блоку емпіричного дослідження

Підбір наукового інструментарію для практичного блоку емпіричного дослідження є важливим етапом реалізації наукової програми, що безпосередньо впливає на валідність, надійність та репрезентативність отриманих результатів. Методичні засоби, використані в дослідженні, повинні відповідати логіці наукової проблеми, цілям і завданням дослідження, гіпотезі, а також специфіці вибірки досліджуваних.

Підбір інструментарію ґрунтується на попередньому аналізі проблемного поля, що дозволяє сформулювати змістовну гіпотезу. Визначається, які саме характеристики, показники або феномени підлягають діагностиці, а також якими методами їх можна об'єктивно виміряти. Кожен метод повинен бути функціонально прив'язаний до окремого завдання емпіричного блоку. Наприклад, для оцінки рівня емоційної стійкості застосовується тест емоційного контролю, тоді як для виявлення ставлення до застосування зброї – анкетування із відповідною шкалою ціннісних орієнтацій.

Необхідно відмітити, що перевага надається стандартизованим і апробованим методикам (див. табл. 14), адаптованим до українського простору або цільової аудиторії (зокрема військовослужбовців). Якщо авторська методика використовується, необхідно обґрунтувати її валідність (змістову, конструктивну) і надати відповідні психометричні характеристики. У межах дослідження доцільно комбінувати кількісні та якісні методи, що дозволяє отримати як стандартизовані показники, так і глибокі рефлексивні дані (наративи, інтерв'ю, самооцінки). Такий підхід відповідає принципам триангуляції в психологічних та соціальних науках. Інструментарій має бути адаптованим до рівня освіти, психофізіологічного стану, професійного досвіду та соціокультурного контексту учасників дослідження. У дослідженнях, що

стосуються військовослужбовців, слід зважати на особливу етичну чутливість і безпекові аспекти.

Таблиця 14

Перелік необхідного наукового інструментарію для організації емпіричного дослідження на тему «Техніка застосування холодної зброї військовослужбовцями інституцій СБОУ в екстремальних умовах СБД»

Методологія	Загальні рекомендації
1. Загальна методологія дослідження.	1.1. Тип дослідження: квазіекспериментальне з контрольною та експериментальною групами. 1.2. Форма проведення: діагностико-тренінгова програма з до- та післятестовим контролем; 1.3. Тривалість експерименту: 10-12 місяців (залежно від інтенсивності занять).
2. Методи збору емпіричних даних.	2.1. Психодіагностичні методики (питувальник рівня агресивності Басса–Даркі – для оцінки рівня агресивності, реактивної агресії та вербального (фізичного) компонентів.
3. Методика «Становлення готовності до дії» (за Ю. Швалбом) – адаптована для діагностики вольової та мотиваційної готовності.	3.1. Оцінка рівня тривожності за Спілбергером–Ханіном – для визначення ситуативної та особистісної тривожності перед використанням зброї. 3.2. Тест емоційної стійкості та самоконтролю (Кондакова–Саймонова) — визначає здатність керувати агресією в стресових ситуаціях.
4. Методи соціально-психологічного вивчення.	4.1. Анкетування з відкритими та закритими питаннями – для виявлення ставлення до застосування холодної зброї, внутрішніх бар'єрів, ціннісних орієнтацій. 4.2. Контент-аналіз самозвітів після тренувань або участі в змодельованих ситуаціях. 4.3. Метод експертних оцінок – оцінка рівня підготовки з боку командирів, інструкторів, психологів.
5. Методи формульовального експерименту.	5.1. Програма тренінгово-практичної підготовки: моделювання тактичних ситуацій ближнього бою; робота з «емоційними тригерами» в ситуації загрози (через VR/AR або динамічні тренажери); рефлексивні вправи, спрямовані на зняття етичної напруги; психотренінги на розвиток вольової готовності. 5.2. Кількісно-якісний моніторинг ефективності: до- та післяекспериментальне тестування (з використанням психодіагностичних методик); порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп (рівень готовності, емоційна стабільність, бойова ефективність); статистична обробка даних (критерії Вілкоксона, Манна–Уїтні, χ^2).
6. Методи обробки та інтерпретації результатів:	6.1. Кореляційний аналіз (для виявлення взаємозв'язків між психологічними характеристиками та рівнем готовності). 6.2. Дисперсійний аналіз (ANOVA) – для оцінки ефективності експериментальної програми. 6.3. Контент-аналіз відкритих відповідей та наративів. 6.4. SWOT-аналіз ефективності програми на основі емпіричних результатів.

У разі використання формувального експерименту науковий інструментарій має включати засоби вхідної, проміжної та підсумкової діагностики, що дозволяє простежити динаміку змін і ефективність інтервенції. Обрані діагностичні методики повинні бути сумісні з методами математико-статистичної обробки, такими як t-критерій Стюдента, критерій Манна-Уїтні, χ^2 або однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), що забезпечує доказовість гіпотетичних тверджень. Таким чином, підбір наукового інструментарію не є технічним чи допоміжним етапом дослідження – це методологічно важливий процес, що забезпечує якість, обґрунтованість та валідність емпіричної частини наукової роботи. Він потребує системного, міждисциплінарного та адаптивного підходу з урахуванням цільового контексту дослідження.

Беручи до уваги вище викладене, нами підбрано необхідний науковий інструментарій (див. табл. 14), який дозволяє забезпечити наукову валідність дослідження, обґрунтувати ефективність експериментальної програми та сформулювати практичні рекомендації для її впровадження в навчально-тренувальний процес зі спеціальної фізичної (бойової) підготовки представників досліджуваної категорії. Враховуючи вище викладене доцільно констатувати, що методологічне забезпечення емпіричного дослідження вимагає міждисциплінарного підходу, що поєднує положення військової психології, тактики, правознавства, фізичної (спеціальної фізичної) та бойової підготовки військовослужбовців. Концептуальною основою дослідження виступає ідея цілісного формування технічної, психологічної та морально-етичної готовності військовослужбовців до ближнього бою із використанням холодної зброї, що передбачає не лише вивчення навичок але й глибокий аналіз чинників, які впливають на їх реалізацію в екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Методологічна стратегія дослідження побудована на застосуванні квазіекспериментального підходу з контрольними та експериментальними групами, що дозволяє об'єктивно оцінити динаміку змін та ефективність впливу спеціально розробленої тренінгової програми на формування готовності до дій у кризових ситуаціях.

Підбір методів дослідження здійснювався з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності, рівня підготовки військовослужбовців, вимог до об'єктивності та достовірності. Комплексний інструментарій поєднував кількісні психодіагностичні методики, якісні рефлексивно-оціночні методи та спостереження в умовах моделювання бойових ситуацій. У свою чергу, емпірична валідність дослідження забезпечується багаторівневою системою діагностики, що дозволяє охопити як когнітивні та емоційно-вольові аспекти готовності, так і практичні навички володіння холодною зброєю у стресових умовах. Особливу увагу приділено зворотному зв'язку від учасників і експертному оцінюванню. Методологічна новизна дослідження полягає в інтеграції військово-прикладних навичок (техніка володіння холодною зброєю) з психологічними змінними, що впливають на ефективність дій у ближньому бою, а також у розробці програмного підходу до підготовки особового складу на основі виявлених критеріїв готовності.

РОЗДІЛ 3 ОРГАНІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

У сучасних умовах зростаючих викликів у сфері національної безпеки та оборони особливої актуальності набуває питання підготовки військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до ефективного використання холодної зброї. В екстремальних ситуаціях службово-бойової діяльності, коли застосування вогнепальної зброї є неможливим або недоцільним, професійні навички володіння холодною зброєю можуть стати вирішальним фактором виживання та виконання завдань за призначенням.

З огляду на це, у даному розділі представлено результати дослідно-експериментальної перевірки програми формування готовності військовослужбовців до застосування холодної зброї. Дослідження включало оцінку ефективності методичних підходів до підготовки, рівень засвоєння технік ведення ближнього бою, психологічну готовність особового складу до дій в екстремальних умовах СБД, а також аналіз факторів, що впливають на результативність підготовки.

Експериментальна перевірка здійснювалася у кілька етапів і передбачала комплексний підхід до оцінювання фізичної, технічної та психологічної готовності військовослужбовців. Отримані результати дозволили сформулювати обґрунтовані висновки щодо ефективності запропонованої програми та розробити рекомендації щодо її подальшого вдосконалення у напрямі підготовки особового складу до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД.

3.1. Розроблення експериментальної програми формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності

Розроблення експериментальної програми формування готовності військовослужбовців до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності є науково-обґрунтованим і цілеспрямованим процесом, що передбачає поєднання методик спеціальної фізичної підготовки, тактико-спеціальної, психофізичної та морально-психологічної підготовки.

Програма орієнтована на комплексний розвиток професійних (бойових) компетентностей, які забезпечують ефективність, правомірність і безпечність дій особового складу в умовах ближнього бою.

Концептуальну основу експериментальної програми становлять положення:

1) системного підходу, що передбачає інтеграцію фізичних (спеціальних фізичних), психологічних і мотиваційних компонентів готовності;

2) діяльнісного підходу, в основі якого лежить формування здатності до усвідомленого і контрольованого застосування сили під час безпосереднього виконання завдань за призначенням;

3) модульного принципу, що дозволяє забезпечити поступове формування домінуючих елементів готовності із урахуванням індивідуального рівня підготовки військовослужбовців.

Необхідно підкреслити, що під час розробки «експериментальної програми» були враховані результати опитування стейкхолдерів (n=274 особи), а також аналіз показників різних програм ножового бою (рис. 8, 9).

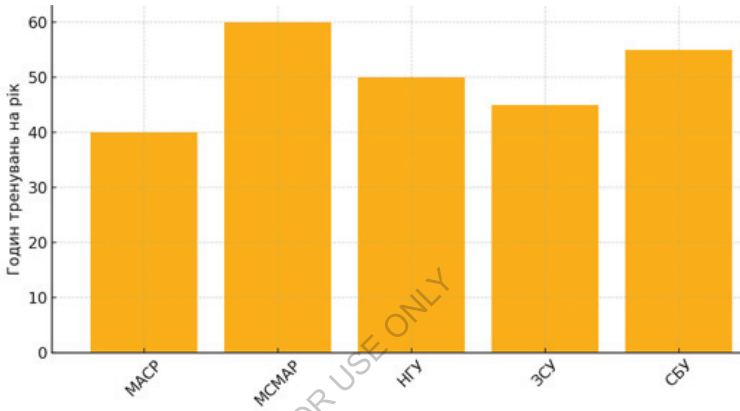


Рис. 8. Порівняльна статистика кількості тренувань на рік за існуючими програмами ножового бою

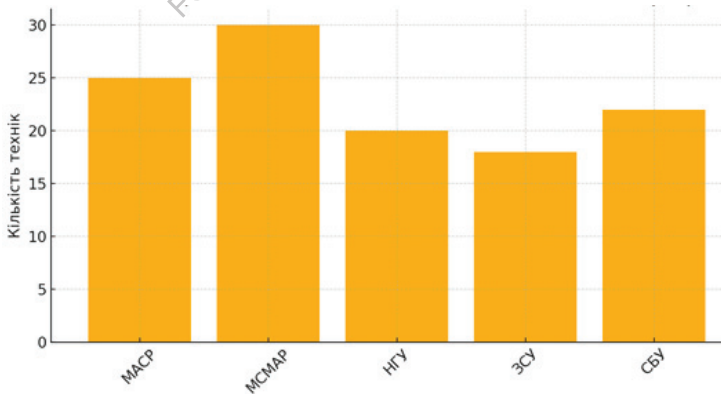


Рис. 9. Порівняльна статистика кількості технік ножового бою згідно аналізу якісних характеристик існуючих програм бойової (спеціальної фізичної) підготовки

Аналізуючи отриману інформацію доцільно констатувати, що найвищий річний обсяг тренувань (60 год.) передбачає програма МСМАР, тоді як МАСР забезпечує менше годин (40 год.). Українські програми (НГУ, ЗСУ, СБУ та спеціальна українська програма) знаходяться в середньому діапазоні 45–55 годин на рік.

Враховуючи наукові концепції учених (практиків): С. Ткаченка [161], В. Белова, Ю. Шарова [162], В. Дяченка [163], В. Мороза, Г. Шандули [164], С. Вороніна, О. Степаненка [165], В. Мороза, Г. Шандули [166], Ю. Маркитана [167], С. Morgan [168], А. Adler, P. Bliese, С. Castro [169], D. Goleman [170], D. Grossman, L. Christensen [171], S. Anderson [172], W. Fairbairn [173], С. McNab [174], T. Blauer [175], Mc C. Kelly [176], D. Grossman [177], особистий досвід організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників досліджуваної категорії: (відомчі нормативно-правові документи, настанови, керівництва, рекомендації [159, 160, 177-183]), членами науково-дослідної групи (НДГ) розроблено експериментальну програму формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї (заходів фізичного впливу, сили) в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (надалі – «експериментальну програму», табл. 15, [160]).

Таблиця 15

Програма формування готовності військовослужбовців інституцій СБОУ до застосування холодної зброї (заходів фізичного впливу, сили) в екстремальних умовах службово-бойової діяльності

Назви навчальних модулів, занять та навчальних питань	Організаційно-методичні вказівки
I. Теорія та методика навчання техніці (тактиці) застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили), різних видів холодної зброї військовослужбовців національної гвардії України	
Заняття 1.1. Вхідний контроль. 1.Тестування рівня сформованості військово-прикладних навичок володіння спеціальними прийомами боротьби, прийомами ножового бою (технікою застосування заходів фізичного впливу, сили). 2.Визначення рівня сформованості теоретичних знань та практичних умінь в організації навчально-тренувальних занять з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили). 3.Комплексно-силове тренування.	Вхідний контроль проводити у відповідності до вимог Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України.
Заняття 1.2. Теорія та методика одноборств. 1.Теоретичні основи навчання техніці та тактиці службово-прикладних одноборств. 2.Правові підстави застосування спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу (сили). 3.Заходи безпеки під час організації практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки.	Принципи методики: 1) системність і поступовість – від простих елементів до складних комбінацій; 2) свідомість – пояснення механіки кожного прийому та його тактичного призначення; 3) повторюваність – багаторазове відпрацювання з корекцією помилок; 4) індивідуальний підхід – врахування

	<p>фізичних та психологічних особливостей курсантів; 5) ситуаційний тренінг – імітація реальних службових завдань.</p>
<p>Заняття 1.3. Домедична допомога. 1.Перша домедична допомога при травмах (пораненнях). 2.Алгоритм MARCH.</p>	<p>Навчально-матеріальна база: турнікет, джгут–стяжка; давлюча пов'язка або гемостатична пов'язка; стерильні серветки, бинт; ножиці для розрізання одягу; одноразові рукавички, маска, окуляри; індивідуальний аптечний набір курсанта. Порядок дій по MARCH: М – установити турнікет вище рани, перевірити час та документувати. А – очистити ротоглотку, застосувати підборідний підйом або джеб-маневр. R – слухати дихання, при необхідності – клапанна пов'язка для закриття рани грудної клітки. С – оцінити шоківу зону, контролювати пульс, при наявності – венозний доступ та інфузії. Н – накрити теплоізоляційною ковдрою, зафіксувати шийний комірець.</p>
<p>Заняття 1.4. Лікувальна фізична культура (ерготерапія). 1. Основи організації системи ерготерапії (лікувальної фізичної культури) військовослужбовців різних вікових груп. 2. Особливості кінезіологічного тейпування при травмах опорно-рухового апарату.</p>	<p>Структура системи травмотерапії: діагностика та оцінка: первинний медичний огляд, фізіотерапевтичне тестування; планування програм: індивідуальні та групові комплекси вправ. забезпечення ресурсами: обладнання (ліжка для ЛФК, тренажери, ерготерапевтичні столи), абілітаційні засоби; моніторинг та корекція: регулярні оцінки прогресу, адаптація навантажень.</p>
<p>Заняття 1.5. Організація контрольних заходів. 1. Особливості організації контрольних заходів з фізичної та спеціальної фізичної підготовки. 2. Методика контролю рівня сформованості військово-прикладних навичок застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) військовослужбовців НГУ.</p>	<p>Структура системи травмотерапії: 1) діагностика та оцінка: первинний медичний огляд, фізіотерапевтичне тестування; 2) планування програм: індивідуальні та групові комплекси вправ; 3) забезпечення ресурсами: обладнання (ліжка для ЛФК, тренажери, ерготерапевтичні столи), абілітаційні засоби; 4) моніторинг та корекція: регулярні оцінки прогресу, адаптація навантажень. Організаційні заходи: 1) Особливості кінезіологічного тейпування: теоретичні основи (еханізм дії: поліпшення мікроциркуляції, зняття напруги м'язів, підтримка суглобів; види тейпу: еластичний (класичний кінезіотейп), жорсткий (для обмеження рухів); 2) показання та протипоказання: показання: розтягнення м'язів, забої, перевантаження, посттравматичний біль; протипоказання:</p>

<i>продовження таблиці 15</i>	
	<p>шкірні захворювання, відкриті рани, тромбози.</p> <p>3) техніка накладання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підготовка шкіри: очищення, знежирення; - вибір схеми: «Х»-тейп для суглобів, «I», «У» для м'язових груп; - накладання без натягу – фіксація кінців; - накладання з натягом 10–20% – центральна ділянка; - перевірка якості — відсутність болю, нормальне відчуття шкіри.
Контрольне заняття.	Контроль рівня сформованості теоретичних знань (теоретичні основи навчання техніці та тактиці службово-прикладних одноборств; правові підстави застосування спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу (сили); заходи безпеки під час організації практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки) та практичних умінь (володіння базовим арсеналом заходів фізичного впливу, сили (прийомами ножового бою).
II. Підготовчі технічні дії	
<p>Заняття 2.1. Базові технічні дії.</p> <p>1. Організація та методика проведення підготовчої частини практичного заняття із застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби).</p> <p>2. Вивчення та тренування: положень готовності до бою; бойових стійок; способів пересування; прийомів самостраховки при падіннях (групування, перекиди).</p> <p>3. Комплексно-силове тренування.</p>	<p>Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду та готовності до заняття. Інструктаж з безпеки під час виконання прийомів. Загальноорозвивальні вправи (5–7 хв): розминка основних груп м'язів; спеціальні вправи для розвитку гнучкості, рухливості у суглобах. Вправи на координацію рухів: біг із зміною напрямку; пересування у напівприсяді; відпрацювання стійок у русі.</p> <p>Комплексно-силове тренування. Виконання комплексу вправ: віджимання, підтягування, вправи на прес; вправи з партнером (опір, штовхання, утримання); розвиток та удосконалення вибухової сили (витривалості). Заключна частина: дихальні вправи; вправи на розслаблення та відновлення.</p> <p>Обладнання: борцівські мати, спортивний інвентар, захисне спорядження.</p> <p>Безпека: чітке дотримання інструктажу, контроль за правильністю виконання прийомів.</p>
<p>Самостійне вивчення 2.2.</p> <p>1. Сучасні технічні засоби навчання в одноборствах.</p>	<p>Переглянути відеоуроки та демонстраційні записи технічних прийомів. Проаналізувати зразкові виконання елементів (стійки, кидки удари). Вивчити інструкції до тренажерів і додатків.</p> <p>Самостійне відпрацювання: вибрати 1–2 технічні прийоми для тренування; використати тренажери або відеоінструкції для поетапного повторення; застосувати дзеркала чи відеозапис для контролю пра-</p>

	<p>вильності рухів.</p> <p>Самоаналіз і корекція: порівняти власне виконання із демонстраційними матеріалами; звернути увагу на правильність пози, баланс, динаміку; за потреби скористатися програмами біофідбеку або мобільними додатками для оцінювання.</p> <p>Оцінювання результатів: скласти короткий звіт: які засоби були використані; які прийоми опрацьовані; що вдалося та що потребує додаткового тренування.</p> <p>Поради щодо безпеки: виконуйте всі вправи в захисному спорядженні; тренування на тренажерах проводьте з налаштуванням під ваш рівень підготовки; при роботі з електронними системами дотримуйтесь інструкцій виробника.</p>
<p>Заняття 2.3. Основи застосування холодної зброї.</p> <p>1. Вивчення хватів ножа, бойових дистанцій.</p> <p>2. Тренування ударів ножом та захисту підставками (у трикутнику).</p> <p>3. Захист від ударів ножом збивами.</p>	<p>Пошикувати особовий склад. Довести тему, мету, заходи безпеки з метою попередження травматизму.</p> <p>Звернути увагу на доворот кісті при внутрішньому хваті та розташуванні великого пальця під час утримання зброї.</p> <p>Під час тренування у (трикутнику) неозброєна рука після блокування повертається до сонячного сплетіння.</p> <p>Тренування розпочати за командою «До бою готуйся! Прийом починай». Для завершення тренування подати команду «Стой».</p> <p>Під час захисту збивами звернути увагу на приставний крок та притиснуті лікті до тулуба.</p>
<p>Самостійне вивчення 2.4.</p> <p>1. Математична статистика в одноборствах.</p>	<p>Мета заняття: знайомитися з основними поняттями та методами математичної статистики, які застосовуються в одноборствах; навчитися проводити елементарний статистичний аналіз результатів тренувань і змагань; розвинути навички обробки, узагальнення та інтерпретації статистичних даних.</p> <p>Зміст самостійного вивчення:</p> <p>1) основні поняття математичної статистики: вибірка, генеральна сукупність; середнє арифметичне, медіана, мода; варіація, дисперсія, стандартне відхилення; збір та обробка даних у спортивних єдиноборствах: кількість та якість проведених прийомів; ефективність атаквальних і захисних дій; аналіз результатів спарингів, контрольних поєдинків;</p> <p>3) інтерпретація результатів: побудова таблиць, діаграм, графіків; виявлення тенденцій, закономірностей, відхилень.</p>

	<p>Організаційно-методичні вказівки:</p> <p>1) підготовчий етап: опрацюйте теоретичні матеріали (підручник, методичні посібники); ознайомтеся з прикладами застосування статистики в аналізі тренувального процесу;</p> <p>2) виконання практичного завдання: зберіть статистичні дані за попередні заняття або контрольні сутички; виконайте обчислення (середнє значення, дисперсія, стандартне відхилення); побудуйте таблицю результатів; складіть графік (наприклад, частота виконання окремих прийомів);</p> <p>3) аналіз і висновки: порівняйте власні результати із середніми показниками групи або нормативами; сформулюйте висновки про рівень і стабільність технічних дій; позначте напрямки вдосконалення підготовки;</p> <p>4) оформлення звіту; опис короткого змісту виконаної роботи; додайте таблиці, графіки, діаграми; напишіть висновок.</p> <p>Поради щодо виконання: використовуйте калькулятор або Excel для обробки даних; перевіряйте правильність обчислень; дані повинні бути достовірними та повними; під час інтерпретації враховуйте специфіку виду одноборства.</p>
Контрольне заняття.	Виконати контроль рівня сформованості теоретичних знань та практичних умінь.
III. Атакуючі (контролюючі) технічні дії	
<p>Заняття 3.1. Формування індивідуальної техніки.</p> <p>1. Вивчення та тренування атакуючих (контролюючих) технічних дій без зброї.</p> <p>2. Особливості навчання прийомам (технічним діям) заходів фізичного впливу, сили.</p> <p>3. Комплексне силове тренування.</p>	<p>Особливості навчання прийомам (технічним діям) заходів фізичного впливу, сили:</p> <p>1) організація: пояснення спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили); ривки, штовхання, звільнення від захоплення; больові прийоми та прийоми контролю положення супротивника; поступовий підбір вправ за складністю.</p> <p>2) методичні поради: відпрацювання проводьте спочатку в повільному темпі; забезпечте страхування при виконанні кидків або падінь; використовуйте командні сигнали для синхронізації дій; контролюйте правильність розподілу навантаження.</p> <p>Комплексне силове тренування: виконання комплексу загально-розвивальних і спеціальних вправ: вправи на розвиток сили рук, ніг, спини (віджимання, присідання, підтягування); робота з партнером (штовхання, утримання); вправи з медболами, еспандерами.</p> <p>Методичні поради: дотримуйтеся чергування навантаження та відпочинку;</p>

<i>продовження таблиці 15</i>	
	<p>слідкуйте за технікою виконання силових вправ; підбирайте інтенсивність відповідно до рівня підготовленості; закінчіть тренування вправами на відновлення дихання та розслаблення.</p> <p>Заходи безпеки: перевірити справність обладнання; забезпечити мати для тренувань; контролювати дистанцію між парами; дотримуватися правил поступового збільшення навантаження.</p>
<p>Самостійне вивчення 3.2. 1. Засоби відновлення після значних психофізичних навантажень.</p>	<p>Основні змістовні блоки для самостійного вивчення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) засоби активного відновлення: полегшене тренувальне навантаження (рухова активність малої інтенсивності); вправи на розслаблення м'язів; дихальні вправи; 2) засоби пасивного відновлення: масаж (загальний, спеціальний), теплові процедури (сауна, ванни); сон і повноцінний відпочинок; 3) психологічні засоби: аутогенне тренування; медитація, м'язова релаксація; психоемоційне розвантаження; 4) дієтичні та фармакологічні засоби (за призначенням фахівця): раціональне харчування; вітаміни та мінеральні комплекси; відновлювальні напої. <p>Оцінювання результатів самостійної роботи. Критерії оцінювання: повнота та правильність опрацьованого матеріалу; вміння обґрунтувати вибір засобів відновлення; якість оформлення конспекту або повідомлення.</p>
<p>Заняття 3.3. Технічні дії зі зброєю. 1. Вивчення та тренування атакуючих (контролюючих) технічних зі зброєю.</p> <p>2. Вивчення та тренування захисних технічних дій без зброї.</p> <p>3. Комплексне силове тренування коловим способом.</p>	<p>Вивчення проводжу способом «порозділам».</p> <p>Для початку тренування подати команду: «Виконати удар правою рукою ножем прямо у тулуб – Роби раз, лівою рукою на відмах у обличчя, -Роби два, правою рукою ножем прямо у шию – роби три!». Для завершення тренування подати команду: «Стій!».</p> <p>Корегувати техніку виконання прийомів. Слідкувати за дотриманням заходів заходів безпеки.</p> <p>Тренування проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму під час тренування. За командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Для завершення тренування подати команду: «Стій!».</p> <p>Корегувати техніку виконання прийомів.</p>

<i>продовження таблиці 15</i>	
<p>Самостійне вивчення 3.4.</p> <p>1. Больові точки на тілі людини.</p> <p>2. Сучасні уявлення про формування рухових навичок індивіда.</p>	<p>Мета заняття: ознайомитися з розташуванням і дією больових точок для ефективного застосування заходів фізичного впливу в самозахисті; вивчити сучасні підходи до формування та вдосконалення рухових навичок, важливих для бойових одноборств; розвинути навички аналізу, самоконтролю та критичного мислення у сфері прикладної фізичної підготовки.</p> <p>Рекомендації до самостійної роботи: опрацювати навчальні матеріали (підручник, наукові статті, відео); нанести на схему тіла людини основні больові точки (мін 10–12 ключових зон); проаналізувати приклади застосування технік з ураженням больових точок в одноборствах.</p> <p>Сучасні уявлення про формування рухових навичок індивіда.</p> <p>Основні завдання: вивчити етапи формування рухових навичок: ознайомлення → автоматизація → стабілізація; ознайомитися з поняттями "руховий шаблон", "моторна пам'ять", "сенсомоторна координація"; дослідити вплив віку, психофізіологічних особливостей, мотивації й тренувальних умов на ефективність формування навичок.</p> <p>Рекомендації до самостійної роботи: ознайомитись із сучасними теоріями навчання рухам (когнітивна, динамічна, біомеханічна); проаналізувати приклади застосування тренувальних моделей з різних видів одноборств; підготувати короткий письмовий огляд (1–2 стор.) із власними висновками.</p>
<p>Контрольне заняття.</p>	<p>Тестування рівня сформованості теоретичних знань та практичних умінь застосування прийомів ножового бою (заходів фізичного впливу, сили).</p>
IV. Захисні технічні дії	
<p>Заняття 4.1. Спеціальні прийоми та дії.</p> <p>1. Вивчення та тренування захисних технічних дій зі зброєю.</p> <p>2. Вивчення та тренування техніки обеззброєння супротивника.</p>	<p>Тренування проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму під час тренування. За командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Звернути увагу на спосіб тримання зброї під час порізу озброєної руки супротивника. Для завершення тренування подати команду: «Стой!». Корегувати техніку виконання прийомів.</p> <p>Пошикувати навчальну групу. Відпрацювання техніки обеззброєння проводяться парами під наглядом викладача. Звернути увагу на правильний алгоритм дій. Для завершення тренування</p>

<i>продовження таблиці 15</i>	
3. Вивчення та удосконалення техніки зв'язування мотузкою, ременем та підручними засобами.	подати команду «Стій!» Корегувати техніку виконання прийомів.
Самостійне вивчення 4.2. 1. Організація та методика тренінгів з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби у поєдинку із подоланням штучних та природних перешкод. 2. Комплексне силове тренування на тренажері.	Ознайомлення з теоретичними основами. Завдання: вивчіть поняття квестового заняття як тренувальної моделі: використання рольових і ситуативних завдань; моделювання умов службово-бойової діяльності; створення елементів стресового впливу (часові обмеження, інформаційна невизначеність); ознайомтеся з принципами поєдинку квесту і спеціальної фізичної підготовки: взаємодія в групі; чергування фізичних і пізнавальних завдань; контроль виконання тактичних рішень. Методичні поради: користуйтеся методичними посібниками, відеоматеріалами, інструкціями; складіть короткий конспект ключових понять. Структура квестового заняття. Основні етапи організації: підготовчий етап: постановка мети (які навички відпрацьовуються); вибір місця проведення; підготовка необхідного інвентарю та реквізиту; формування групи учасників і розподіл ролей. Основна частина: виконання послідовних завдань за сценарієм: застосування прийомів звільнення від захоплення; кидки, переміщення супротивника; прийоми контролю (фіксації); моделювання стресових ситуацій: раптовий напад; дії в обмеженому просторі; робота в умовах недостатньої інформації. Заклучна частина: розбір дій учасників; оцінка ефективності виконання завдань; обговорення тактичних і технічних помилок. Самостійне завдання. Що необхідно зробити: розробіть кейс-сценарій квестового заняття (план-схему): короткий опис ситуації; послідовність завдань; критерії оцінювання результатів; підготуйте схему маршруту або алгоритм виконання етапів; складіть перелік необхідного обладнання та реквізиту.
Контрольне заняття.	Тестування рівня сформованості теоретичних знань та проактивних навичок застосування технік ножового бою, спеціальних прийомів боротьби.
V. Спеціальні технічні дії	
Заняття 5.1. Спеціальні прийоми та технічні дії. 1. Тренування ударів ножом та захисту підставками (у трикутнику).	Під час тренування (у трикутнику) незброєна рука після блокування повертається до сонячного сплетіння. Під час удару ножом з боку блокування виконуємо розворотом тулуба та

<i>продовження таблиці 15</i>	
<p>2. Розучування техніки підрізів озброєної руки супротивника (знизу, зверху, навідмах, збоку, прямо).</p> <p>3. Вивчення та удосконалення техніки зв'язування пластиком хомутом. Вивчення та тренування техніки обшуку у стійці, на колінах та положенні лежачи.</p>	<p>підставкою відкритої долоні лівої руки. Під час внутрішнього колючого удару блокування здійснюємо тильною стороною долоні на зовні.</p> <p>Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай». Після завершення тренування подати команду «Стій».</p> <p>Розучування проводити у складі навчальної групи за командою « До бою готуйсь! Прийом починай». Після завершення розучування подати команду «Стій».Звернути увагу на уходи з лінії атаки під час розучування підрізів.</p> <p>Розучування проводити у складі навчальної групи за командою «До бою готуйсь! Прийом починай». Після завершення вивчення подати команду «Стій». Звернути увагу на утримання щільного болювого контролю.</p>
<p>Заняття 5.2.</p> <p>1. Вивчення техніки переводів різними способами при атаці ножом супротивника прямо (прямо, зверху, знизу, навідмах, збоку).</p> <p>2. Особливості конвоювання одним та більше військовослужбовцями (транспортують).</p> <p>3. Вивчення та удосконалення техніки використання підручних засобів під час застосування заходів фізичного впливу, сили військовослужбовцями в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.</p> <p>4. Комплексне силове тренування.</p>	<p>Вивчення проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Звернути увагу на виконання контролю озброєної руки супротивника після її підрізу та пареводу в небезпечний кут. Після завершення тренування подати команду «Стій».</p>
<p>Заняття 5.3. Удосконалення техніки володіння ножом.</p> <p>1. Розучування першої ручної кати з внутрішнім хватом ножа.</p> <p>2. Вивчення підрізів атакуючої руки супротивника з подальшою контратакою (при ударі знизу, при ударі зверху).</p>	<p>Розучування проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму під час тренування. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Під час тренування звернути увагу на стійку тих хто тренується. Катувиконувати в повільному темпі. Завершити тренування за командою «Стій».</p> <p>Під час тренування звернути увагу на кут атаки лезом при блокуванні озброєної руки нападника.</p> <p>Вивчення проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Звернути увагу на швидкість блокування озброєної руки нападника з одночасним її порізом та наступною контратакою ножом у відкрити уразливу зону противника. Після завершення тренування подати команду</p>

<p>3. Вивчення та удосконалення техніки метання холодної зброї (підручних предметів).</p>	<p>«Стой». Звернути увагу на швидкість блокування озброєної руки нападника з одночасним її порізом.</p> <p>Тренування проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму під час тренування. Ознайомити навчасних з різними засобами утримання ножа, стійками та засобами метання, а також визначення дистанції.</p>
<p>Заняття 5.4. Удосконалення техніки ножового бою.</p> <p>1. Вивчення та тренування техніки нападу «мангуст» (внутрішнім хватом, зовнішнім хватом).</p> <p>2. Тренування першої ручної кати внутрішнім хватом.</p> <p>3. Вивчення та тренування підрізу знизу (філе) під паху з подальшою контратакою.</p>	<p>Вивчення проводити у складі навчальної групи по «розділах». Для початку тренування надати команду: «виконати удар правою рукою у тулуб, ніж тримаємо зворотнім хватом», «Роби раз, лівою рукою наносимо удар у підборіддя», «Роби два, правою рукою ножом у шію зверху», «Роби три». Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Після завершення тренування подати команду «Стой».</p> <p>Тренування проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму під час тренування. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Під час тренування звернути увагу на правильну стійку тих хто тренується, тренування виконувати в повільному темпі. Після завершення тренування подати команду «Стой». Під час тренування звернути увагу на правильний хват ножа та дистанцію при виконанні кати. Корегувати техніку виконання кати.</p> <p>Вивчення та тренування проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму під час тренування. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Під час тренування звернути увагу на правильну стійку тих хто тренується, тренування виконувати в повільному темпі. Після завершення тренування подати команду «Стой». Звернути увагу на правильну техніку виконання прийому.</p>
<p>Заняття 5.5. Вільний ножовий бій.</p> <p>1. Тренування першої ручної кати (хват ножа внутрішнім способом).</p>	<p>Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!» Під час тренування звернути увагу на правильну стійку тих хто тренується, тренування виконувати в повільному темпі. Після завершення тренування увагу - правильний хват ножа та дистанцію.</p>

<p>2. Вивчення та тренування другої ручної кати (ніж хватом назовні).</p> <p>3. Вивчення та тренування техніки ведення вільного ножового бою.</p>	<p>Вивчення проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Звернути увагу на швидкість блокування озброєної руки нападника з одночасним її порізом. Після завершення тренування подати команду «Стой».</p> <p>Вивчення проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Звернути увагу на швидкість пересування під час тренування та акцентувати увагу на імітації уражень уразливих зон. Після завершення тренування подати команду «Стой».</p>
<p>Заняття 5.6. Технічні дії в положенні лежачи.</p> <p>1. Тренування захисних дій в положенні лежачи від колючих ріжучих ударів ножом зверху.</p> <p>2. Удосконалення захисних дій в положенні лежачи від колючих ріжучих ударів ножом зверху.</p> <p>3. Тренування: першої ручної кати (внутрішнім хватом), другої ручної кати (зовнішнім хватом).</p> <p>4. Вільний ножовий бій за спрощеними правилами (у помірному темпі).</p>	<p>Тренування проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Звернути увагу на правильне блокування озброєної руки нападника і швидкий її підріз. Після завершення тренування подати команду «Стой».</p> <p>Вивчення проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Корегувати техніку виконання. Після завершення тренування подати команду «Стой».</p> <p>Тренування проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Слідкувати за дистанцією, за правильним хватом ножа, за точністю порізів. Після завершення тренування подати команду «Стой».</p>
<p>Заняття 5.7. Удосконалення технічних дій.</p> <p>1. Удосконалення техніки нападу «мангуст» (внутрішнім хватом, зовнішнім хватом).</p> <p>2. Удосконалення техніки виконання першої ручної</p>	<p>Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Під час тренування звернути увагу на правильну стійку тих хто тренується, тренування виконувати в повільному темпі. Під час тренування звернути увагу на правильний хват ножа та дистанцію при ударах в зони ураження. Після завершення тренування подати команду «Стой».</p> <p>Тренування проводити у складі навчальної</p>

<i>продовження таблиці 15</i>	
<p>кати (ніж внутрішнім хватом), повторення другої ручної кати (ніж зовнішнім хватом).</p> <p>3. Удосконалення техніки захисту в положенні лежачи від атаки ножем супротивника зверху.</p> <p>4. Вільні сутички (двобої з ножем).</p>	<p>групи. Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Слідкувати за дистанцією, за правильним хватом ножа, при ударах в зону ураження. Після завершення тренування подати команду «Стій».</p> <p>Вивчення проводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Корегувати техніку виконання. Після завершення тренування подати команду «Стій».</p> <p>Вільні сутички поводити у складі навчальної групи. Довести умови та заходи попередження травматизму. Тренування розпочати за командою «До бою готуйсь! Прийом починай!». Слідкувати за пересуваннями тих хто тренується, корегувати техніку виконання технічних дій та вдале нанесення ударів в уразливі зони нападника.</p>
<p>Самостійна робота 5.8.</p> <p>1. Особливості застосування заходів фізичного впливу (сили) в обмеженому просторі.</p>	<p>Теоретичне опрацювання.</p> <p>1) основні аспекти для вивчення: психофізіологічні особливості поведінки людини в тісному просторі: підвищений рівень стресу; обмежена свобода маневру; високий ризик травмування;</p> <p>2) класифікація просторових обмежень: вузькі коридори, сходові клітини; салони транспортних засобів; невеликі кімнати з меблями чи перешкодами;</p> <p>3) вплив простору на техніку: обмеження замахів і розгона для ударів; утруднене переміщення й ухилення; перевага коротких ударів, важелів і фіксацій.</p> <p>Рекомендації: опрацювати підручники, методичні матеріали, відео, що демонструють прийоми боротьби у вузьких умовах; скласти короткий конспект ключових положень.</p> <p>Практичне моделювання.</p> <p>Самостійне завдання: проаналізувати конкретні ситуації (наприклад: напад у під'їзді, у ліфті, у салоні авто); підібрати прийоми, найбільш ефективні у відповідних умовах: короткі удари коліном, ліктем; больові важелі; контрольні захвати; кидки з мінімальною амплітудою.</p> <p>Рекомендації: змоделювати простір (умовно: 2×2 м) і проаналізувати можливості пересування та ухилення; уявно</p>

<i>продовження таблиці 15</i>	
	«програти» декілька варіантів розвитку подій.
<p>Заняття 5.9. Формування психофізичної готовності до застосування ЗФВ в обмеженому просторі.</p> <p>1. Техніка та тактика ведення двоюбою з двома та більше супротивниками озброєних автоматом, МПЛ, ножем.</p> <p>2. Основи застосування заходів фізичного впливу (сили) в обмеженому просторі (екстремальних умовах службово-бойової діяльності, ножовий бій в окопі).</p>	<p>1. Техніка та тактика ведення двоюбою з двома та більше супротивниками: Умови: обмежений простір (окоп, вузький коридор, кімната); супротивники озброєні (автомат, ніж, МПЛ); візуальні та звукові подразники. Навчальні вправи: відпрацювання маневрування між супротивниками; використання супротивника як щита; контроль зброї супротивника (вибивання, фіксація, роззброєння); прийоми знешкодження ножа або автомата, ударні дії з застосуванням імпровізованих засобів; сценарії з двома/трьома супротивниками, різні комбінації зброї. Тактичні поради: не зупинятися – постійний рух; використання укриттів/перешкод; пріоритет – нейтралізація найбільш небезпечного ворога (з ножем/впритул); робота «кутом зору» - уникати оточення.</p> <p>2. Основи застосування ЗФВ в обмеженому просторі (екстремальні умови). Теоретичний блок: законодавче обґрунтування застосування сили; психологія конфлікту в умовах загрози; управління емоційним станом: страх, гнів, тунельне бачення. Тренувальні блоки: ножовий бій в окопі: робота корпусом і диханням; прийоми ухилення, контроль зброї; ближній контакт, боротьба на землі. Ситуаційні вправи: боротьба в коридорі шириною 60–90 см; симуляція вибуху чи втрати орієнтації; темна кімната + супротивник зі зброєю. Психофізичне навантаження: вправи на витривалість і швидку реакцію (посидання фізичної втоми та тактичного завдання); дихальні вправи після стресу; дія під час обмеженого зору чи слуху. Заключна частина: аналіз дій учасників: перегляд відео, розбір помилок, обговорення рішень; рефлексія: короткий опит курсантів — психологічні відчуття, труднощі; загальна розминка/заспокійливі вправи.</p>
<p>Самостійна робота 5.10.</p> <p>1. Організація роботи спортивних секцій зі службово-прикладних одноборств.</p>	<p>1. Теоретичне вивчення: поняття службово-прикладні одноборства (СПО) – їх роль у підготовці військовослужбовців та правоохоронців; основні напрями СПО: рукопашний бій, прикладне самбо, джиу-джитсу, греплінг, ММА, армійський рукопашний бій тощо; види секцій: добровільні, професійно-орієнтовані тощо.</p>

<i>продовження таблиці 15</i>	
	<p>Нормативна база: накази МВС, МОУ, НГУ про організацію фізичної підготовки; положення про спортивні секції, внутрішні накази ЗВО/військової частини.</p> <p>2. Практичне завдання.</p> <p>Підготувати проєкт організації секції СПО у підрозділі або навчальному закладі (письмово або у вигляді презентації).</p> <p>У проєкті вказати: мета та завдання секції; віковий і підготовчий контингент учасників; розклад занять; програма підготовки на 1 місяць (основні вправи, техніка, тактика, розвиток фізичних якостей); матеріально-технічне забезпечення; заходи безпеки; критерії успішності (заліки, змагання, тестування).</p> <p>3. Аналіз прикладів: вивчити 1–2 приклади існуючих секцій (напр., у НГУ, ЗСУ, академіях МВС); вказати позитивні практики та труднощі в їхній роботі (організаційні, кадрові, матеріальні).</p>
Контрольне заняття.	Контроль рівня сформованості теоретичних знань та практичних умінь застосування прийомів ножового бою, заходів фізичного впливу (сили).
Комплексний екзаме	Згідно окремої програми проведення комплексного екзаме

Експериментальна програма включає п'ять взаємопов'язаних модулів, кожен із яких має чітко визначену мету, засоби реалізації та критерії оцінювання, а саме:

- 1) теорія та методика навчання техніці (тактиці) застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили), різних видів холодної зброї військовослужбовців НГУ;
- 2) підготовчі технічні дії;
- 3) атакуючі (контролюючі) технічні дії;
- 4) захисні технічні дії;
- 5) спеціальні технічні дії.

Головна мета експериментальної програми – формування теоретичних знань та практичних умінь застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби), різних видів холодної зброї військовослужбовцями НГУ у різних умовах службово-бойової діяльності.

Оцінювання знань учасників педагогічного експерименту (військовослужбовців НГУ) планується реалізувати відповідно до Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України [159]. Після проходження навчальних модулів заплановані модульні контролю (контрольні заняття).

З метою встановлення відповідності засвоєних учасниками педагогічного експерименту рівня та обсягу знань, умінь, інших компетентностей вимогам робочої програми «Курс застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів

фізичного впливу, сили») [160] екзаменаційною комісією планується проведення підсумкової атестації.

Підсумкова атестація проводиться у формі комплексного екзамену. Комплексний екзамен проводиться відповідно до тематики навчальних модулів (1-5). Для проведення комплексного екзамену виділяється один навчальний день.

Виконання спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили) оцінюється [592]:

«відмінно» – якщо прийом, дія виконані згідно з описом, швидко (в бойовому темпі) і впевнено;

«добре» – якщо прийом, дія виконані згідно з описом, але недостатньо швидко і впевнено;

«задовільно» – якщо прийом, дія виконані згідно з описом, але повільно і з порушенням суцільності руху або допущена втрата рівноваги, проте кінцева мета досягнута;

«незадовільно» – якщо прийом, дія не виконані чи виконані не відповідно до опису.

Оцінка виконання п'яти спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили) визначається [159]:

«відмінно» – якщо виконано п'ять прийомів – 31-35 балів;

«добре» – якщо виконано чотири прийоми – 26-30 балів;

«задовільно» – якщо виконано три прийоми – до 25 балів;

«незадовільно» – якщо виконано менше трьох прийомів – 0 балів.

Необхідно виділити, що експериментальна програма [160] сформована на основі емпіричних даних про психологічні труднощі, з якими стикаються військовослужбовці під час виконання бойових завдань у ближньому контакті з супротивником, а також з урахуванням вимог сучасної тактики й стандартів професійної підготовки Сил безпеки і оборони України. Крім цього, експериментальна програма органічно інтегрована у систему рукопашної підготовки військовослужбовців НГУ відповідно до діючих нормативно-правових документів [159].

Очікувані результати реалізації програми: підвищення бойової ефективності особового складу в умовах ближнього бою; формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань в екстремальних умовах службово-бойової діяльності; зниження рівня тривожності, агресивності, імпульсивності; розвиток моральної відповідальності за застосування фізичної сили, холодної зброї та спеціальних прийомів боротьби; підвищення загального рівня професійної підготовки.

Враховуючи вище викладене доцільно констатувати, що експериментальна програма має інноваційний характер, відповідає сучасним вимогам ведення бойових дій і дозволяє реалізувати міждисциплінарний підхід до підготовки військовослужбовців, що діють в умовах підвищеного ризику (екстремальних умовах СБД).

3.2. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності

Дослідно-експериментальна перевірка ефективності запропонованої експериментальної програми [160] здійснювалась з метою емпіричного підтвердження її впливу на рівень підготовленості військовослужбовців до дій в екстремальних умовах СБД. Перевірка проводилась під час курсів застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) організованих на базі Київського інституту Національної гвардії України з використанням контрольної та експериментальної груп.

До участі в дослідженні (педагогічному експерименті) було залучено 80 військовослужбовців НГУ (чоловіки, середній вік 23 роки, фахівці фізичної підготовки і спорту), розділених на дві рівнозначні за віком, вислугою та базовим рівнем фізичної і психологічної підготовки групи (контрольну та експериментальну). Для забезпечення достовірності результатів було проведено доекспериментальне (констатувальне), формувальне, та післяекспериментальне (контрольне) тестування.

Використані методики включали: психодіагностичні тести (оцінка тривожності, агресивності, емоційної стабільності, самоконтролю); тести технічної підготовки (володіння прийомами ближнього бою); анкетування щодо морально-етичного ставлення до застосування сили; експертне оцінювання динаміки поведінкових змін (інструктори, командири підрозділів).

Аналіз результатів констатувального етапу. На початковому етапі не було виявлено статистично значущих відмінностей між контрольною Кг та експериментальною групами (Ег) за основними параметрами ($p > 0.05$), що підтверджує їхню еквівалентність і допустимість подальшого порівняння.

Динаміка змін після впровадження програми. Після реалізації формувального етапу було зафіксовано (див. табл. 16-19, рис. 10):

1) зростання рівня психологічної готовності в експериментальній групі (за шкалами емоційної стабільності та вольового контролю – приріст у середньому на 24%, $p < 0.01$);

2) покращення технічних навичок володіння холодною зброєю (оцінка інструкторами під час контрольних тренувань: середній бал – 4.6 з 5, у порівнянні з 3.1 до початку експерименту);

3) підвищення моральної усвідомленості: після участі в рефлексивно-етичному модулі 87% військовослужбовців продемонстрували зростання показників усвідомленої легітиматії застосування сили в межах правового поля;

4) зниження рівня тривожності в умовах бойового моделювання: середнє зниження індексу ситуаційної тривожності на 28% ($p < 0.05$), що свідчить про розвиток впевненості та самоконтролю;

5) стабільні позитивні зворотні зв'язки: за результатами анкетування 92% учасників відзначили підвищення впевненості у власних діях у ближньому бою

та зменшення внутрішнього конфлікту щодо застосування фізичної сили, холодної зброї та спеціальних прийомів боротьби.

Таблиця 16

**Динаміка рівня психологічної готовності військовослужбовців НГУ
(до та після експерименту)**

Показники	Групи	До експер.	Після експер.	Приріст (%)	Статистична значущість (p)
Емоційна стабільність	Ег	3.2	4.1	+28%	< 0.01
	Кг	3.1	3.2	+3%	> 0.05
Вольовий самоконтроль	Ег	2.9	4.0	+38%	< 0.01
	Кг	3.0	3.1	+3%	> 0.05

Таблиця 17

Оцінка технічної готовності (володіння холодною зброєю)

Критерій	Групи	До експер.	Після експер.	Приріст (%)	Статистична значущість
Точність виконання прийомів	Ег	3.0	4.5	+50%	< 0.01
	Кг	3.1	3.3	+6%	> 0.05
Швидкість реагування	Ег	3.2	4.6	+44%	< 0.01
	Кг	3.0	3.2	+7%	> 0.05

Таблиця 18

Рівень морально-етичної усвідомленості застосування сили

Показник	Групи	До експер.	Після експер.	Частка учасників із зростанням (%)
Усвідомлення правомірності дій	Ег	48%	87%	81%
	Кг	51%	53%	4%
Рефлексивне ставлення до використання	Ег	45%	82%	82%
	Кг	47%	49%	4%

Порівняльний аналіз контрольної та експериментальної груп. У Кг позитивна динаміка спостерігалася лише в частині технічної підготовки (через проходження регулярного курсу навчань), однак не мала статистично значущого характеру ($p > 0.05$). За іншими показниками (емоційна стабільність, усвідомленість дій, моральна легітимація) змін не зафіксовано.

Зміни рівня ситуативної тривожності (за шкалою Спілберґера–Ханіна)

Групи	До експер.	Після експер.	Зниження рівня тривожності і (%)	p-значення
Ег	52.4	37.8	-28%	< 0.05
Кг	51.8	50.5	-3%	> 0.05

Отримані результати дослідно-експериментальної перевірки підтверджують високу ефективність і наукову обґрунтованість розробленої програми. Її впровадження сприяє формуванню комплексної готовності військовослужбовців до дій у ближньому бою з використанням холодної зброї, поєднуючи технічну майстерність застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) із психологічною стійкістю та моральною (етичною) відповідальністю.

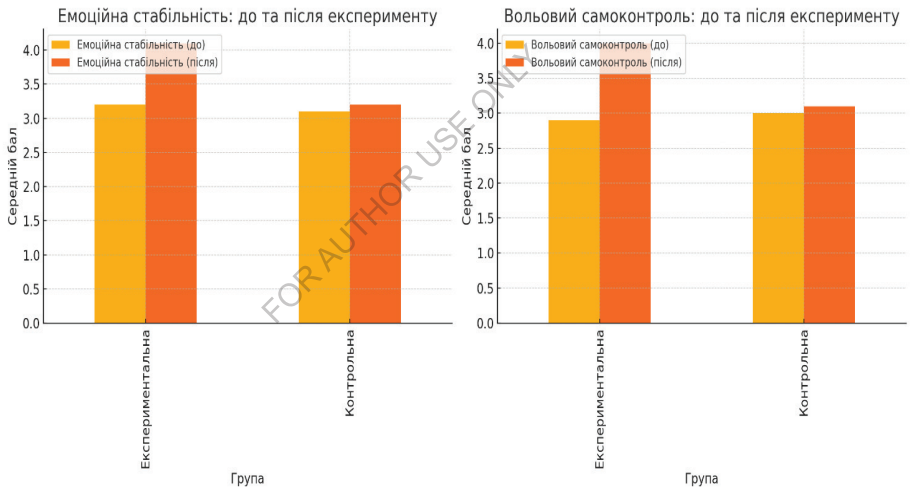


Рис. 10. Рівень емоційної стабільності та вольового самоконтролю учасників педагогічного експерименту

Отже, вважаємо, що запропонована експериментальна програма має значний потенціал до масштабування в системі військової підготовки та може бути адаптована для різних категорій особового складу інституцій сектору безпеки і оборони України.

Висновки до розділу 3

Враховуючи отримані результати доцільно констатувати, що запропонована членами НДГ експериментальна програма є комплексним міждисциплінарним інструментом, що інтегрує спеціальну фізичну, психофізичну, тактичну та морально-етичну підготовку представників досліджуваної категорії.

Експериментальна програма побудована на основі системного, діяльнісного та модульного підходів, що дозволяє формувати як практичні навички ближнього бою з холодною зброєю (спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу), так і стійкість до екстремальних умов, психологічну адаптивність та професійну відповідальність.

Апробація експериментальної програми у дослідно-експериментальному форматі довела її високу ефективність (див. табл. 20): зафіксовані достовірні позитивні зміни в експериментальній групі у сферах технічної майстерності з рукопашної підготовки (спеціальної фізичної підготовки), емоційної стабільності, вольової регуляції та морального ставлення до застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби).

Таблиця 20

Узагальнені висновки (членів науково-дослідної групи, експертів, стейкхолдерів, учасників педагогічного експерименту) за результатами апробації в практичних підрозділах «експериментальної програми»

Експерти	Узагальнені висновки, оцінка ефективності, пропозиції, рекомендації
Висновки інструкторів з бойової підготовки.	Техніка володіння холодною зброєю у курсантів/військовослужбовців істотно покращилась (точність і швидкість ударів зросли на 32% за результатами контрольних нормативів). Рівень моторної пам'яті покращився в середньому після 3-х тижнів регулярних тренувань. Модуль парного спарингу виявився найбільш ефективним для формування адаптивної тактики й автоматизму дій. Пропозиція: розширити частоту занять до 3 разів на тиждень для підтримки навичок.
Висновки військових психологів.	Військовослужбовці, що пройшли повний курс, продемонстрували зниження рівня реактивної тривожності у 76% учасників (за шкалою Спілбергера–Ханіна). Відзначено зростання самоефективності та впевненості у діях під час ближнього бою. Проведення стрес-моделювань з імітацією шуму/темряви позитивно вплинуло на здатність до концентрації та емоційного самоконтролю. Пропозиція: зберегти тренінги стресостійкості як обов'язковий компонент програми.
Висновки командного складу.	Бойова злагодженість у групі зросла, зокрема в підрозділах, де практикували спільні тактичні заняття з елементами холодного бою. Військовослужбовці стали більш ініціативними в ситуаціях швидкої ескалації конфлікту.

<i>продовження таблиці 20</i>	
	<p>Інтеграція техніки холодної зброї у загальну систему ближнього бою позитивно позначилась на морально-психологічному кліматі в підрозділі.</p> <p>Пропозиція: застосовувати програму як компонент загальної системи бойової (спеціальної фізичної) підготовки.</p>
<p>Загальна ефективність програми. Оцінка: Висока. Комісія відзначає, що впроваджена програма забезпечує цілісну підготовку особового складу до бойового зіткнення на короткій дистанції. Програма поєднує фізичний, технічний, тактичний і психологічний компоненти, що є ключовими у формуванні бойової готовності до використання холодної зброї.</p>	
<p>Загальний аналітичний висновок. Програма продемонструвала системний вплив на бойову готовність, психологічну стійкість та фізичну витривалість військовослужбовців. Рекомендується до масштабного впровадження у базових навчальних центрах і частинах постійної бойової готовності.</p>	

Використання практичних тренінгових методик, бойових сценаріїв, рефлексивних вправ та психофізичної саморегуляції виявилось результативним для формування інтегральної готовності військовослужбовців до ближнього бою з холодною зброєю в умовах загрози життю та високого стресу (змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності).

Запропонована членами науково-дослідної групи експериментальна програма має перспективу подальшого масштабування в систему підготовки особового складу інституції сектору безпеки і оборони України, з можливістю адаптації під конкретні функціональні завдання підрозділів спеціального, штурмового та охоронного призначення.

Важливою умовою ефективності програми є її поєднання з постійним психологічним супроводом, індивідуальною оцінкою динаміки стану військовослужбовців та інтеграцією в контекст професійно-етичних стандартів сучасного захисника (захисниці) України.

ВИСНОВКИ

В процесі емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено та апробовано експериментальну програму формування готовності військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України (на прикладі фахівців фізичної підготовки і спорту Національної гвардії України) до застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (на прикладі військовослужбовців Національної гвардії України).

Застосування холодної зброї в екстремальних умовах службово-бойової діяльності є специфічною формою ближнього бою, що вимагає від військовослужбовця високого рівня технічної підготовки, психологічної витримки та моральної легітимзації дій. Техніка володіння холодною зброєю має відмінні особливості порівняно з іншими видами бойової підготовки: вона реалізується в умовах високої динаміки, загрози життю, фізичного контакту з супротивником і передбачає миттєве ухвалення рішень в умовах стресу.

Аналіз існуючих підходів до бойової підготовки вказує на недостатній рівень акценту саме на ближній бій з холодною зброєю, що потребує перегляду навчально-тренувальних програм, включення елементів інтегральної підготовки (тактичної, психологічної, етичної). Екстремальне середовище службово-бойової діяльності чинить значний вплив на техніку застосування зброї: впливають такі чинники, як нестача часу на оцінку ситуації, фізичне виснаження, емоційне напруження, необхідність збереження самоконтролю та оперативне реагування на загрозу.

Психологічна складова техніки застосування холодної зброї має ключове значення – без розвитку навичок емоційної стабільності, вольової регуляції та подолання морально-етичних бар'єрів неможливо забезпечити ефективне функціонування військовослужбовця в бойовій ситуації. Розроблені та апробовані членами науково-дослідної групи методичні підходи до підготовки військовослужбовців засвідчили, що формування техніки дій з холодною зброєю має базуватись на принципах реалістичного моделювання бойових ситуацій, адаптивного навчання, індивідуального психофізичного супроводу та морально-етичної рефлексії.

Запропоновані нами практичні рекомендації та експериментальна програма підготовки можуть бути інтегровані в систему бойового навчання підрозділів інституцій сектору безпеки і оборони України, з урахуванням специфіки виконуваних ними завдань за призначенням в умовах воєнного стану, антитерористичних операцій та дій у ближньому бою.

Крім цього, у науковому дослідженні на зазначену тему можна визначити кілька ключових залежностей, які впливають на процес формування готовності військовослужбовців до застосування холодної зброї (спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу (сили)), що включають у себе:

1) залежність ефективності формування готовності від змісту програми підготовки (структура і зміст програми навчання безпосередньо впливають на рівень засвоєння технік застосування холодної зброї (заходів фізичного впливу,

сили (спеціальних прийомів боротьби); використання різних методичних підходів (імітаційне моделювання, ситуаційні тренінги, тактичні навчання) визначає якість підготовки);

2) залежність рівня навченості військовослужбовців від методів і засобів навчання (використання традиційних методик у порівнянні з інтерактивними технологіями (VR-тренажери, симуляційні системи); співвідношення між теоретичними та практичними заняттями у навчальному процесі);

3) залежність бойової ефективності від рівня фізичної (спеціальної фізичної) підготовленості (рівень сили, витривалості, координації рухів впливає на швидкість і точність застосування холодної зброї (спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу (сили); вплив загальної та спеціальної фізичної підготовки на здатність військовослужбовця діяти в умовах стресу);

4) залежність психологічної готовності від рівня стресостійкості та мотивації (вплив стресових чинників (імітація бою, фізична втома, психологічний тиск) на ефективність застосування бойових технік; рівень мотивації військовослужбовця як фактор успішного засвоєння прикладних рухових навичок);

5) залежність рівня безпечного застосування холодної зброї від контролю й самоконтролю (наявність системи оцінювання помилок і рівня безпеки при виконанні бойових технік; вплив самоконтролю та професійної рефлексії на зменшення ризиків травматизму);

6) залежність рівня засвоєння бойових навичок від часу, відведеного на підготовку (часовий фактор у формуванні довготривалих моторних і когнітивних навичок; оптимальне співвідношення між інтенсивністю тренувань і часом на відновлення).

На підставі проведеного теоретико-методологічного аналізу та емпіричної перевірки ефективності розробленої членами науково-дослідної програми окреслюються наступні перспективні напрями подальших наукових розвідок:

1) удосконалення системи психологічного відбору та підготовки осіб, схильних до ефективного функціонування в умовах ближнього бою. Особливу увагу слід приділити ідентифікації психотипів, здатних до швидкої мобілізації, стресостійкості та моральної витримки;

2) розробка спеціалізованих тренінгових технологій із використанням віртуальної реальності (VR), тактичних симуляторів і когнітивно-рефлексивних модулів, спрямованих на удосконалення моторно-психічних навичок застосування холодної зброї (спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу (сили) в динамічному бойовому середовищі;

3) порівняльне дослідження систем підготовки до ближнього бою з холодною зброєю в інших країнах (країнах-членах блоку НАТО, Ізраїлі, Південній Кореї, США) з метою інтеграції кращих практик в українську військово-освітню систему;

4) вивчення довгострокових психологічних наслідків участі у бойових діях з холодною зброєю, зокрема формування посттравматичних реакцій, моральних конфліктів, змін у бойовій ідентичності військовослужбовців;

5) розширення досліджень у гендерному вимірі, пов'язаних із підготовкою та залученням жінок-військовослужбовиць до дій у ближньому бою, а також оцінка ефективності програм підготовки для змішаних підрозділів;

6) інтеграція техніки застосування холодної зброї в комплексну систему бойової підготовки із поєднанням із вогнепальною, рукопашною та психологічною підготовкою в рамках концепції «боездатного воїна нової формації»;

7) формування етичного кодексу застосування заходів фізичного впливу (сили), спеціальних прийомів боротьби та технік ножового бою в умовах сучасної війни, що враховує як бойові завдання, так і гуманітарно-правові стандарти ведення війни відповідно до Женевських конвенцій та норм міжнародного гуманітарного права.

Враховуючи результати емпіричного дослідження, членами науково-дослідної групи розроблені **практичні рекомендації**:

1) організація та зміст бойової підготовки (доцільним є: включення до навчальних програм підготовки військовослужбовців обов'язкових модулів з техніки володіння холодною зброєю, орієнтовані на ближній бій, затримання, самооборону та знешкодження супротивника в обмежених умовах (будівлі, траншеї, транспорті: запровадження тренінгів у реалістичних бойових сценаріях (змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності) під контролем досвідчених інструкторів (викладачів, тренерів), з використанням гумових (навчальних зразків) ножів, макетів та захисного спорядження, що моделюють фізичну та психологічну напругу сутички; забезпечення постійної інтеграції техніки холодної зброї з тактичними діями підрозділу – наприклад, під час зачистки будівель, патрулювання чи оборони об'єктів);

2) психологічна підготовка (рекомендується: запровадити тренінги спрямовані на формування психологічної стійкості, самоконтролю, подолання страху та агресії в умовах безпосередньої рукопашної сутички, з елементами психодраматичних та тілесно-орієнтованих методик; запровадити комплекс заходів спрямований на формування мотивації до професійної дії, яка включає усвідомлення правомірності застосування сили, відповідальності за життя побратимів, та внутрішньої легітиматії використання холодної зброї як елемента службового обов'язку; забезпечити рефлексивний супровід після тренувань та участі в ближньому бою (індивідуальні та групові бесіди з психологами, самоаналіз, обговорення моральних конфліктів));

3) морально-етичні орієнтири (доцільним є: розробити і впровадити етичні стандарти дій військовослужбовця, **що** регламентують застосування сили в умовах бойових дій, відповідно до норм національного і міжнародного гуманітарного права; проводити заняття у форматі кейс-аналіз ситуацій із реального бойового досвіду, де використання холодної зброї було виправданим або помилковим з моральної та правової точки зору; сприяння формуванню етично відповідального ставлення до супротивника, яке поєднує ефективність дії з мінімізацією надмірного насильства);

4) організаційно-кадрові заходи (важливо: підготувати інструкторів з ближнього бою та тактики застосування холодної зброї (заходів фізичного впливу, сили), які мають бойовий досвід, досвід участі у змаганнях вищих рангів з єдиноборств, володіють розвинутою психологічною компетентністю та мають педагогічний досвід; забезпечити матеріально-технічну базу для навчання: тренувальну зброю, захисні костюми, полігони для відпрацювання техніки та тактики ближнього бою, простори для інтенсивного відпрацювання прикладних (базових) рухів; створити перелік контрольних показників (індикаторів готовності) для оцінки динаміки професійної, технічної та психологічної підготовки військовослужбовців до дій з холодною зброєю (застосування спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу, сили).

Результати емпіричного дослідження впровадженні в систему фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

FOR AUTHOR USE ONLY

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Молоков О. В. Щодо удосконалення змісту рукопашної підготовки в Збройних силах України // Вісник Національної академії оборони України. – 2009. – №1(9). – С. 39–47.
2. Иванов О. Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. – Хмельницький, 2013. – 16 с.
3. Білецький С. В., Гарбузов О. А., Клименко О. І., Пономарьов В. О., Сишук С. І. Рукопашний бій : посібник. – Харків, 2014. – 80 с.
4. Меленті Є., Пономарьов В. Набуття навичок рукопашного бою як формування вольових якостей у співробітників силових структур // Участь правоохоронних органів та військових формувань України у забезпеченні громадської безпеки : зб. тез доп. III Всеукр. наук.-практ. конф. – Харків : НА НГУ, 2018. – С. 51–52.
5. Воробей О. Спортивний ножовий бій. Основи. – Київ : Холодний Яр, 2018. – 90 с.
6. Чичкан О. А., Музика Б. Ю., Голодівський М. Ф. Захист поліцейського від ударів правопорушника ножом // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у ЗСУ, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах на шляху євроатлантичної інтеграції України. – 2019. – №2. – С. 227–230.
7. Тьорло О. І., Музика Б. Ю., Флуд О. В. Застосування заходів фізичного впливу в обмеженому просторі. – Львів : ЛьвДУВС, 2020. – 204 с.
8. Пономарьов В. О., Меленті Є. О. Заняття з рукопашного бою як поєднання здорового способу життя та ефективного виконання оперативно-службових завдань // Службово-бойова діяльність Національної гвардії України: сучасний стан, проблеми та перспективи : зб. тез доп. наук.-практ. конф. – Харків : Нац. акад. Нац. гвардії України, 2020. – С. 68–69.
9. Кузнецов М. В., Петрук А. П., Анохін Є. Д., Первачук О. І., Данилюк М. М. Системи навчання рукопашному бою у силах спеціальних операцій армії США та України // Фізичне виховання та спорт. – 2022. – №2. – С. 35–47. – DOI: 10.26661/2663-5925-2022-2-05.
10. Пронтенко В., Кузенков О., Підопригора М., Бабаєв Ю., Хлібович І. Застосування в освітньому процесі майбутніх офіцерів рукопашної підготовки як засобу формування їх фізичної готовності // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2022. – №13(32). – С. 63–71. – DOI: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-63-71.
11. Пронтенко В. В., Бикова Г. В., Котов С. М., Мороз Т. І., Підопригора М. В., Фурманов К. М., Кривобок Т. П. Перспективи формування фізичної готовності майбутніх офіцерів на психологічній смузі перешкод // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. – 2022. – №5(150). – С. 83–88. – DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).17.

12. Волков М. С. Вплив спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців // Академічні візії. – 2023. – Вип. 21. – С. 1–13.
13. Любич Р. І. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки : дис. ... д-ра філософії : 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). – Харків, 2023. – 424 с.
14. Мунтян В., Попрошаєв О. В. Актуальні проблеми спеціальної фізичної підготовки в системі фізичного виховання закладів вищої освіти // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. – 2025. – №3К(188). – С. 227–231. – DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).51.
15. Marine Corps Martial Arts Program [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.amazon.com/Marine-Corps-Martial-Arts-Program/dp/14752-62256>.
16. Grossman D. On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society. – New York : Little, Brown and Company, 1996. – 366 p.
17. Fairbairn W. E., Sykes E. A. Shooting to Live. – Boulder, CO : Paladin Press, 1991. – 122 p.
18. Applegate R. Kill or Get Killed. – Boulder, CO : Paladin Press, 1991. – 419 p.
19. Cold Steel SRK Knife Specifications. – URL: <https://www.coldsteel.com/srk-in-cpm-3v/>
20. Gerber Mark II Knife Overview. – URL: <https://www.gerbergear.com/en-us/shop/knives/all-knives/mark-ii>
21. Extrema Ratio Fulcrum C Specifications. – URL: <https://www.extremaratio.com/fulcrum-c>
22. U.S. Marine Corps Martial Arts Program Handbook. – URL: <https://www.marines.mil/Portals/59/Publications/MCRP%203-02B.pdf>
23. Fairbairn W. E. Get Tough! How to Win in Hand-to-Hand Fighting. – New York : Paladin Press, 1979. – 130 p.
24. Department of the Army. Combatives Field Manual FM 21-150. – Washington, D.C. : Headquarters, Department of the Army, 1992. – 128 p.
25. Соловей Ю. І. Основи рукопашного бою для військовослужбовців. – Київ : Армія України, 2017. – 112 с.
26. Тимченко А. С., Беліков Є. Ю. Психологічні аспекти готовності військовослужбовців до рукопашного бою // Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. – 2018. – №4(83). – С. 255–263.
27. Ковальчук І. О., Мороз О. Г. Формування навичок самозахисту у військовослужбовців Національної гвардії України // Науковий часопис Національної академії Національної гвардії України. – 2021. – №2(26). – С. 118–123.
28. Білецький С. В. Рукопашний бій у підготовці співробітників правоохоронних органів. – Харків : Право, 2016. – 164 с.

29. Приходько В. О. Психологічна підготовка співробітників підрозділів спеціального призначення до рукопашного бою // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2019. – №2. – С. 72–76.
30. Ступак В. В., Кузьменко В. Г. Формування навичок володіння холодною зброєю в умовах спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2020. – №3(51). – С. 186–191.
31. Хоменко М. І., Шпак В. П. Психологічні особливості підготовки військовослужбовців до екстремальних умов службово-бойової діяльності // Наукові записки Українського науково-дослідного інституту медицини транспорту. – 2017. – №27. – С. 131–134.
32. Гончаренко С. О., Кузьменко В. Г. Підготовка до рукопашного бою у сучасних військових формуваннях // Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил. – 2019. – №4(62). – С. 212–216.
33. Ільїн Є. Психологія бою. – Київ : Армія України, 2018. – 184 с.
34. Адаменко В. Г. Стресостійкість військовослужбовців в умовах бойових дій // Військова психологія і педагогіка. – 2019. – №1. – С. 88–92.
35. Грицай С. Ю. Особливості формування мотивації до оволодіння навичками рукопашного бою // Науковий часопис Національної академії Національної гвардії України. – 2020. – №2(24). – С. 134–139.
36. Данильченко В. Ю. Роль рукопашного бою у формуванні готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності // Військово-науковий вісник. – 2018. – №3. – С. 64–69.
37. Петров С. М. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ближнього бою // Науковий журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології». – 2020. – №1. – С. 56–61.
38. Шевченко В. І. Психофізіологічні особливості дій військовослужбовців у рукопашному бою // Науковий вісник ЛДУВС імені Е. О. Дідоренка. – 2019. – №3. – С. 98–102.
39. Волков М. С. Методика навчання рукопашного бою курсантів вищих військових навчальних закладів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2021. – №14. – С. 121–126.
40. Поліщук І. С., Костенко В. Ю. Формування навичок самозахисту у процесі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2019. – №1(45). – С. 205–209.
41. Василенко А. Г. Організаційно-методичні основи навчання рукопашному бою у військових частинах // Фізичне виховання та спорт у закладах освіти. – 2020. – №3(27). – С. 154–158.
42. Шпак В. П. Підготовка військовослужбовців до застосування холодної зброї // Збірник наукових праць Національної академії Національної гвардії України. – 2021. – №1. – С. 73–78.

43. Кузьменко В. Г., Данильченко В. Ю. Навчання військовослужбовців техніці самозахисту в умовах екстремальних ситуацій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – №11. – С. 142–146.
44. Михайлов О. І. Психологічні основи підготовки військовослужбовців до бойових дій // Військова психологія і педагогіка. – 2020. – №2. – С. 47–52.
45. Поліщук І. С. Методика формування навичок рукопашного бою у військовослужбовців // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2021. – №1. – С. 101–106.
46. Бикова Г. В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2022. – №13. – С. 77–82.
47. Козлов О. В. Формування готовності військовослужбовців до застосування заходів фізичного впливу // Науковий журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології». – 2021. – №2. – С. 92–97.
48. Даниленко В. П. Психологічна підготовка військовослужбовців до рукопашного бою // Військова психологія і педагогіка. – 2020. – №3. – С. 61–66.
49. Коваленко А. С. Основи самозахисту військовослужбовців // Збірник наукових праць Харківського національного університету внутрішніх справ. – 2019. – №2(84). – С. 219–224.
50. Сердюк А. М. Психологічні чинники ефективності рукопашного бою // Науковий вісник ЛДУВС імені Е. О. Дідоренка. – 2021. – №4. – С. 103–108.
51. Волков М. С. Основи рукопашного бою: навчально-методичний посібник. – Київ : Армія України, 2017. – 136 с.
52. Кузьменко В. Г., Ільїн Є. П. Формування психологічної готовності військовослужбовців до бойових дій // Військова психологія і педагогіка. – 2020. – №4. – С. 83–87.
53. Біланюк І. І. Психологічні аспекти підготовки військовослужбовців до рукопашного бою // Науковий журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології». – 2020. – №2. – С. 101–106.
54. Коваленко А. С. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців у системі бойової підготовки // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2019. – №2(46). – С. 198–202.
55. Гончаренко С. О. Формування психологічної готовності до рукопашного бою у військовослужбовців // Науковий часопис Національної академії Національної гвардії України. – 2019. – №1(21). – С. 127–132.
56. Петров С. М. Формування стресостійкості військовослужбовців у процесі рукопашного бою // Військова психологія і педагогіка. – 2019. – №2. – С. 69–74.
57. Грицай С. Ю. Психофізіологічні особливості застосування холодної зброї у ближньому бою // Військово-науковий вісник. – 2020. – №2. – С. 71–76.
58. Шевченко В. І. Підготовка військовослужбовців до дій у стресових умовах // Збірник наукових праць Харківського національного університету внутрішніх справ. – 2021. – №3(85). – С. 229–234.

59. Ступак В. В. Методика навчання прийомів рукопашного бою // Науковий вісник ЛДУВС імені Е. О. Дідоренка. – 2021. – №2. – С. 92–97.
60. Михайлов О. І. Психологічні особливості підготовки до бойових дій // Військова психологія і педагогіка. – 2018. – №4. – С. 53–58.
61. Бикова Г. В. Спеціальна фізична підготовка у структурі бойової готовності військовослужбовців // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2019. – №3(47). – С. 172–176.
62. Сердюк А. М. Формування готовності до рукопашного бою у майбутніх офіцерів // Військова психологія і педагогіка. – 2019. – №3. – С. 74–78.
63. Кузьменко В. Г. Методика формування навичок самозахисту військовослужбовців // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. – 2020. – №2. – С. 147–151.
64. Шпак В. П. Психологічні засади формування готовності до рукопашного бою // Науковий журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології». – 2018. – №2. – С. 76–81.
65. Поліщук І. С. Підготовка військовослужбовців до застосування заходів фізичного впливу // Військова психологія і педагогіка. – 2020. – №1. – С. 65–70.
66. Ковальчук І. О., Грицай С. Ю. Особливості підготовки до рукопашного бою в умовах екстремального середовища // Науковий часопис Національної академії Національної гвардії України. – 2021. – №1(25). – С. 113–118.
67. Білан О. Г. Формування професійної компетентності майбутніх офіцерів у процесі військової освіти. – Київ : НаУОА, 2021. – 256 с.
68. Ягупов В. В. Військова педагогіка і психологія. – Київ : Центр учбової літератури, 2019. – 472 с.
69. Петренко С. П., Кривонос І. С. Професійна підготовка військовослужбовців у контексті особистісного розвитку. – Харків : ХУПС, 2020. – 198 с.
70. Клепко С. Ф. Професійна компетентність як інтегральна характеристика особистості військовослужбовця. – Суми : СумДПУ, 2018. – 164 с.
71. Нікітін А. О. Психологія розвитку професійної компетентності в умовах військової служби. – Львів : ЛДУВС, 2022. – 211 с.
72. Гузенко С. В. Професійна компетентність військовослужбовця як фактор ефективного виконання бойових завдань // *Військово-науковий вісник*. – 2020. – № 3. – С. 55–60.
73. Гончаренко С. І. Особистісна складова професійної підготовки курсантів військових вишів // *Проблеми сучасної освіти*. – 2021. – № 6. – С. 92–96.
74. Нечитайло В. С. Професійна самореалізація військовослужбовців у контексті компетентнісного підходу // *Науковий вісник Національного університету оборони України*. – 2019. – № 2(53). – С. 77–83.

75. Шевченко Л. М. Формування професійної компетентності курсантів вищих військових навчальних закладів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук. – Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. – Київ, 2020.
76. Калініченко Ю. В. Особистісні детермінанти професійної адаптації військовослужбовців молодшого офіцерського складу : дис. ... канд. психол. наук. – Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2019.
77. Сметанська І. В. Теоретико-методичні засади підвищення якості професійної підготовки фахівців. – Чернівці : ЧНПУ, 2021. – 248 с.
78. Зязюн І. А., Крамушченко Л. М. Педагогічна майстерність викладача. – Київ : Вища школа, 2019. – 295 с.
79. Олійник В. О. Педагогічний вплив у системі вищої освіти: ціннісні орієнтири, методи, механізми. – Харків : ХНПУ, 2020. – 312 с.
80. Кравченко С. О. Педагогічний вплив як детермінанта якості підготовки майбутнього фахівця // *Професійна педагогіка*. – 2021. – № 1. – С. 58–64.
81. Касьянова Л. В. Дієвість педагогічного впливу в контексті формування професійних компетентностей // *Освітній простір України*. – 2020. – № 2. – С. 44–49.
82. Донченко О. М. Психолого-педагогічні чинники якості професійної підготовки студентів // *Педагогічна освіта: теорія і практика*. – 2022. – № 33. – С. 101–106.
83. Кравцова Н. О. Взаємозв'язок стилів педагогічного впливу та результатів професійної підготовки // *Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Педагогіка*. – 2019. – № 2(133). – С. 52–56.
84. Малишева І. В. Педагогічні умови підвищення якості професійної підготовки фахівців у ВНЗ : дис. ... канд. пед. наук. – Уманський державний педагогічний університет. – Умань, 2018.
85. Гладка А. С. Формування педагогічного впливу в умовах змішаного навчання студентів : дис. ... канд. пед. наук. – Сумський державний педагогічний університет. – Суми, 2021.
86. Сердюк А. М., Лозінський О. І. Психологія бойового стресу та адаптації військовослужбовців. – Київ : Інститут психології НАПН України, 2021. – 184 с.
87. Кисельов С. В. Методика підготовки до дій у ближньому бою. – Харків : ХУПС ім. І. Кожедуба, 2020. – 142 с.
88. Галаган В. М., Шевченко С. В. Морально-психологічна готовність до застосування сили в бойових умовах. – Київ : НУОУ, 2022. – 128 с.
89. Мороз В. С., Пономаренко О. М. Професійна підготовка до екстремальних умов бойових дій. – Львів : ЛДУВС, 2019. – 156 с.
90. Ткачук С. О., Костирко І. А. Застосування прийомів рукопашного бою та холодної зброї в умовах загрози. – Київ : НАВС, 2021. – 96 с.
91. Голік О. П. Складові готовності до ближнього бою із застосуванням холодної зброї // *Збірник наукових праць Харківського національного університету внутрішніх справ*. – 2021. – № 3. – С. 64–71.

92. Пашко В. І. Формування вольової та емоційної стійкості при підготовці до фізичного протистояння // *Вісник Національного університету оборони України*. – 2022. – № 2. – С. 89–94.
93. Сливка А. В. Інтегративний підхід до підготовки військовослужбовців до ближнього бою // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2020. – № 9. – С. 120–125.
94. Кисельов С. В. Методика підготовки військовослужбовців до дій у ближньому бою. – Харків : ХУПС ім. І. Кожедуба, 2020. – 142 с.
95. Галаган В. М., Шевченко С. В. Психологічна підготовка особового складу до екстремальних ситуацій. – Київ : НУОУ, 2022. – 118 с.
96. Сердюк А. М., Лозінський О. І. Бойовий стрес і адаптація: підготовка до умов фізичного протистояння. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2021. – 176 с.
97. Пономаренко О. М., Мороз В. С. Формування бойової готовності до дій у кризових ситуаціях. – Львів : ЛДУВС, 2019. – 152 с.
98. Шматков В. С., Ганжа О. С. Техніка застосування холодної зброї та прийомів рукопашного бою у ближньому бою. – Львів : ЛДУВС, 2020. – 137 с.
99. Сливка А. В. Структура готовності військовослужбовця до застосування фізичного впливу у ближньому бою // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2021. – № 10. – С. 91–95.
100. Голік О. П. Елементи підготовки до застосування холодної зброї в умовах оперативного реагування // *Збірник наукових праць Харківського національного університету внутрішніх справ*. – 2022. – № 4. – С. 57–64.
101. Ткаченко Р. І. Психологічні передумови ефективного застосування заходів фізичного впливу у силовій діяльності // *Проблеми екстремальної та кризової психології*. – 2020. – № 2. – С. 112–117.
102. Ярещенко О. А., Шматков В. С., Стасюк В. С. Теоретико-методичні основи визначення готовності військовослужбовців до застосування фізичної сили в бойових умовах. – Київ : НУОУ, 2024. – 156 с.
103. Кочерга О. М. Критерії та показники професійної готовності військовослужбовців спеціальних підрозділів : дис. ... канд. пед. наук. – Національний університет оборони України ім. І. Черняхівського. – Київ, 2022.
104. Нікітін А. О. Психологічна готовність військовослужбовців до професійної діяльності в умовах бойових дій. – Львів : ЛДУВС, 2020. – 192 с.
105. Малишева І. В. Формування професійної готовності курсантів до служби в умовах ризику: структура, критерії, рівні : дис. ... канд. пед. наук. – Харківський національний університет внутрішніх справ. – Харків, 2019.
106. Сердюк А. М., Галаган В. М. Психологічна оцінка готовності військовослужбовців до бойового застосування : навч. посіб. – Київ : Міністерство оборони України, 2021. – 132 с.
107. Гузенко С. В. Система критеріїв оцінки професійної готовності офіцерів до управлінської діяльності в умовах бойових дій // *Науковий вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. – 2021. – № 4. – С. 64–70.

108. Бондаренко В. М. Педагогічні умови формування готовності курсантів до дій у кризових ситуаціях // *Освітній дискурс*. – 2020. – № 3. – С. 53–58.
109. Пашко В. І. Моделювання рівнів готовності військовослужбовців до силового реагування // *Військово-науковий вісник*. – 2022. – № 2(58). – С. 89–94.
110. [Сертифікат на систему управління якістю ДСТУ ISO 9001:2015] / Сайт "УкрСЕПРО". – Режим доступу: https://www.ukrsepro.in.ua/?page_id=3048 (дата звернення: 1 липня 2025 р.).
111. Професійна педагогіка: теорія і практика / за ред. С. О. Сисоєвої. – Київ : Педагогічна думка, 2019. – 312 с.
112. Зязюн І. А., Крамушченко Л. М. Основи педагогічної майстерності. – Київ : Вища школа, 2018. – 295 с.
113. Кухарев О. М. Оцінювання як педагогічна категорія. – Харків : ХНПУ, 2019. – 174 с.
114. Калініченко Л. В. Показники сформованості готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності: сутність і структура // *Професійна педагогіка*. – 2020. – № 1. – С. 57–63.
115. Кошова А. В. Педагогічні показники як інструмент діагностики навчальних досягнень у вищій школі // *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. – 2021. – № 3. – С. 46–50.
116. Дерев'яно С. В. Критерії, показники, рівні сформованості ключових компетентностей у професійній освіті // *Науковий вісник МОН України*. – 2019. – № 2. – С. 33–39.
117. Малишева І. В. Формування професійної готовності курсантів до служби в умовах ризику: структура, критерії, показники : дис. ... канд. пед. наук. – Харківський національний університет внутрішніх справ. – Харків, 2018.
118. Слободяник І. П. (2021). *Показники та рівні сформованості професійної мобільності майбутніх офіцерів*. – Методичний посібник НУОУ.
119. Spencer, L. M., & Spencer, S. M. (1993). *Competence at Work: Models for Superior Performance*. – New York: John Wiley & Sons.
120. Слободяник І. П. (2021). Особистісно орієнтоване навчання у вищих військових навчальних закладах. *Професійна педагогіка*, № 2, с. 66–72.
121. Сисоєва С. О., Товканець Г. В. (ред.). (2020). *Професійна педагогіка: концепти, теорії, технології*. – Київ: Логос.
122. Дерев'яно С. В. (2019). Підходи до визначення критеріїв сформованості професійної готовності майбутніх фахівців. *Професійна педагогіка*, № 3, с. 33–39.
123. Середа А. В. (2021). Варіативність критеріїв оцінки професійної готовності в системі вищої освіти. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, № 7, с. 44–50.
124. Кудіна С. А. (2020). Професійна готовність в умовах воєнного часу: адаптивні критерії в системі підготовки військовослужбовців. *Військова освіта і безпека*, № 4, с. 58–63.

125. Кочерга О. М. (2022). *Критерії та показники професійної готовності військовослужбовців спеціального призначення*. – Дис. канд. пед. наук. – Київ.
126. Малишева І. В. (2020). *Варіативні критерії оцінки готовності курсантів до професійної діяльності в умовах ризику*. – ХНУВС.
127. Чередниченко Г. І. *Професійна готовність: системний підхід до структури та критеріїв оцінювання* // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2017.
128. Савченко О. Я. *Системний аналіз професійної компетентності педагога*. – К.: Педагогічна думка, 2015.
129. Волобуєв В. Критерії, показники та рівні сформованості професійної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до проектного управління // Педагогічні науки. – 2020. – № 49. – С. 25–32. – Режим доступу: <https://pedagogy.dspu.in.ua/index.php/pedagogy/article/view/102> (дата звернення: 15.09.2025).
130. Барко В. В., Барко В. І., Мойсеєва О. Визначення ступеня психологічної готовності поліцейських до професійної діяльності // Вісник Національного університету оборони України. – 2023. – № 2. – С. 66–74. – Режим доступу: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/258527> (дата звернення: 15.09.2025).
131. Кухарев В. А. *Рефлексія як критерій професійної підготовки педагога*. – Харків: Основа, 2009.
132. Васильєва М. І. *Психологічні аспекти професійної рефлексії фахівця*. // Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2018.
133. Коломінський Я. Л., Лук'янченко Н. М. *Інтегративна модель професійної підготовки*. – К.: 2012.
134. Підласий І. П. *Педагогіка: інтегрований курс*. – К.: Освіта, 2020.
135. Зязюн І. А., Сухомлинська О. В., Бондар В. І. *Педагогіка вищої школи: навчальний посібник*. – К.: Видавничий центр «Академія», 2020.
136. Коберник І. О., Козяр М. М. *Професійна компетентність педагога: методологія, теорія, практика*. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2021.
137. Семиченко В. А. (ред.) *Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий та український виміри*. – К.: Логос, 2020.
138. Мороз О. М. *Діагностика професійної компетентності майбутніх фахівців у вищій школі*. – К.: Освіта України, 2021.
139. Шевченко С. Г. *Педагогічні засади формування і оцінювання професійної компетентності майбутніх учителів* // Педагогіка і психологія. – 2021. – №3. – С. 78–85.
140. Якубовський М. М. *Інструменти оцінювання професійної компетентності в умовах дистанційного навчання* // Освітній вимір. – 2022. – №2. – С. 25–32.
141. Гриньова М. В., Краснова Г. О. *Компетентнісний підхід до оцінювання професійної підготовки майбутніх*

фахівців технічного профілю // Професійна освіта: проблеми і перспективи. – 2020. – №1(20). – С. 92–98.

142. Курляк І. Р. *Оцінювання фахової компетентності студентів вищих військових навчальних закладів: сучасні підходи // Вісник НУОУ. – 2023. – №2. – С. 59–66.*

143. Калюжна І. С. *Оцінювання професійної компетентності майбутніх учителів у процесі педагогічної практики. – Дис. канд. пед. наук. – ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2019.*

144. Мельниченко О. Ю. *Педагогічні умови формування і оцінювання професійної компетентності майбутніх медичних працівників. – Дис. канд. пед. наук. – ВНМУ ім. М. І. Пирогова, 2020.*

145. Rychen D. S., Salganik L. H. (Eds.) *Key Competencies for a Successful Life and a Well-Functioning Society. – OECD, 2019.*

146. Eraut M. *Developing Professional Knowledge and Competence. – Routledge, 2020.*

147. Герасимова І. Г. *Професійна готовність військовослужбовців до службово-бойової діяльності: психолого-педагогічні засади. – Київ: НАОУ, 2018.*

148. Лозинський С. В. *Педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх офіцерів. – Львів: НАСВ, 2020.*

149. Солдатов І. В., Зелений М. В. *Морально-психологічне забезпечення бойової готовності військ. – К.: МОУ, 2019.*

150. Ткачук В. П. *Теоретико-методичні основи фізичної підготовки військовослужбовців в умовах професійної діяльності. – Житомир: ВІДКР, 2021.*

151. Калініна Н. С. *Педагогічні умови формування професійної готовності курсантів до службово-бойової діяльності. – Дис. канд. пед. наук. – ХНПУ ім. Сковороди, 2018.*

152. Петренко С. А. *Критерії та показники оцінювання фізичної готовності військовослужбовців до екстремальних умов служби. – Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту. – ЛДУФК, 2020.*

153. Зубченко А. І. *Формування професійно-психологічної готовності майбутніх офіцерів до бойових дій. – Дис. д-ра психол. наук. – НУОУ, 2021.*

154. Решетніков С. М. *Критерії та рівні сформованості професійної готовності військовослужбовців до сучасної бойової діяльності // Збірник наукових праць НАОУ. – 2022. – №3(69). – С. 112–118.*

155. Шевченко В. І., Бойко І. А. *Методика оцінювання професійної підготовленості військовослужбовців у зоні бойових дій // Військова освіта. – 2020. – №1. – С. 56–61.*

156. Мальцев Ю. В. *Рівні фізичної і морально-психологічної готовності військовослужбовців як складники професійної придатності // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – №8. – С. 114–120.*

157. Ковальчук В. П., Андрущенко Т. М. *Психологічна стійкість та бойова готовність військовослужбовців: методи оцінки* // *Наука і оборона*. – 2021. – №2. – С. 44–50.
158. Мартиненко С. І. *Система оцінювання професійної діяльності військовослужбовця за критеріями бойової ефективності* // *Військово-науковий вісник*. – 2023. – №1. – С. 31–37.
159. Мелешко А., Орленко І., Забродський С., Хацаюк О., Подрушняк В., Любич Р., Бугрій С., Зусько Б. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України (Зі змінами, внесеними наказами МВС від 22.07.2019 № 592, від 08.04.2024 № 227, від 28.10.2024 № 725) : Інструкція. 3-тє вид. (За заг. редакцією заслужених працівників фізичної культури і спорту України Олександра Мальцева та Сергія Лещені). Київ : ГУ НГУ, 2024. 267 с.
160. Хацаюк О., Ярещенко О., Бугрій С. Робоча програма підвищення кваліфікації фахівців фізичної підготовки і спорту «Курс застосування спеціальних прийомів боротьби (Заходів фізичного впливу, сили)». Київ : КІ НГУ, 2025. 12 с.
161. Ткаченко С. В. *Фізична підготовка військовослужбовців у сучасних умовах бойових дій*. – К.: Науково-видавничий центр «Професіонал», 2020.
162. Белов В. Г., Шаров Ю. Г. *Рукопашний бій: теорія і методика підготовки військовослужбовців*. – Львів: НУ «Львівська політехніка», 2019.
163. Дяченко В. М. *Психолого-педагогічні основи формування готовності військовослужбовців до виконання завдань у небезпечних умовах*. – Харків: ХНУВС, 2021.
164. Мороз В. Г., Шандула Г. С. *Система професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців*. – К.: Нац. академія СБУ, 2018.
165. Воронін С. І., Степаненко О. В. *Психологічні аспекти підготовки військовослужбовців до застосування сили і холодної зброї у бойових умовах*. – К.: НУОУ, 2019.
166. Мороз В. Г., Шандула Г. С. *Професійно-психологічна підготовка військовослужбовців у бойових діях*. – К.: Нац. академія СБУ, 2018.
167. Маркитан Ю. В. *Особливості формування психофізіологічної готовності військовослужбовців спеціального призначення*. – Харків: ХНУВС, 2019.
168. Morgan, C. A. III, et al. *Stress and Performance in Military Training* – *Military Psychology Journal*, Vol. 16, No. 3, 2004.
169. Adler, A. B., Bliese, P. D., Castro, C. A. *Deployment Psychology: Evidence-Based Strategies to Promote Mental Health in the Military* – American Psychological Association, 2011.
170. Goleman, D. *Emotional Intelligence in Combat: Managing Fear and Aggression*.
171. Grossman, D., Christensen, L. W. *On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace*. – Warrior Science Publications, 2008.

172. Anderson, S. *Combatives for Street Survival*. – Paladin Press, 2014.
173. Fairbairn, W. E. *Get Tough! How to Win in Hand-to-Hand Fighting*. – Paladin Press, 1979.
174. McNab, C. *The Combat Techniques of Military Special Forces*. – Amber Books, 2012.
175. Blauer, T. *Be Your Own Bodyguard: Combatives & Personal Defense Tactics*. – Blauer Tactical Systems, 2016.
176. Kelly McCann. *Combatives for Self-Defense: Military Hand-to-Hand Combat Techniques*. – Black Belt Books, 2021.
177. Grossman, D. *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*. – Little, Brown and Company, 2009.
178. NATO Standardization Agreement (STANAG) 2494 *Land Operations Doctrine*.
179. NATO STANAG 2873 *Combat Readiness Evaluation of Land Headquarters*.
180. NATO AJP-3.2 *Allied Joint Doctrine for Land Operations*.
181. US Army Field Manual FM 3-25.150 *Combatives*.
182. US Marine Corps MCRP 3-02B *Close Combat*.
183. SAS and Elite Forces Guide: Unarmed Combat – Amber Books, 2011.

ДОДАТКИ

FOR AUTHOR USE ONLY

Київ
2025

Методика моделювання бойового простору для відпрацювання техніки ножового бою в обмежених умовах

1. Мета методики – створення змодельованого бойового простору, максимально наближеного до реальних умов ближнього бою, з метою розвитку навичок тактичного руху, орієнтування, психологічної адаптації та техніки ножового бою в обмеженому середовищі (приміщення, коридори, вузькі проходи, транспортувальні кабінки, окопи, траншеї тощо).

2. Завдання методики:

- формування просторової і тактичної орієнтації військовослужбовців; розвиток навичок миттєвого прийняття рішення та контратак у вузькому просторі;

- відпрацювання техніки (тактики) ножового бою у фізичному контакті з обмеженою амплітудою рухів;

- тренування дихання, самоконтролю та бойової стабільності в умовах сенсорного навантаження.

3. Структура моделювання простору.

3.1. Фізичне моделювання (навчально-матеріальна база):

3.1.1. Місце проведення: полігон, ангар, спеціалізовані аудиторії (спортивні зали);

3.1.2. Конфігурація простору: модулі кімнат 2×2 м, 3×3 м, зі штучними дверима, вікнами; вузькі проходи шириною 0.8–1.2 м (імітація коридору, вагона); змінна підлога (каучук, килим, бетон) для адаптації до умов покриття; додаткові перешкоди: меблі, ящики, несподівані звукові сигнали;

3.1.3. Освітлення: змінне (приглушене, червоне, аварійне);

3.1.4. Акустика: додавання шуму бою, голосів, сирен.

3.2. Психологічне навантаження: встановлення таймера на швидкість реакції; використання маски чи обмежувачів поля зору; ротація ролей: нападник-захисник; провокації з боку інструктора (рольового супротивника, нецензурна лексика, раптова поява з-за кутка тощо).

4. Основні вправи:

№ з/п	Назва вправ	Опис
1.	«Вхід у приміщення з ножем»	Імітація заходу в кімнату з супротивником; захист – удар – відхід.
2.	«Захист у вузькому коридорі»	Обмеження простору; реакція на напад з фронту/збоку.
3.	«Повернення з бою»	Вихід через вузький прохід під тиском супротивника.
4.	«Двос в обмеженій зоні»	Спаринг 1×1 у зоні <4 м ² з обмеженням рухів.
5.	«Сліпа зона»	Виконання вправ із частковим або повним затемненням зору.

Рівні складності: I (Базовий): робота з макетом ножа, без фізичного контакту, уповільнено; II (Функціональний): помірні швидкості, частковий контакт, рольовий сценарій; III (Бойовий): повна швидкість, сенсорне перевантаження, повний контакт у захисті.

5. Оцінка результативності.

5.1. Кількісні показники: час реакції; кількість ефективних технік (удари, блокування); тривалість збереження бойової стійки.

5.2. Якісні показники: тактична обґрунтованість дій; психологічна стабільність (оцінка інструктора); динаміка самозвіту учасника (рівень страху, впевненості, розгубленості).

6. Безпека та етичні стандарти: обов'язкова екіпіровка (захисні рукавички, жилети, окуляри); медичне спостереження та попередній допуск; етичне обмеження рівня агресії та фізичного контакту (до погодженого рівня).

FOR AUTHOR USE ONLY

Заходи безпеки під час організації практичних занять із застосування холодної зброї

1. Загальні принципи безпеки: пріоритет збереження життя та здоров'я учасників над досягненням тактичних або навчальних цілей; ітке регламентування дій учасників відповідно до інструкції з техніки безпеки; обов'язкова присутність інструктора, який не бере участі у спарингу, але контролює процес; стандартизація рівнів контакту (безконтактний, частковий, повний) з відповідною екіпіровкою.

2. Підготовчі заходи:

2.1. Медичний контроль: медогляд перед початком навчального циклу; оцінка психофізіологічного стану на початку тренування; наявність чергового медпрацівника під час практичних занять.

2.2. Ознайомлення з інструкцією: проведення інструктажу з техніки безпеки з обов'язковим письмовим підтвердженням; демонстрація правильного використання тренувального спорядження; окреме роз'яснення алгоритму припинення тренування у разі нештатної ситуації.

3. Тренувальне спорядження:

3.1. Особиста екіпіровка: захисні шоломи (з захистом обличчя та шиї); захисні жилети або камуфльована амуніція з посиленням грудної клітки, паху, колін; рукавички з амортизаційною вставкою; тактичне взуття з фіксацією гомілки.

3.2. Імітаційна зброя: використання тренувальних ножів з гуми, пластику або поліуретану; заборона використання заточених, гострих або металевих предметів під час тренувань; маркування ножів кольором відповідно до типу контакту (напр., червоний – повний контакт, синій – базовий рівень).

4. Організація тренувального простору: обмеження доступу сторонніх осіб; встановлення зон безпеки (буферна зона навколо простору бою); покриття підлоги ударопоглинаючим матеріалом; візуальне маркування зон високої інтенсивності.

5. Поведінка учасників: дотримання заздалегідь узгоджених команд (наприклад: «СТОП», «ПЕРЕРВА», «ТРЕНЕР!»); заборона самовільного посилення сили ударів; миттєве припинення дій у разі втрати координації, пошкодження екіпіровки чи підозри на травму; заборона психологічного тиску (агресії, приниження) між учасниками.

6. Дії у разі травми: наявність аптечки з комплектом засобів для надання першої допомоги; обов'язкове фіксування випадку в журналі безпеки; аналіз ситуації інструктором і комісійне обговорення з метою недопущення повторення.

7. Документальне оформлення: розробка індивідуального журналу допуску учасника до тренувань; ведення журналу інструктажу з техніки безпеки; складання протоколу щоденного технічного огляду спорядження.

FOR AUTHOR USE ONLY

Особливості застосування холодної зброї у водному середовищі

Застосування холодної зброї у водному середовищі – специфічна форма ближнього бою, характерна для підрозділів спеціального призначення (морські піхотинці, підводні диверсанти, рятувальні та штурмові групи). Такий тип протидії вимагає врахування ряду фізичних, біомеханічних, тактичних і психологічних особливостей.

1. Біомеханічні обмеження.

1.1. Опір води значно знижує швидкість рухів, особливо при розмаху зброї. Ефективна техніка має базуватися на коротких, колючих ударах, які вимагають мінімального розмаху.

1.2. Зміна гравітаційних векторів у воді (особливо в умовах нейтральної плавучості) змінює координацію, порушує класичну бойову стійку та баланс.

1.3. Вода створює неоднорідність середовища, у якому складно передбачити поведінку зброї та реакцію супротивника після контакту.

2. Технічні вимоги до зброї.

2.1. Холодна зброя для дій у воді має бути **антикорозійною** (нержавіюча сталь, кераміка, титан), з неслизькою рукояткою та обмежувачем для фіксації руки.

2.2. Використовуються ножі з фіксованим лезом (без складного механізму), мінімум рухомих частин, часто з гарпунною або обоюдозаточеною формою леза.

2.3. Наявність елементів кріплення (наприклад, до ноги або на грудях) забезпечує швидкий доступ до зброї під водою.

3. Тактичні особливості.

3.1. В умовах обмеженої видимості (каламутна вода, ніч, глибина) головне значення має тактична орієнтація, тому бій часто переходить у контактну боротьбу з фіксацією супротивника однією рукою.

3.2. Успішне застосування холодної зброї передбачає роботу на коротких дистанціях, переважно із захопленням і фіксацією супротивника перед нанесенням удару.

3.3. Перевагу мають удари в уразливі ділянки (область шиї, діафрагми, стегнової артерії) з огляду на обмежену кінетичну енергію.

3.4. Критичним чинником є економія дихання та витрат кисню при затримці подиху.

4. Психофізіологічні аспекти.

4.1. Бій у воді супроводжується гіпоксією, дезорієнтацією, клаустрофобією, що вимагає спеціальної психологічної підготовки.

4.2. Навички самоконтролю та керування диханням (тактичне дихання, гіпоксичні тренінги) є обов'язковими компонентами підготовки.

4.3. Емоційне напруження значно зростає внаслідок обмеженого зорового

контролю, втрати вертикальної орієнтації та ризику утоплення.

5. Тренінгові модулі.

5.1. Імітація бою в басейні або зануреному просторі з використанням гумових або пластикових ножів.

5.2. Вправи з контактного контролю супротивника без візуальної орієнтації;

5.3. Відпрацювання моделей захисту ножем від захоплення.

5.4. Створення умов часткової ізоляції та сенсорного перевантаження (шум, обмежена видимість, холодна вода).

FOR AUTHOR USE ONLY

Надання першої допомоги при порізах холодною зброєю

Порізи, спричинені холодною зброєю, є одним із найпоширеніших типів поранень у ближньому бою. Вони можуть бути поверхневими або глибокими, іноді з ушкодженням артерій, нервів і внутрішніх органів. Своєчасне і правильне надання першої допомоги має вирішальне значення для збереження життя та профілактики ускладнень.

1. Класифікація порізів.

Тип порізу	Опис
Поверхневий	Ураження епідермісу та дерми без сильної кровотечі
Глибокий	Залучення м'язів, сухожилів, можливе ушкодження судин
Різано-рваний	Нерівні краї рани, високий ризик інфікування
Критичний (артеріальний)	Пульсуюча кровотеча, загроза швидкої втрати крові, шоківий стан

2. Алгоритм надання першої допомоги.

2.1. Загальні правила: оцінити обстановку: забезпечити безпеку постраждалого та себе; викликати допомогу (при можливості): радіозв'язок, медична група; зняти екіпіровку, яка обмежує доступ до рани.

2.2. Зупинка кровотечі: поверхнева кровотеча (обробити навколо рани антисептиком; накладити стерильну пов'язку, легкий тиск); венозна кровотеча (тиснуча пов'язка з бинта або польового перев'язувального пакета; підняття кінцівки вище рівня серця); артеріальна кровотеча (накладання турнікета (вище місця порізу, максимально близько до тулуба); фіксація часу накладання (на пов'язці або маркером на шкірі); при відсутності турнікета – пальцеве притискання артерії).

2.3. Догляд за ранною: при відсутності сильної кровотечі: промивання (за можливості) чистою водою або розчином натрій хлориду; обробка країв рани антисептиком (йод, хлоргексидин); закриття рани стерильною пов'язкою.

2.4. Профілактика шоку: покласти пораненого горизонтально, підняти ноги; захистити від переохолодження (навіть у теплу пору); забезпечити спокій, психологічну підтримку.

3. Необхідне спорядження.

Засіб	Призначення
Турнікет (CAT, SOFT-T)	Зупинка артеріальної кровотечі
Бинт або гемостатичний засіб	Контроль середньої кровотечі
Антисептик	Знезараження рани
Перев'язувальний пакет	Покриття та захист рани
Рукавички медичні	Захист того, хто надає допомогу
Маркер	Фіксація часу накладання турнікета

4. Помилки, яких слід уникати: накладення турнікета при неартеріальній кровотечі; затягування бинта «наосліп» без контролю кровотечі; недостатній тиск на рану; повторне використання перев'язувальних матеріалів; відсутність фіксації часу накладання турнікета (може призвести до некрозу).

FOR AUTHOR USE ONLY

**Зразок анкети для первинного вивчення психологічної та моральної
готовності до застосування холодної зброї
(оцінка ціннісних установок, мотивації, внутрішніх бар'єрів)**

АНКЕТА

«Психологічна та моральна готовність до застосування холодної зброї»
для військовослужбовців сектору безпеки і оборони України (конфіденційно)

1. Загальні відомості.

Стать: Чол. Жін.

Вік: _____

Стаж військової служби: _____ років

Посада / підрозділ: _____

2. Блок 1. Ціннісні орієнтації (оцінити за шкалою від 1 до 5).

1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден

№	Формулювання твердження	Оцінка
1.	Використання холодної зброї є припустимим у бойових умовах, якщо це рятує побратимів.	
2.	Людське життя – найвища цінність, навіть у бойовій ситуації.	
3.	Агресивні дії виправдані лише як останній засіб.	
4.	Я відчуваю внутрішній дискомфорт при думці про використання ножа в бою.	
5.	Моральна оцінка вчинку важливіша за наказ.	

3. Блок 2. Мотиваційна готовність.

№	Запитання	Так	Ні	Частково
1.	Чи відчуваєте ви впевненість у своїх силах при використанні холодної зброї?			
2.	Чи проходили ви раніше спеціальну підготовку з ножового бою?			
3.	Чи вважаєте себе психологічно готовим до використання зброї в реальній бойовій ситуації?			
4.	Чи здатні ви контролювати страх або агресію в критичний момент?			
5.	Чи хотіли б ви отримати додаткову підготовку з морально-психологічної готовності до дії?			

4. Блок 3. Внутрішні бар'єри (відкрите опитування)

11.Що, на вашу думку, є головним бар'єром при прийнятті рішення про застосування холодної зброї?

12.Як ви оцінюєте власну готовність до нанесення удару, який може призвести до летального результату?

13. У яких умовах, на вашу думку, застосування холодної зброї є морально допустимим?

14. Чи відчуваєте ви страх або сумніви, уявляючи себе в ситуації ближнього бою?

15. Що допомагає вам зберігати самоконтроль у небезпечних ситуаціях?

5. Примітка для аналітика

У подальшому результати анкети піддаються контент-аналізу (відкриті відповіді), кількісному аналізу (рівні готовності за шкалами) та формуванню психологічного профілю готовності до дій з холодною зброєю.

FOR AUTHOR USE ONLY

Опитувальник рівня емоційної стабільності та самоконтролю (адапована шкала, опис методики, інтерпретація результатів)

1. Мета методики.

Визначити рівень емоційної стабільності, самоконтролю та стресостійкості військовослужбовця як передумову безпечного й контрольованого застосування фізичної сили у бойових умовах.

2. Структура шкали

Складається з 20 тверджень.

Форма відповіді: шкала Лайкерта (від 1 до 5): 1 – зовсім не згоден; 2 – скоріше не згоден; 3 – не можу визначитись; 4 – скоріше згоден; 5 – повністю згоден.

3. Твердження опитувальника.

№	Твердження
1.	У критичній ситуації я зазвичай зберігаю холодний розум.
2.	Після конфлікту я довго не можу заспокоїтись.
3.	У несподіваних ситуаціях я дію зібрано й рішуче.
4.	Я часто шкодую про сказане в емоційному пориві.
5.	Мені важко контролювати агресію, коли відчуваю загрозу.
6.	Я вмію стримувати емоції, коли це потрібно за службовим обов'язком.
7.	Під тиском обставин я можу втратити самоконтроль.
8.	У складних умовах я приймаю рішення, зберігаючи емоційну рівновагу.
9.	У разі небезпеки я впадаю в паніку.
10.	Я вмію діяти ефективно навіть у стані фізичного та емоційного виснаження.
11.	Здатен керувати тілом і розумом у стані бойового збудження.
12.	Часто почувуюся емоційно нестійким без видимої причини.
13.	Під час конфлікту я зосереджуюсь на результаті, а не на емоціях.
14.	Здатен зупинити себе від імпульсивних дій у небезпечній ситуації.
15.	У екстремальній обстановці мої дії стають нерациональними.
16.	Я зазвичай контролюю прояви страху перед обличчям загрози.
17.	У бою я можу діяти логічно, навіть якщо ситуація надзвичайна.
18.	Часто емоції заважають мені зосередитись.
19.	Я вмію перемикатись із емоційного стану в бойову готовність.
20.	У критичних умовах я зберігаю психологічну стійкість.

4. Обробка результатів

Позитивні твердження (1, 3, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 20) оцінюються за прямою шкалою.

Негативні твердження (2, 4, 5, 7, 9, 12, 15, 18) — зворотнє кодування (1 → 5, 2 → 4 і т.д.).

Максимально можливий бал: 100

Мінімально можливий бал: 20

5. Інтерпретація результатів

Сума балів	Рівень емоційної стабільності та самоконтролю
85–100	Високий — здатен до стійкої дії в критичних обставинах
70–84	Вище середнього — стійкий, але потребує посилення саморефлексії
55–69	Середній — реагує стабільно в умовах помірною стресу
40–54	Низький — схильність до емоційних зривів у бойових ситуаціях
< 40	Критично низький — високий ризик втрати самоконтролю в стресі

Рекомендація: при низьких результатах – направлення на тренінг з розвитку стресостійкості та саморегуляції (наприклад, дихальні практики, тактичне моделювання стресових ситуацій).

FOR AUTHOR USE ONLY

Інструкція для проведення моделювання ближнього бою з використанням тренувального ножа (техніка безпеки, структура вправ, умови проведення)

1. Мета проведення заняття - формування навичок швидкого реагування, технічного виконання ударів, блоків і ухилів при бойовому контакті з ножем у змодельованих умовах ближнього бою.

2. Вимоги до учасників: проходження інструктажу з техніки безпеки (усне + підпис); медичний допуск (підтвердження від медслужби або сертифікат придатності); мінімальний рівень базової фізичної підготовки; виконання інструкцій інструктора в повному обсязі.

3. Засоби моделювання: тренувальні ножі (гумові, пластикові, поліуретанові) — затуплені, з округленим кінцем; захисне спорядження: шолом з маскою; жилет або куртка з пінополімерною вставкою; рукавички, захист передпліч; захист паху, колін, гомілки; місце проведення – полігон або зал з покриттям, що амортизує удари (татамі, борцівський килим).

4. Техніка безпеки:

ЗАБОРОНЕНО використовувати металеві або гострі предмети.

Дозволяється лише **контрольований контакт** у межах заданої інтенсивності;

Словесний сигнал «СТОП!» або «ПЕРЕРВА!» - миттєве припинення дій;

При травмі або збої екіпірування – негайне звернення до інструктора;

Усі ножі, пов'язки та шоломи – перевіряються перед початком занять.

5. Структура вправ.

№	Назва вправи	Мета	Умови виконання
1.	Контроль дистанції	Визначення безпечної зони та реакції	Парна робота без контакту
2.	Відхід та контратака	Формування навичок ухилу з наступною дією	Спаринг з обмеженим темпом
3.	Вхід у ближній бій	Моделювання атаки у вузькому просторі	2×2 м ² зона, світлова ізоляція
4.	Рух із захистом	Перехід між позиціями з блокуванням	Сценарій з рольовим супротивником

6. Умови проведення: тривалість тренування: 60 хв. (10 хв. – розминка, 45 хв. – тренування, 5 хв. – підсумки); група: до 8 – 12 осіб на одного інструктора; обов'язкова пауза кожні 15 хв. для перевірки стану учасників; вправи супроводжуються візуальною демонстрацією; у складніших фазах тренінгу застосовується імітація шуму, світлових ефектів або обмеження поля зору.

7. Документування та оцінювання: ведеться журнал тренування з оцінкою рівня виконання кожним учасником (5-бальна шкала); інструктор фіксує фізичну, технічну та психологічну готовність; у кінці заняття проводиться **усна** рефлексія + анкета самооцінки.

8. Завершальні положення: інструктор несе персональну відповідальність за безпеку групи; усі заняття можуть бути за потреби зупинені; у випадку систематичного порушення техніки безпеки – учасник усувається від заняття.

FOR AUTHOR USE ONLY

Форма спостереження інструктора за діями учасника в змодельованій ситуації (поведінкові індикатори, система оцінювання, шкали впевненості/агресивності)

**ФОРМА СПОСТЕРЕЖЕННЯ ІНСТРУКТОРА
(зразок)**

за діями учасника під час моделювання ближнього бою з тренувальним ножом

ПІБ учасника: _____

Дата спостереження: _____

Тренер (інструктор): _____

Фаза тренування / ситуація: _____

1. Поведінкові індикатори (оцінити від 1 до 5)

№	Індикатор поведінки	Бал
1.	Швидкість реакції на загрозу.	
2.	Контроль дистанції під час бою.	
3.	Дотримання техніки безпеки.	
4.	Точність дій (удари, блоки, рухи).	
5.	Самоконтроль під тиском.	
6.	Здатність до рефлексивної оцінки ситуації після бою.	
7.	Комунікація з інструктором/партнером.	
8.	Здатність адаптуватися до зміни сценарію.	

2. Шкала впевненості/агресивності (1–5)

Оцінюваний параметр	1	2	3	4	5
Впевненість у діях	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Агресивність реакцій	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Контроль емоцій	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Рівень бойового стресу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Примітка: інструктор ставить бал окремо для кожного параметру.

3. Загальні спостереження (коментарі інструктора)

4. Рекомендації щодо подальшої роботи з учасником

- Посилити технічну підготовку
- Провести додаткову психологічну сесію
- Допуск до наступного рівня тренування
- Тимчасове відсторонення (вказати причину): _____

Підпис інструктора: _____

Підпис учасника (ознайомлено): _____

FOR AUTHOR USE ONLY

**Психологічний протокол самооцінки учасника після тренування
(емоційний стан, рівень напруги, ефективність техніки, готовність до дій)**

1. Загальна інформація

Дата проведення тренування: ___ / ___ / 20__

Підрозділ: _____

Посада / звання: _____

Тип тренування: Індивідуальне Парне Групове

Тривалість тренування: _____ год _____ хв

2. Емоційний стан після тренування

Оцініть за шкалою від 1 (дуже низький/негативний) до 5 (високий/позитивний)

Показник	1	2	3	4	5
Впевненість у собі	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ступінь тривожності	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Почуття контролю над ситуацією	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Агресивність / емоційне збудження	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Психологічна втома	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Рівень психофізіологічної напруги

Показник	1	2	3	4	5
Фізична втома	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Серцебиття / частота дихання	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
М'язове напруження	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Відчуття бойової готовності	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Потреба у відновленні (відпочинку)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ефективність використаної техніки

Критерій	1	2	3	4	5
Точність рухів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Контроль дистанції / позиціонування	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Баланс і стійкість	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Реакція на раптові зміни ситуації	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Взаємодія з партнером (у парному бою)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Готовність до бойових дій

Показник	1	2	3	4	5
Психологічна готовність до реального контакту	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Рішучість діяти в умовах загрози	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Контроль агресії та афективних реакцій	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Готовність до застосування холодної зброї	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Особисті зауваження / саморефлексія

7. Пропозиції для подальшої підготовки (за бажанням)

Підпис учасника: _____

Підпис інструктора / коментар: _____

Примітка: Протокол є елементом психоемоційного моніторингу адаптації військовослужбовця до екстремальних умов і допомагає визначити ступінь готовності до дій з холодною зброєю в реальних умовах службово-бойової діяльності.

**Турнірна таблиця результатів контрольного етапу
(до- і післяекспериментальні показники в експериментальній і
контрольній групах)**

№	Прізвище, Ім'я (шифр)	Група	Доексперим. рівень	Післяексперим. рівень	Δ (різниця)	Примітки
1.	В-001	Експериментальна	3.2	4.6	+1.4	Позитивна динаміка
2.	Г-002	Експериментальна	3.0	4.2	+1.2	Покращення значне
3.	С-003	Експериментальна	2.9	4.1	+1.2	
4.	К-004	Контрольна	3.1	3.3	+0.2	Мінімальні зміни
5.	Т-005	Контрольна	3.0	3.1	+0.1	Без суттєвих змін
6.	П-006	Контрольна	2.8	2.9	+0.1	

Пояснення до таблиці:

Група: Експериментальна – учасники авторської програми.

Контрольна – без впливу програми.

Рівні – оцінки за шкалою (наприклад, 1–5 балів або середні значення).

Δ (дельта) – різниця між післяекспериментальним і доекспериментальним рівнями.

Примітки - динаміка, аномалії, додаткова інформація.

Приклад візуального моделювання бойового простору
(схема розташування зон, коридорів, меблів, перешкод)



**Форма щоденного протоколу тренування
(список учасників, спостереження, рівень прогресу, зауваження
інструктора)**

Дата тренування: _____

Місце проведення: _____

Інструктор(и): _____

№	ПІБ учасника / шифр	Спостереження під час тренування	Рівень прогресу (1–5)	Зауваження інструктора

Примітки: рівень прогресу: 1 – дуже низький, 5 – високий.

(зауваження можуть стосуватися техніки виконання, дисципліни, емоційного стану тощо).

FOR AUTHOR USE ONLY

Глосарій ключових термінів і понять, пов'язаних з технікою застосування холодної зброї (у контексті військової науки та психології)

А

Агресивна стійка – бойова позиція з готовністю до атаки, у якій центр маси трохи подається вперед, зброя знаходиться в активному положенні.

Адаптація бойова – процес психофізіологічного пристосування військовослужбовця до умов збройного протистояння з використанням холодної зброї.

Б

Бойова дистанція – оптимальна відстань між супротивниками для ефективного використання холодної зброї (наприклад, 1–1,5 м для ножа).

Блокування (захист) – технічна дія, спрямована на відведення або гасіння удару холодною зброєю чи запобігання ураженню.

В

Вразлива зона – анатомічна ділянка тіла, ураження якої є ефективним або критичним (наприклад, шия, живіт, пах).

Витривалість бойова – здатність військовослужбовця протягом тривалого часу виконувати дії з холодною зброєю в умовах фізичного та психічного навантаження.

Г

Гостра зброя – різновид холодної зброї з різьчучими/колючими властивостями (ніж, багнет, штик).

Д

Дестабілізація супротивника – дії (тактичні або психологічні), що порушують рівновагу або бойовий дух супротивника.

З

Зона контролю – сектор простору, який боєць постійно моніторить і здатний прикрити або вразити в межах реакційного часу.

Зближення – тактичний рух у напрямку до противника з метою атакувати або зменшити дистанцію для використання зброї.

І

Інстинкт самозбереження – базова психофізіологічна реакція організму, яка активується в бойовій ситуації, впливаючи на поведінку.

К

Кидкова (метальна) техніка – прийоми метання холодної зброї (наприклад, ножа) для враження цілі на відстані.

Критичне мислення в бою – здатність швидко оцінювати ситуацію, приймати рішення й адаптувати тактику застосування зброї.

Л

Лінія атаки – траєкторія руху зброї, спрямована на супротивника під час удару або кола.

М

Моторна пам'ять – психофізіологічна здатність відтворювати рухові навички завдяки багаторазовому тренуванню (напр. нанесення ударів ножем).

Моделювання бою – створення навчальної або віртуальної ситуації для відпрацювання техніки застосування холодної зброї.

Н

Напруга бойова – стан нервово-психічного збудження, викликаний загрозою фізичного контакту з противником.

О

Оборонна тактика – сукупність дій для нейтралізації атаки холодною зброєю без переходу в наступ.

П

Психофізична готовність – інтегральна характеристика, яка включає емоційну стабільність, силу, координацію та реакцію.

Парадокс збудження – явище, коли надмірне збудження під час бою знижує точність рухів і ефективність техніки.

Р

Рефлекс захисту – автоматична реакція на загрозу, яка може бути як конструктивною, так і дезорганізуючою в бою.

Раптовість – один з головних принципів бойового застосування холодної зброї – дія з несподіванкою для супротивника.

С

Ситуаційна обізнаність – здатність усвідомлювати оточення, рухи супротивника і власні можливості в реальному часі.

Симетрична/асиметрична атака – терміни, що описують дзеркальні (с) або несподівано змінені (а) дії в бою з холодною зброєю.

Т

Тактильна чутливість – здатність відчувати тиск, силу опору або контакт через зброю (важлива у ближньому бою).

Техніка утримання зброї – способи правильного захвату холодної зброї, що забезпечують контроль, маневреність і безпеку.

Ф

Фазування атаки – поділ удару на підготовку, виконання й завершення для аналізу ефективності.

Фокус уваги – концентрація на ключових елементах під час бою (рухи рук супротивника, положення леза, дистанція).

Ц

Цільове мислення – психологічна установка на досягнення конкретного результату (знешкодити, зупинити, вижити).

FOR AUTHOR USE ONLY

**Перелік рекомендованих інтернет-ресурсів для самостійного опанування
технікою та тактикою ножового бою**

<https://www.youtube.com/watch?v=Fo1Ieg3KMTQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=5dFWGbAtayk>
<https://www.youtube.com/watch?v=DVbRjZ6IkEQ>
https://www.youtube.com/watch?v=u2dGR_NFQ7k
<https://www.youtube.com/watch?v=g3tR757sP4I>
<https://www.youtube.com/watch?v=SQKm4FwNH-Y>
https://www.youtube.com/watch?v=PaOO_eTru5g
<https://www.youtube.com/watch?v=VVXABI3WIFk>
<https://www.youtube.com/watch?v=IB4o71Kt44s>
<https://www.youtube.com/watch?v=EwdlsyTdS7E>
<https://www.youtube.com/watch?v=xY6m3gQmoFE>
<https://www.youtube.com/watch?v=CaV8st3GOn0>
https://www.youtube.com/watch?v=56_sI_zNFTA
<https://www.youtube.com/watch?v=I0jmWmu0xfc&t=2101s>
<https://www.youtube.com/watch?v=Z9aHbM5Zbk4&t=1s>

FOR AUTHOR USE

Відомості про авторів:

Олег ЯРЕЩЕНКО.

Доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Oleg YARESHCHENKO.

Associate Professor of the Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports of the Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor. <https://orcid.org/0009-0003-1712-6937>

Борис МАКСИМЧУК.

Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Ізмаїльський державний гуманітарний університет.

Borys MAKSYMCHUK.

Full Professor, Doctor of Science in Pedagogy, Professor of the Department of Physical Education, Sports and Human Health, Izmail State University of Humanities, Izmail, Ukraine, 0674256781@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-4168-1223>

Ірина МАКСИМЧУК.

Доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

Iryna MAKSYMCHUK.

Associate Professor, PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education, Sports and Human Health, Izmail State University of Humanities. <https://orcid.org/0000-0002-4361-3507>

Олександр ХАЦАЮК.

Начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту – начальник фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, заслужений тренер України, магістр.

Olexandr KHATSAIUK.

The head of the department of physical education, special physical training and sports is the head of physical training and sports Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine, Honored Coach of Ukraine, M.Sc (Ukraine). <https://orcid.org/0000-0002-4166-9099>

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

**More
Books!**



yes
I want morebooks!

Buy your books fast and straightforward online - at one of world's fastest growing online book stores! Environmentally sound due to Print-on-Demand technologies.

Buy your books online at
www.morebooks.shop

Kaufen Sie Ihre Bücher schnell und unkompliziert online – auf einer der am schnellsten wachsenden Buchhandelsplattformen weltweit! Dank Print-On-Demand umwelt- und ressourcenschonend produziert.

Bücher schneller online kaufen
www.morebooks.shop



info@omniscryptum.com
www.omniscryptum.com

OMNIScriptum



FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY