

НАЦІОНАЛЬНА ГВАРДІЯ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ
Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Хацяюк О. В., Сушко В. В., Шостак І. О., Мердов С. П., Ярещенко О. А.

**Техніка застосування заходів фізичного впливу,
сили військовослужбовцями НГУ
(комплексні заняття, методична підготовка)**

Навчальний посібник



**Київ
2025**

ISBN 978-6178361-365

УДК 355.233.22:351.74:796.8(477)

Техніка застосування заходів фізичного впливу, сили військовослужбовцями НГУ (комплексні заняття, методична підготовка) : навч. посіб. / О. В. Хацаюк, В. В. Сушко, І. О. Шостак, С. П. Мердов, О. А. Ярещенко Київ : КІ НГУ, 2025. 198 с.

Навчальний посібник відпрацьовано згідно вимог «Методичних рекомендацій щодо структури, змісту та обсягів підручників і навчальних посібників для вищих навчальних закладів (МОН України; рекомендації від 29.07.2005 № 6 <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0006290-05#Text>).

Навчальний посібник доповнює на 71 % теоретичний матеріал дисциплін: «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», «Фізичне виховання та методика фізичної підготовки», «Спеціальна фізична підготовка» для усіх спеціальностей за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти в Київському інституті Національної гвардії України та Національній академії Національної гвардії України (бакалаврський рівень вищої освіти).

Навчальний посібник присвячено висвітленню теоретичних основ опанування військовослужбовцями різних категорій Національної гвардії України (НГУ) технікою застосування заходів фізичного впливу (сили), методикою організації комплексних тренінгів з фізичної та спеціальної фізичної підготовки та особливостям формування теоретичних знань та практичних умінь у здобувачів вищої освіти вищих військових навчальних закладів НГУ в проведенні ними форм фізичної підготовки.

У навчальному посібнику систематизовано сучасні наукові підходи, правові засади, тактичні принципи та методичні рекомендації щодо підготовки особового складу до правомірного, ефективного та безпечного застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили) в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Розглянуто нормативно-правову базу, що регламентує застосування фізичної сили у діяльності військовослужбовців НГУ, особливості фізичної та психофізичної підготовки, методика відпрацювання прийомів з урахуванням ризиків, індивідуальних можливостей та оперативної обстановки. Особливу увагу приділено питанням професійної етики, превентивних заходів, деескалації конфліктів та мінімізації шкоди.

Навчальний посібник містить ілюстровані приклади технічних прийомів, алгоритми дій у типових та нестандартних ситуаціях, методи самоконтролю і взаємодопомоги. Матеріал орієнтований на здобувачів вищої освіти, науково-педагогічних (педагогічних) працівників вищих військових навчальних закладів НГУ (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання), а також інструкторів підрозділів оперативного та спеціального призначення НГУ.

Практичні рекомендації, наведені у навчальному посібнику, сприятимуть формуванню високого рівня професійної готовності військовослужбовців до правомірного та ефективного застосування заходів фізичного впливу (сили), спеціальних прийомів боротьби, підвищенню безпеки виконання завдань за призначенням та зниженню правових ризиків під час службово-бойової діяльності.

Автори:

Хацаюк О. В., начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту – начальник фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, заслужений тренер України, майстер спорту України з боротьби самбо, магістр («Олімпійський та професійний спорт»), суддя національної категорії з боротьби самбо, місто Київ (вступ; розд. 3, п. 3.1 – 3.4; розділ 4, п. 4.1-4.2; розд. 5, п. 5.1 – 5.2; розд. 6, п. 6.1-6.2; контрольні питання до розділу 1; функціональні тести для самоконтролю (розділи 3, 4); обов'язові та додаткові вправи (розділи 3, 4); п. 8.1-8.4; висновки; список літератури).

Сушко В. В., доцент кафедри суспільних наук Херсонського навчально-наукового інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, місто Херсон, кандидат педагогічних наук (розд. 1, п. 1.1 – 1.4; висновки до розділів 1, 2; контрольні питання до розділу 2; функціональні тести для самоконтролю (розділ 1); обов'язові та додаткові вправи (розділ 1); список літератури).

Шостак І. О., завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, доцент, місто Кропивницький (розд. 2, п. 2.1 – 2.4; функціональні тести для самоконтролю (розділ 2); обов'язові та додаткові вправи (розділ 2); висновки до підрозділів 1, 2; контрольні питання до розділу 3).

Мердов С. П., старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Донецького державного університету внутрішніх справ, місто Кропивницький (п. 3.2, 3.4, 4.2, 6.2; розд. 8, глосарій, контрольні питання до розділу 4, функціональні тести для самоконтролю (розділ 4); обов'язові та додаткові вправи (розділ 4); додатки, список літератури).

Ярещенко О. А., доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, місто Київ (вступ; розд. 7, п. 7.1-7.3; розділ 8; контрольні питання до розділів 6-8), функціональні тести для самоконтролю (розділи 6-8); обов'язові та додаткові вправи (розділи 6 – 8); п. 8.1.).

Рецензенти:

Рибалко П. Ф., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри ТМФК СумДПУ імені А.С.Макаренка.

Яковенко Є. С., полковник, кандидат педагогічних наук, начальник кафедри тактики факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України.

Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
вченою радою Київського інституту Національної гвардії України
протокол від 30 жовтня 2025 року № 06

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

НГУ – Національна гвардія України
КІ НГУ – Київський інститут Національної гвардії України
КУпАП – Кодекс України про адміністративні правопорушення
ККУ – Кримінальний кодекс України
ЗСУ – Збройні сили України
МВС – Міністерство внутрішніх справ України
СБОУ – Сектор безпеки і оборони України
ФП – Фізична підготовка
СФП – Спеціальна фізична підготовка
ТСП – Тактико-спеціальна підготовка
ЗФВС – Заходи фізичного впливу, сили
СПП – Спеціальні прийоми боротьби
ВВНЗ – вищий військовий навчальний заклад

ЗМІСТ

Вступ	10
Розділ 1. Правові та етичні засади застосування заходів фізичного впливу (сили)	11
1.1. Визначення правомірності застосування сили	11
1.1.1. Поняття та сутність правомірного застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби)	12
1.1.2. Нормативно-правові підстави застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби) військовослужбовцями НГУ	12
1.1.3. Критерії правомірності застосування сили	13
1.1.4. Етапи ухвалення рішення про застосування сили	13
1.1.5. Практика оцінювання правомірності дій військовослужбовців	13
1.1.6. Вплив неправомірного застосування сили на правопорядок та авторитет НГУ	14
1.2. Вимоги національного та міжнародного права	14
1.2.1. Основні вимоги національного законодавства	15
1.2.2. Міжнародно-правові стандарти застосування фізичної сили	15
1.2.3. Співвідношення національного та міжнародного права	16
1.3. Кодекс етики військовослужбовця Національної гвардії України	16
1.3.1. Значення етичних норм у діяльності військовослужбовця	17
1.3.2. Основні етичні принципи при застосуванні фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби)	17
1.3.3. Кодекси честі і поведінки: міжнародні та національні стандарти	17
1.3.4. Етичні межі в екстремальних ситуаціях	18
1.3.5. Етична відповідальність: особистий та колективний вимір	18
1.4. Принципи необхідності, пропорційності, законності	18
1.4.1. Принцип необхідності	19
1.4.2. Принцип пропорційності	19
1.4.3. Принцип законності	19
1.4.4. Взаємозв'язок принципів і їх практичне значення	20
1.4.5. Практика міжнародних органів: приклади тлумачення принципів	20
Висновки до розділу 1	21
Контрольні питання до розділу 1	22
Функціональні тести для самоконтролю	23
Обов'язкові та додаткові вправи	23
Література та інтернет-джерела для самостійної роботи	23
Розділ 2. Психофізичні основи застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби)	25
2.1. Фізіологія агресії та стресу	25
2.1.1. Агресія як фізіологічна реакція	26
2.1.2. Стрес: механізми та вплив на фізіологію	26
2.1.3. Взаємодія агресії та стресу: вплив на застосування сили	27
2.1.4. Стратегії регуляції агресії та стресу	27
2.2. Реакція організму військовослужбовців на загрозу	28

2.2.1. Фізіологічна реакція організму на загрозу	28
2.2.2. Психологічна реакція організму на загрозу	28
2.2.3. Механізми адаптації організму до загрози	29
2.2.4. Вплив психологічної та фізіологічної адаптації на застосування сили	29
2.3. Самоконтроль та психологічна стійкість військовослужбовців до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності	30
2.3.1. Психологічна стійкість як складова військової підготовки	30
2.3.2. Роль самоконтролю в умовах службово-бойової діяльності	31
2.3.3. Психологічні тренування для розвитку стійкості та самоконтролю	31
2.3.4. Вплив психофізіологічної підготовки на ефективність виконання завдань за призначенням	32
2.4. Підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності	32
2.4.1. Особливості екстремальних умов службово-бойової діяльності	32
2.4.2. Психологічна підготовка військовослужбовців до екстремальних умов службово-бойової діяльності	33
2.4.3. Фізична готовність військовослужбовців до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності	34
2.4.4. Технічна підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності	35
2.4.5. Інтеграція підготовки та практична реалізація. Оцінка ефективності професійної (індивідуальної) підготовки	36
Висновки до розділу 2	36
Контрольні питання до розділу 2	38
Функціональні тести для самоконтролю	39
Обов'язкові та додаткові вправи	40
Література та інтернет-джерела для самостійної роботи	40
Розділ 3. Класифікація прийомів заходів фізичного впливу, сили	42
3.1. Класифікатор технічних дій заходів фізичного впливу (сили)	42
3.2. Пасивні та активні методи застосування заходів фізичного впливу (сили)	41
3.2.1. Пасивні та активні методи застосування заходів фізичного впливу (сили)	41
3.2.2. Активні методи застосування заходів фізичного впливу (спеціальних прийомів боротьби)	42
3.2.3. Принципи застосування пасивних і активних методів	43
3.3. Індивідуальні та групові дії спрямовані на стабілізацію агресивно налаштованих осіб (правопорушників, злочинців)	44
3.3.1. Індивідуальні дії для стабілізації агресивно налаштованих осіб	44
3.3.2. Групові дії для стабілізації агресивно налаштованих осіб	45
3.4. Рівні інтенсивності фізичного впливу	46
3.4.1. Низький рівень інтенсивності фізичного впливу	46
3.4.2. Середній рівень інтенсивності заходів фізичного впливу, сили	47
3.4.3. Високий рівень інтенсивності застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили)	47

3.4.4. Принципи застосування різних рівнів інтенсивності заходів фізичного впливу, сили	48
Висновки до розділу 3	48
Контрольні питання до розділу 3	50
Функціональні тести для самоконтролю	51
Обов'язкові та додаткові вправи	52
Література та інтернет-джерела для самостійної роботи	52
Розділ 4. Підготовчі технічні дії	54
4.1. Положення готовності до бою, способи пересування	54
4.2. Прийоми самострахування при падіннях	63
Висновки до розділу 4	66
Контрольні питання до розділу 4	67
Функціональні тести для самоконтролю	68
Обов'язкові та додаткові вправи	68
Література та інтернет-джерела для самостійної роботи	69
Розділ 5. Атакуючі (контролюючі) технічні дії	71
5.1. Атакуючі (контролюючі) технічні дії без зброї	71
5.2. Атакуючі (контролюючі) технічні дії зі зброєю	95
Висновки до розділу 5	99
Контрольні питання до розділу 5	100
Функціональні тести для самоконтролю	102
Обов'язкові та додаткові вправи	102
Література та інтернет-джерела для самостійної роботи	102
Розділ 6. Захисні технічні дії	104
6.1. Захисні технічні дії без зброї	105
6.2. Захисні технічні дії зі зброєю	119
Висновки до розділу 6	127
Контрольні питання до розділу 6	128
Функціональні тести для самоконтролю	129
Обов'язкові та додаткові вправи	130
Література та інтернет-джерела для самостійної роботи	130
Розділ 7. Спеціальні технічні дії	132
7.1. Основи застосування «холодної зброї» на близькій дистанції	133
7.1.1. Методичні рекомендації щодо навчання техніці володіння бойовим ножем на близькій дистанції (окоп, обмежений простір)	136
7.2. Техніка зв'язування мотузкою, ременем та підручними засобами	114
7.3. Обшук у стійці, на колінах та положенні лежачи. Техніка конвоювання	142
Висновки до розділу 7	146
Контрольні питання до розділу 7	148
Функціональні тести для самоконтролю	150
Обов'язкові та додаткові вправи	150
Література та інтернет-джерела для самостійної роботи	150

Розділ 8. Зміст та структура організації комплексних занять з фізичної та спеціальної фізичної підготовки (основи методичної підготовки військовослужбовців)	152
8.1. Складники комплексного заняття з фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців	152
8.2. Методика організації комплексних занять зі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців НГУ	155
8.2.1. Основні принципи методики організації комплексних занять зі спеціальної фізичної підготовки	155
8.2.2. Етапи організації комплексних занять	156
8.2.3. Методи та засоби проведення комплексних занять	156
8.2.4. Оцінка ефективності комплексного заняття та рекомендації для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу	157
8.3. Організація квестових та ситуативних занять із елементами застосування заходів фізичного впливу (сили)	158
8.4. Основи методичної підготовки військовослужбовців з фізичної (спеціальної фізичної) підготовки	160
Висновки до розділу 8	174
Контрольні питання до розділу 8	175
Функціональні тести для самоконтролю	176
Обов'язкові та додаткові вправи	177
Література та інтернет-джерела для самостійної роботи	177
Довідково-інформаційні дані (додатки)	179
Додаток 1. Перелік необхідного методичного забезпечення для організації практичних занять з фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України	179
Додаток 2. Орієнтовна тематика для організації практичних занять (тренінгів) зі спеціальної фізичної підготовки (заходи фізичного впливу, сили; комплексні заняття) для здобувачів вищої освіти ВВНЗ НГУ	181
Додаток 3. Орієнтовна тематика для організації занять з методичної підготовки зі здобувачами вищої освіти ВВНЗ Національної гвардії України	185
Додаток 4. Алгоритм прийняття рішення про застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили)	185
Додаток 5. Критерії правомірності застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили)	186
Додаток 6. Приклади фізичних вправ для самостійного тренування	186
Додаток 7. Вправи з медболом	186
Додаток 8. Вправа 14. Комплексна силова вправа	186
Додаток 9. Вправа 17. Лазіння по канату (жердині)	187
Додаток 10. Прийоми та технічні дії заходів фізичного впливу, сили	187
Додаток 11. Стилі плавання (вправа 38. Плавання на 100 м вільним стилем, вправа 39. Плавання на 100 м брасом)	187
Глосарій	189
Список літератури	192

ВСТУП

В умовах тривалої збройної агресії російської федерації проти України та загострення внутрішніх безпекових викликів надзвичайної важливості набуває підвищення ефективності діяльності підрозділів Національної гвардії України, зокрема у сфері забезпечення громадської безпеки, охорони громадського порядку, боротьби з диверсійними проявами, злочинністю, масовими заворушеннями та правопорушеннями у зоні бойових дій і в тилу.

Одним з важливих елементів професійної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України (НГУ) є володіння технікою застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальними прийомами боротьби), що включає елементи службово-прикладного рукопашного бою, затримання правопорушників, звільнення заручників, нейтралізацію збройного супротиву, протидію агресивним особам, а також захист цивільного населення в умовах підвищеного ризику. Ефективне та законне застосування сили вимагає не лише досконалого володіння спеціальними прийомами боротьби але й чіткого розуміння правових, етичних і тактичних засад їх застосування відповідно до чинного законодавства України, міжнародних стандартів прав людини та нормативно-правових документів.

На сьогодні існує нагальна потреба в упорядкуванні навчально-методичного забезпечення з тематики заходів фізичного впливу та самозахисту, адаптованого до реалій сучасних бойових дій, гібридної війни, а також завдань мирного часу. У цьому сенсі підготовка спеціалізованого навчального посібника є актуальною як з науково-методичної, так і з практичної точки зору. Посібник дозволить систематизувати сучасні техніки заходів фізичного впливу (сили), врахувати досвід бойових дій (спеціальних операцій), сформулювати у військовослужбовців стійкі навички правомірного, безпечного і результативного застосування фізичної сили, що вкрай важливо для збереження життя і здоров'я як особового складу, так і цивільних громадян.

Отже, створення навчального посібника з техніки застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ є вкрай актуальним кроком на шляху підвищення професійної підготовки, бойової ефективності та правосвідомості сучасного військовослужбовця НГУ в умовах «гібридної війни».

РОЗДІЛ 1

ПРАВОВІ ТА ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ (СИЛИ)

Застосування заходів фізичного впливу, включно із силою, є невід'ємною складовою професійної діяльності військовослужбовців НГУ, особливо в умовах охорони громадського порядку, припинення правопорушень, забезпечення правового режиму воєнного або надзвичайного стану. Однак ефективність і правомірність таких дій безпосередньо залежать від чіткого дотримання законодавчих норм та етичних принципів.

У цьому розділі розглядаються важливі нормативно-правові акти, що регламентують порядок і межі застосування фізичної сили військовослужбовцями (правоохоронцями інституцій сектору безпеки і оборони України) НГУ, а також базові етичні засади, які мають бути основою при ухваленні рішень у ситуаціях загрози громадській безпеці чи життю громадян.

Особлива увага приділяється співвідношенню принципів законності, необхідності, пропорційності та гуманності в дії військових підрозділів. Розуміння правових меж та моральної відповідальності за дії, пов'язані із застосуванням заходів фізичного впливу, сприяє формуванню правової культури, зміцнює довіру суспільства до НГУ (правоохоронних органів) та підвищує професійну підготовленість особового складу. Надана у цьому розділі інформація є теоретичною базою для засвоєння практичних навичок, що будуть розглянуті в подальших розділах навчального посібника.

1.1. Визначення правомірності застосування сили

Застосування заходів фізичного впливу (сили) є важливим і водночас чутливим елементом діяльності правоохоронців, зокрема під час виконання завдань за призначенням в реаліях сьогодення. Правомірність застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби) визначається як відповідність дій правоохоронців або військовослужбовців НГУ вимогам законодавства, а також принципам необхідності, пропорційності та доцільності. У сучасному правовому аспекті важливим є забезпечення балансу між охороною прав і свобод громадян та ефективним виконанням завдань за призначенням.

Правомірність застосування фізичної сили (заходів фізичного впливу) потребує чіткого розуміння норм і принципів міжнародного права, національного законодавства та внутрішніх стандартів правоохоронних органів, які регламентують такі дії. У даному підрозділі розглядатимуться основні критерії, за якими визначається правомірність застосування сили, а також відповідні правові норми, що дозволяють забезпечити законність та етичність у використанні заходів фізичного впливу.

Забезпечення правомірності застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби) є важливим аспектом для запобігання зловживанням та

порушенням прав людини, а також для збереження довіри до правоохоронних органів (гарантування правопорядку). Водночас, правильне тлумачення і застосування таких норм є необхідним для підтримки ефективності діяльності правоохоронних органів у складних та екстремальних ситуаціях, де швидкість прийняття рішення може визначити результат поставленого завдання.

1.1.1. Поняття та сутність правомірного застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби)

Застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби) це свідомий фізичний або психологічний вплив на особу з метою припинення правопорушення, забезпечення громадської безпеки чи виконання службових обов'язків. У діяльності військовослужбовців НГУ це може включати фізичне затримання правопорушників, нейтралізацію активного спротиву, евакуацію осіб або використання спеціальних засобів.

Правомірність такого застосування визначається не лише фактом використання сили, а й законодавчо закріпленими умовами, які роблять ці дії допустимими в межах службових повноважень. Важливо розрізняти дії, які були вимушеними, обґрунтованими та регламентованими, і ті, що перевищують повноваження та мають ознаки зловживання владою.

Держава через закон надає військовослужбовцям (правоохоронцям інституцій сектору безпеки і оборони України) спеціальне право на застосування сили, що є елементом державної монополії на насильство. Проте ця монополія завжди обмежується правами людини, конституційними принципами та моральними і етичними нормами.

1.1.2. Нормативно-правові підстави застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби) військовослужбовцями НГУ

Право на застосування заходів фізичного впливу врегульовано низкою нормативно-правових актів. Насамперед, Конституція України визначає право кожного на життя, безпеку, особисту недоторканність і захист від насильства. Водночас вона передбачає можливість обмеження прав у випадках, прямо передбачених законом і необхідних для захисту громадського порядку.

Основним спеціальним законом, що регулює діяльність НГУ, є Закон України «Про Національну гвардію України», де передбачено порядок, умови та межі застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї.

Додатково правомірність застосування сили розглядається у положеннях:

- 1) кримінального кодексу України, зокрема щодо перевищення влади або службових повноважень (ст. 365), що тягне кримінальну відповідальність;
- 2) кодексу України про адміністративні правопорушення (КУпАП) – у частині порядку адміністративного затримання;
- 3) статутів Збройних Сил України, які також діють в НГУ, зокрема

Дисциплінарного та Внутрішнього статутів.

1.1.3. Критерії правомірності застосування сили

У національній і міжнародній правозастосовній практиці виокремлюють чотири основні критерії, що дозволяють оцінити правомірність застосування сили:

Законність: застосування сили має ґрунтуватися на чітких нормах законодавства, які визначають обставини, порядок та межі таких дій. Військовослужбовець не може діяти довільно або перевищувати повноваження, встановлені законом.

Необхідність: сила повинна застосовуватись лише в тих випадках, коли інші, менш жорсткі засоби (переконання, усне зауваження, попередження) є неефективними або недоцільними через рівень загрози.

Пропорційність: обсяг і інтенсивність застосованої сили мають відповідати рівню загрози. Надмірне насильство, навіть у разі правомірної мети, визнається порушенням.

Своєчасність і мінімальність: сила має застосовуватись оперативно, але лише на період, необхідний для нейтралізації загрози. Подальше її застосування після зникнення загрози визнається неправомірним.

1.1.4. Етапи ухвалення рішення про застосування сили

Ухвалення рішення про застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби) потребує аналізу ситуації та усвідомлення меж відповідальності. Умовно цей процес поділяється на такі етапи:

- 1) аналіз ситуації (визначення рівня загрози, кількості учасників, обстановки, що склалася, та юридичної кваліфікації події);
- 2) вибір адекватного засобу впливу (оцінка доступних і правомірних способів дії відповідно до рівня загрози);
- 3) застосування сили з дотриманням мінімально необхідного рівня (лише для припинення протиправної поведінки);
- 4) повідомлення та документування (складання рапорту, фіксація фактів, пояснення свідків тощо).

1.1.5. Практика оцінювання правомірності дій військовослужбовців

Правомірність застосування сили підлягає службовій перевірці, а в окремих випадках – розслідуванню правоохоронними або судовими органами. До основних інструментів контролю належать:

- 1) внутрішні розслідування (ініційовані командуванням або службою безпеки);
- 2) судові процеси (якщо застосування сили спричинило тілесні ушкодження або смерть);
- 3) оцінка органами прокуратури, Офісом Омбудсмана або громадськими організаціями, які здійснюють моніторинг прав людини.

Необхідно підкреслити, що особлива увага приділяється тому, чи дотримано було процедурних стандартів: чи надавалось попередження, чи були альтернативні засоби, чи зафіксовано застосування сили.

1.1.6. Вплив неправомірного застосування сили на правопорядок та авторитет НГУ

Наслідки неправомірного застосування сили є комплексними. У юридичному аспекті це може спричинити: дисциплінарну, адміністративну або кримінальну відповідальність військовослужбовця; визнання дій незаконними судовими органами; відшкодування моральної чи матеріальної шкоди постраждалим особам.

У соціальному вимірі неправомірні дії підривають довіру громадян до Національної гвардії України та всієї системи державної безпеки. Крім того, вони мають негативний психологічний вплив на особовий склад, знижуючи рівень моральної готовності до служби, викликаючи професійне вигорання, сумніви у правомірності наказів тощо. Тому формування правової свідомості, уміння діяти в межах закону і чітке знання правових засад є запорукою легітимності, ефективності та етичності діяльності військовослужбовців НГУ.

1.2. Вимоги національного та міжнародного права

Застосування сили військовослужбовцями, зокрема в розрізі забезпечення громадської безпеки, протидії правопорушенням або підтримання правопорядку, повинно ґрунтуватися не лише на нормах національного законодавства, але й відповідати міжнародним стандартам у сфері прав людини. В умовах демократичного правопорядку сила може застосовуватись виключно як крайній захід законно, пропорційно та лише за наявності реальної необхідності.

1.2.1. Основні вимоги національного законодавства

Правове регулювання застосування фізичної сили (заходів фізичного впливу) в Україні передбачено низкою нормативно-правових актів, які визначають як загальні, так і спеціальні умови її правомірності, а саме:

1) Конституція України (гарантує недоторканність життя, здоров'я, свободи та безпеки людини (ст. 3, 27, 28); забороняє катування, жорстоке чи принижуюче гідність поводження; передбачає, що обмеження прав і свобод можливе лише на підставі закону та в умовах надзвичайного або воєнного стану);

2) Закон України «Про Національну гвардію України» (визначає повноваження військовослужбовців щодо застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї; указує, що застосування сили можливе лише у випадках крайньої необхідності та відповідно до принципів законності, гуманності, мінімальності шкоди);

3) Кримінальний кодекс України (статті 118, 36, 37 і 39 передбачають інститути необхідної оборони, крайньої необхідності та умов правомірного

заподіяння шкоди; стаття 365 – відповідальність за перевищення влади або службових повноважень);

4) Кодекс України про адміністративні правопорушення (КУпАП, містить норми щодо затримання осіб, застосування сили в процесі припинення адміністративного правопорушення);

5) Статути ЗСУ, що поширюються на НГУ (Дисциплінарний і Внутрішній статут містять положення щодо порядку дій особового складу в умовах службової діяльності, зокрема в ситуаціях, що потребують застосування сили).

1.2.2. Міжнародно-правові стандарти застосування фізичної сили

Застосування сили державними службами (включно з військовими формуваннями) підлягає жорсткому контролю з боку міжнародного права, особливо у напрямі захисту прав людини, зокрема:

1) **Загальна декларація прав людини** (1948 р., проголошує рівність усіх перед законом, право на життя, свободу та особисту недоторканність (ст. 3, 5, 9), забороняє свавільне затримання, тортури або нелюдське поводження).

2) **Міжнародний пакт про громадянські і політичні права** (1966 р., стаття 6 – визнає невід’ємне право кожної людини на життя, стаття 7 – забороняє катування або жорстоке, нелюдське чи принижуюче гідність поводження).

3) **Європейська конвенція з прав людини** (1950 р., стаття 2 – «Право на життя»: застосування сили допускається лише за умов, коли це абсолютно необхідно для: захисту будь-якої особи від незаконного насильства; здійснення законного арешту або запобігання втечі; придушення заворушення чи повстання, стаття 3 – забороняє катування або нелюдське поводження, рішення ЄСПЛ формують правозастосовну практику і стандарти оцінки правомірності застосування сили.

4) **Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку** (ООН, 1979 р., принципи законності, необхідності, поміркованості та відповідальності, пряма вимога діяти пропорційно та не застосовувати силу, якщо це не є крайнім заходом).

5) **Основні принципи ООН щодо застосування сили та вогнепальної зброї посадовими особами** (1990 р., сила повинна використовуватись лише тоді, коли менш жорсткі засоби є недостатніми, усі випадки застосування сили повинні бути зафіксовані та перевірені, забезпечується навчання персоналу щодо правових і гуманітарних стандартів.

1.2.3. Співвідношення національного та міжнародного права

Україна, як держава, що взяла на себе зобов’язання в рамках міжнародного права, зобов’язана імплементувати відповідні стандарти у національне законодавство. Відповідно до ст. 9 Конституції України, чинні міжнародні договори України є частиною національного законодавства. Таким чином, міжнародні норми мають пряме застосування у сфері діяльності військовослужбовців НГУ.

На практиці це означає: заборону перевищення необхідної сили навіть за умов правопорушення; зобов'язання держави забезпечити ефективне розслідування кожного випадку неправомірного застосування сили; пріоритет захисту прав людини навіть у надзвичайних обставинах, з дотриманням принципу пропорційності.

Таким чином, національні та міжнародні норми формують правову рамку, в межах якої військовослужбовці НГУ можуть застосовувати фізичний вплив. Дотримання цих вимог: забезпечує легітимність дій військовослужбовців; захищає права людини і правопорядок; зменшує ризик зловживань і посилює довіру суспільства до силових структур. Тому знання і правильне застосування норм національного та міжнародного права є надзвичайно важливими компонентами професійної підготовки кожного військовослужбовця.

1.3. Кодекс етики військовослужбовця

Кодекс етики військовослужбовця є важливим нормативним документом, який регулює поведінку військовослужбовців у процесі виконання ними своїх службових обов'язків. Це не лише моральні норми, але й правові орієнтири, які визначають стандарти поведінки в армії, втілюючи в собі основні принципи чесності, відповідальності, дисципліни та гідності. Етичні норми, закріплені в кодексі, сприяють формуванню високого рівня професіоналізму та бойового духу серед військових, а також встановлюють важливі етичні стандарти, які повинні дотримуватися всі військовослужбовці незалежно від їх рангу чи служби.

Основні принципи, закріплені в кодексі етики, сприяють розвитку моральних цінностей, таких як патріотизм, повага до законів, взаємоповага, взаємодія з колегами та цивільним населенням, а також відповідальність за кожне прийняте рішення. Кодекс етики є основою для прийняття етичних і професійних рішень у складних ситуаціях, що виникають у бойовій та миротворчій діяльності, а також у повсякденному житті військовослужбовця.

У даному підпункті ми розглянемо основні положення та принципи, які складають Кодекс етики військовослужбовця, а також роль цього документу в підвищенні ефективності військової служби та забезпеченні правопорядку. Підкреслимо важливість дотримання етичних стандартів для підтримання бойового духу, належної дисципліни та іміджу представників інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) із правоохоронними функціями.

1.3.1. Значення етичних норм у діяльності військовослужбовця

Службово-бойова діяльність військовослужбовця передбачає постійне перебування у складних, а іноді й екстремальних умовах, що вимагають не лише високого професіоналізму, а й стійкої етичної позиції. В ситуаціях, коли застосування сили є законно допустимим, саме етичні принципи відіграють роль морального фільтра, який забезпечує людяність, гідність і відповідальність дій.

Кодекс етики військовослужбовця – це система морально-етичних орієнтирів, що регулюють поведінку особи у формі, визначають стандарти взаємодії з громадянами, колегами, підлеглими та начальниками, а також сприяють формуванню довіри суспільства до Національної гвардії України (правоохоронних органів).

1.3.2. Основні етичні принципи при застосуванні сили (спеціальних прийомів боротьби)

Етичне використання сили передбачає дотримання низки моральних принципів, що спрямовані на забезпечення гуманності навіть у межах правомірної жорсткості. До основних принципів належать:

- 1) гуманність (сила не повинна принижувати людську гідність, навіть якщо застосовується проти правопорушника);
- 2) повага до особистості (військовослужбовець повинен пам'ятати, що навіть правопорушник має права, гарантовані Конституцією та законами);
- 3) відповідальність (застосування сили повинно супроводжуватись усвідомленням наслідків для здоров'я, життя і психіки людини);
- 4) справедливість і неупередженість (сила не може застосовуватись із мотивів особистої неприязні, помсти, дискримінації);
- 5) стриманість (моральна здатність контролювати емоції, уникати проявів жорстокості, агресії чи зловживань).

1.3.3. Кодекси честі і поведінки: міжнародні та національні стандарти

У багатьох країнах світу сформовані кодекси честі (етичні кодекси) Збройних сил, що мають нормативний або рекомендаційний характер. Такі документи не лише визначають стандарти поведінки, а й формують систему цінностей військової спільноти.

Приклади міжнародних етичних документів:

- 1) кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку (ООН, 1979 р., містить обов'язок дотримання прав людини, стриманості у застосуванні сили, відмови від катувань і жорстокості;
- 2) принципи поліцейської етики Ради Європи (заборона зловживання владою, упередженості, жорстокості; вимога поваги до людської гідності).

Національні етичні документи України – кодекс честі військовослужбовця Збройних Сил України (2004 р., може застосовуватись у розрізі діяльності НГУ, який містить наступні принципи: служити народу України, зберігаючи честь і гідність; дотримуватись законності й дисципліни; не чинити насильства чи зловживання владою).

Необхідно підкреслити, що хоча Національна гвардія України ще не має офіційно затвердженого окремого етичного кодексу, її особовий склад керується загальновійськовими стандартами етичної поведінки, а також вимогами законів і внутрішніх нормативів.

1.3.4. Етичні межі в екстремальних ситуаціях

В процесі службово-бойової (оперативної) діяльності нерідко трапляються ситуації, коли рішення щодо застосування сили мають прийматись миттєво, за умов тиску, ризику чи емоційного напруження. Саме в таких обставинах перевіряється справжня етична стійкість військовослужбовця (представника правоохоронних органів).

Моральні виклики можуть включати у себе наступні складники: дії проти агресивних або озброєних осіб; необхідність забезпечення безпеки групи або цивільних осіб; провокації, образи, погрози на адресу військовослужбовця.

В таких умовах важливо: зберігати внутрішню рівновагу; діяти не імпульсивно, а в межах повноважень; не допускати дій, що дискредитують військову службу чи принижують людську гідність.

1.3.5. Етична відповідальність: особистий та колективний вимір

Етична поведінка військовослужбовця є не лише питанням особистого вибору, а й колективної відповідальності посадових осіб військової частини, командирів, відповідної інституції у цілому. Кожен порушений принцип: знижує авторитет НГУ в суспільстві; може стати причиною конфліктів, судових позовів або міжнародного осуду; впливає на морально-психологічний стан підрозділу.

Формування етичної культури в системі Національної гвардії України має базуватись на: систематичній етичній підготовці; діалозі між командирами і підлеглими; особистому прикладі лідерів; системі внутрішнього контролю та реагування на порушення морально-етичних норм.

Отже, кодекс етики військовослужбовця – це не просто сукупність моральних норм, а інструмент, що сприяє легітимності, ефективності та гідності застосування сили. Етичні принципи доповнюють правові вимоги, створюючи цілісну систему професійної відповідальності. Без високих етичних стандартів навіть правомірне застосування сили може стати деструктивним — як для репутації військової структури, так і для самої держави. Таким чином, етична культура є наріжним каменем професіоналізму військовослужбовця та гарантом безпеки громадян в умовах правового порядку.

1.4. Принципи необхідності, пропорційності, законності

Застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями має відбуватись не лише в межах правових норм, але й відповідно до усталених **принципів демократичного правопорядку**. Серед таких принципів провідне значення мають **необхідність, пропорційність і законність**. Ці принципи широко визнані як у національному, так і в міжнародному праві, зокрема у практиці Європейського суду з прав людини, документах ООН та професійних стандартах правоохоронної діяльності.

1.4.1. Принцип необхідності

Принцип необхідності (англ. *necessity*) означає, що застосування сили має бути **вимушеним засобом**, до якого вдаються **лише за відсутності альтернатив**. Іншими словами, військовослужбовець має право застосовувати силу **тільки тоді**, коли жоден інший, менш жорсткий засіб (словесне застереження, переговори, демонстрація сили тощо) **не забезпечить досягнення законної мети**.

Основними умовами дотримання принципу необхідності є: наявність реальної, а не гіпотетичної загрози; невідкладність реагування – неможливість відкласти дію; неможливість досягти мети іншим чином; розумне обґрунтування прийнятого рішення. Застосування сили без спроби використати менш жорсткі засоби (за наявності такої можливості) визнається порушенням принципу необхідності.

1.4.2. Принцип пропорційності

Принцип пропорційності (англ. *proportionality*) вимагає, щоб **ступінь застосованої сили відповідав характеру загрози або правопорушення**, тобто не перевищував меж, об'єктивно необхідних для її припинення чи нейтралізації.

Основними елементами пропорційності є: співвідношення між загрозою і втручанням (не можна застосовувати жорсткі прийоми проти пасивного непокорення); мінімізація шкоди (військовослужбовець має намагатися завдати найменшої можливої шкоди у відповідній ситуації); тимчасовість дії (сила застосовується лише до моменту припинення загрози).

Для прикладу, у випадку затримання особи, яка не чинить опору, застосування прийомів больового контролю або фізичного утримування без підстав може розцінюватись як непропорційне втручання.

1.4.3. Принцип законності

Принцип законності (*legality*) означає, що кожна дія військовослужбовця, пов'язана із застосуванням сили, повинна бути чітко передбачена законом, здійснена в межах повноважень і відповідати процедурним вимогам.

Основні компоненти законності: наявність правових підстав (посилання на відповідні статті законодавства); дотримання процедур застосування сили, включно з попередженням і фіксацією дій; відповідність посадовим обов'язкам (перевищення повноважень навіть у благородній меті не визнається правомірним); документування та звітування (важлива умова перевірки дотримання законності).

У системі національного права це передбачено, зокрема: Законом України «Про Національну гвардію України», Кримінальним кодексом України, Конституцією України, а також внутрішніми службовими інструкціями.

1.4.4. Взаємозв'язок принципів і їх практичне значення

Принципи необхідності (див. табл. 1), пропорційності та законності тісно пов'язані між собою і не можуть застосовуватись ізольовано. Вони формують єдину систему етично-правового контролю, в межах якої має діяти військовослужбовець.

Таблиця 1

Принципи необхідності, пропорційності та законності

Принципи	Питання, на яке він відповідає	Наслідки порушення
Необхідність	Чи було це потрібно взагалі?	Безпідставне насильство
Пропорційність	Чи не було цього забагато?	Надмірне насильство
Законність	Чи мав я на це право?	Перевищення повноважень

Необхідно підкреслити, що недотримання цих принципів веде до: юридичної відповідальності (дисциплінарної, адміністративної, кримінальної); моральної дискредитації особи та підрозділу; порушення прав людини та ослаблення легітимності державних інституцій.

1.4.5. Практика міжнародних органів: приклади тлумачення принципів

Європейський суд з прав людини у своїх рішеннях неодноразово наголошував на важливості дотримання цих принципів у роботі правоохоронних органів та військових формувань.

Приклади рішень:

1) *McCann and Others v. the United Kingdom (1995 p.)* – суд визнав порушення ст. 2 ЄКПЛ через застосування смертельної сили без належної оцінки необхідності;

2) *Nachova and Others v. Bulgaria (2005 p.)* – застосування вогнепальної зброї проти осіб, які не становили безпосередньої загрози, визнано непропорційним.

Такі рішення створюють стандарти, які мають враховуватись при розробці тактики дій військовослужбовців і в системі професійної (індивідуальної) підготовки військовослужбовців НГУ.

Таким чином, принципи необхідності, пропорційності та законності є **фундаментальними** критеріями правомірності дій військовослужбовців у сфері застосування сили. Їх дотримання гарантує: відповідність дій вимогам права і моралі; захист прав людини в умовах службового втручання; збереження авторитету Національної гвардії України як інституції, що діє законно, розумно і гуманно. Ці принципи повинні стати не лише предметом вивчення, а й частиною внутрішнього переконання кожного військовослужбовця, його професійного і морального кодексу.

Правомірне застосування сили військовослужбовцями Національної гвардії України є виваженим і нормативно врегульованим інструментом забезпечення публічної безпеки, правопорядку та законності. Воно можливе виключно у випадках, передбачених законодавством, та лише за умов дотримання принципів законності, необхідності та пропорційності.

Національне законодавство (Конституція України, Закон України «Про Національну гвардію України», ККУ, КУпАП, військові статuti) створює юридичні підстави для застосування сили, чітко визначаючи межі повноважень і відповідальності військовослужбовців. Ці норми є обов'язковими для виконання та мають пріоритет у службовій діяльності.

Міжнародне право, зокрема Європейська конвенція з прав людини, міжнародні пакти ООН та інші документи, формує загальновизнані стандарти застосування сили, що зобов'язують Україну як державу-учасника. Вони підкреслюють непорушність прав людини, заборону катувань, жорстокості та свавілля.

Кодекс етики військовослужбовця відіграє ключову роль у формуванні моральної відповідальності за використання сили. Етичні принципи – гуманність, справедливість, повага до особистості – мають доповнювати правові норми, забезпечуючи морально обґрунтовану поведінку у складних або граничних ситуаціях.

Принципи законності, необхідності та пропорційності є центральними елементами правового і морального регулювання сили. Вони забезпечують баланс між захистом громадського порядку та збереженням прав і свобод людини, а їх порушення тягне за собою юридичну, дисциплінарну та моральну відповідальність.

Формування правової та етичної культури військовослужбовця є основою легітимного, професійного та ефективного виконання службових завдань. Системне опанування відповідних знань і навичок – запорука збереження авторитету Національної гвардії України, довіри громадян та міжнародної репутації держави.

Висновки до розділу 1.

У даному розділі навчального посібника розглянуті домінуючі складники правомірного застосування фізичної сили військовослужбовцями Національної гвардії України в умовах забезпечення громадської безпеки, протидії правопорушенням та підтримання правопорядку. Основну увагу приділено нормативно-правовим актам та етичним принципам, що регламентують застосування сили, а також вимогам, які забезпечують законність і гуманність таких дій.

Правомірне застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби) військовослужбовцями НГУ базується на чітких правових нормах, що передбачають умови та межі застосування фізичного впливу. Це включає відповідність діям принципам законності, необхідності, пропорційності та мінімальності. Застосування сили повинно здійснюватися лише в тих випадках, коли менш жорсткі методи не дають результату.

Застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) регулюється низкою законодавчих актів, зокрема Конституцією України, Законом України «Про Національну гвардію України», Кримінальним кодексом України та міжнародними стандартами. Важливим є співвідношення

національного та міжнародного права, де Україна зобов'язана імплементувати міжнародні норми, забезпечуючи захист прав людини навіть у надзвичайних умовах.

Кодекс етики військовослужбовця є важливим орієнтиром, що визначає морально-етичні стандарти поведінки військових при застосуванні фізичної сили. Основними принципами є гуманність, повага до особистості, відповідальність за наслідки дій, справедливість і неупередженість. Ці принципи допомагають забезпечити гуманний підхід навіть у ситуаціях, коли використання сили є необхідним.

Використання сили має бути завжди обґрунтованим і відповідати реальній загрозі, з мінімальною шкодою. Принцип законності вимагає, щоб кожна дія, що стосується застосування сили, була чітко передбачена законодавством і відповідала службовим обов'язкам. Дотримання правових та етичних норм гарантує не лише ефективність у забезпеченні правопорядку, але й захист від зловживань і порушень прав людини. Всі випадки застосування спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу, сили повинні бути задокументовані та перевірені, щоб забезпечити правомірність і відновлення довіри суспільства до правоохоронних органів.

Дотримання правових і етичних норм є основою ефективного і гуманного застосування перелічених вище заходів (прийомів) військовослужбовцями НГУ, а також правоохоронцями системи МВС України. Система принципів законності, необхідності, пропорційності, а також етичних норм, таких як гуманність і справедливість, створює надійну основу для законних, морально обґрунтованих та професійних дій у складних ситуаціях. Важливим є постійне підвищення правової свідомості та етичної культури військовослужбовців, що сприяє зміцненню авторитету НГУ та довіри до державних інституцій загалом.

Контрольні питання до розділу 1

1. Що розуміється під заходами фізичного впливу (сили) у діяльності військовослужбовців НГУ?
2. Які чинники визначають правомірність застосування сили військовослужбовцем?
3. Назвіть основні національні нормативно-правові акти, що регламентують порядок застосування фізичної сили.
4. Які положення Закону України «Про Національну гвардію України» визначають умови застосування сили?
5. У яких випадках застосування сили вважається перевищенням службових повноважень згідно з Кримінальним кодексом України?
6. Які міжнародні документи регламентують допустимість застосування сили під час виконання службових обов'язків?
7. У чому полягає значення Європейської конвенції з прав людини у контексті застосування сили військовослужбовцями?
8. Які принципи закладено в основі Кодексу етики військовослужбовця?

9. Як взаємодіють правові та етичні засади у процесі прийняття рішення щодо застосування сили?

10. Визначте сутність принципу законності у застосуванні сили?

11. У чому полягає принцип необхідності та як він реалізується на практиці?

12. Які аспекти охоплює принцип пропорційності при використанні фізичного впливу?

13. Які наслідки може мати неправомірне або непропорційне застосування сили для військовослужбовця?

14. Яким чином фіксуються та оцінюються дії військовослужбовця після застосування сили?

15. Яку роль відіграє внутрішній контроль і дисциплінарна відповідальність у питаннях правомірності дій?

Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Розминка. Рівномірний біг 3000 м. Комплексно-силова вправа 5 підходів по 35-40 разів. Присідання з штангою: 5 підходів по 20-25 повторень. Підтягування на перекладині: 5 підходів по 12 разів. Планка: 5 підходів по 60 секунд. Тренування прийомів нападу. Робота в парах на боксерських лапах. Тренування утримань суперника в партері. Найпростіші одноборства. Стречинг (5-8 хв).	Розминка: Педальовання на велотренажері (8-10 хв). Згинання – розгинання рук в положенні лежачи: 5 підходів по 15-20 разів. Присідання з гантелями: 5 підходів по 20 разів. Стрибки на плеометричну тумбу 3 підходи по 8-10 разів. Планка: 5 підходів по 60 секунд. Тренування ударів руками та ногами на боксерських мішках. Тренування прийомів звільнення від захватів та обхватів. Стречинг (5-7 хв).

Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
Обов'язкові вправи: присідання з штангою (20 разів). Згинання-розгинання рук в упорі на брусах (20 разів). Підтягування на перекладині різними хватами (10-12 разів). Додаткові вправи. Тренування прийомів: кидок через плече, утримання різними способами і перехід на больові прийоми в положенні лежачи. Стречинг (8 хв).	Обов'язкові вправи: присідання з власною вагою (20-25 разів) – базова фізична вправа для розвитку нижньої частини тіла. Підтягування на похилій перекладині (15-20 разів). Планка (60 секунд). Додаткові вправи: тренування задньої підніжки та способів задушення супротивника в різних положеннях. Стречинг (8 хв).
<i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю</i>	

Література та інтернет-джерела для самостійної роботи

[12] Воробйов, Г. П., Думанський, Ю. А., & Грабчак, В. І. (2014). *Бойова підготовка Сухопутних військ Збройних Сил України*. Львів: АСВ.

[13] Воробйов, Г. П., & Думанський, Ю. А. (2020). Психологічна підготовка військовослужбовців НГУ до застосування фізичної сили. *Вісник Національної гвардії України*, 13(1), 33-45.

[18] Головка, Д. (2001). Корекція швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів. *Молода спортивна наука України*, (5/1), 315-317.

[19] Гончарова, Н., Юрченко, О., & Довганінець, О. (2023). Теоретичні основи рукопашного бою в системі сучасних наукових знань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 58-62. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).13)

[23] Данильченко, В. А. (2015). *Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України* (автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту). Київ, Україна.

[33] Кос, М. (2018). Імітаційне моделювання в процесі професійної підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня як науково-педагогічна проблема. *Молодий вчений*, (5/57), 49-53. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37)

[36] Лапутін, А. М. (2001). *Біомеханіка спорту*. Київ: Олімпійська література.

[42] Моргунов, О. А., Соколов, О. А., & Калюжний, М. Г. (2018). *Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України*. Харків: ХНУВС.

[43] Моргунов, О. А., Ярещенко, О. А., Хацаюк, О. В., & Белошенко, Ю. К. (2018). Розробка техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України в системі спеціальної фізичної підготовки. *Честь і закон*, (4), 67-74.

[55] Сороколіт, Н., Римар, О., Шевців, У., Галашевський, Г., Пилипчак, І., Полтавець, А., & Балдецький, А. (2023). Дослідження формування стану психологічної підготовленості військовослужбовців-рукопашників у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/180), 182-188. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37)

РОЗДІЛ 2

ПСИХОФІЗИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ, СИЛИ (СПЕЦІАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ)

Успішне застосування фізичної сили військовослужбовцями Національної гвардії України передбачає не лише високу технічну підготовленість, але й глибоке розуміння психофізіологічних аспектів, які безпосередньо впливають на ефективність та правомірність цього процесу. Важливо усвідомити, що застосування сили – це не просто фізичне навантаження чи механічне діяння, а складний психофізіологічний процес, який включає в себе вміння контролювати свої емоції, орієнтуватися у стресових ситуаціях, а також приймати швидкі й обґрунтовані рішення.

У даному розділі буде розглянуто важливі психофізіологічні аспекти, які лежать в основі застосування фізичної сили в межах службово-бойових завдань. Визначено, як на поведінку військовослужбовців впливають стресові ситуації, фактори агресії, рівень фізіологічної втоми, а також особливості нервово-психічної регуляції, що визначають ефективність застосування фізичного впливу. Врахування цих факторів дозволяє значно підвищити точність та відповідальність дій, сприяючи мінімізації негативних наслідків.

Також розглядаються основи психофізіологічної підготовки, яка включає як фізичні тренування, так і психологічні техніки, необхідні для ефективного функціонування військовослужбовця в умовах високого стресу. Це дозволяє створити комплексний підхід до фізичної підготовки, який забезпечує військовослужбовцям готовність до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (СБД).

Вивчення психофізіологічних основ застосування сили є необхідним кроком на шляху до формування висококваліфікованих, морально стійких військових, здатних діяти в умовах стресу, максимально ефективно виконувати поставлені завдання та зберігати високий рівень професіоналізму в будь-яких умовах (екстремальних умовах службово-бойової діяльності).

2.1. Фізіологія агресії та стресу

Застосування фізичної сили військовослужбовцями є складним і багатогранним процесом, що вимагає не лише високого рівня технічної підготовленості, але й здатності до швидкої адаптації в умовах стресу, а також контролю над емоційними реакціями, зокрема агресією. Ці психофізіологічні реакції мають прямий вплив на ефективність використання сили та результативність виконання службово-бойових завдань. Вивчення фізіології агресії та стресу є необхідним для розуміння того, як внутрішні процеси організму можуть або полегшити, або ускладнити правильне застосування фізичного впливу.

2.1.1. Агресія як фізіологічна реакція

Агресія є природною емоційною реакцією на подразники, що сприймаються як загроза або виклик. Вона може мати різні форми – від пасивної до активно вираженої в поведінці, але завжди супроводжується змінами в роботі нервової та ендокринної систем. Фізіологічні процеси, що супроводжують агресію, активують симпатичну нервову систему, призводячи до викиду гормонів стресу, таких як **адреналін** та **норепінефрін**, що готують організм до рукопашної сутички.

У стресових ситуаціях, коли виникає загроза, рівень адреналіну різко підвищується, що спричиняє низку фізіологічних змін, таких як:

1) підвищення серцевого ритму та артеріального тиску, що забезпечує організм додатковою енергією для швидких фізичних дій;

2) розширення зрачків, що дозволяє краще сприймати оточуюче середовище, поліпшуючи реакцію на рухи та загрози;

3) активізація м'язової діяльності: фізичні сили організму направляються на м'язи для посилення швидкості й сили, що необхідні для виконання фізичних дій. Але разом із позитивними ефектами підвищення фізичної активності, агресія може також спричинити порушення координації, зниження здатності до критичного мислення та оцінки ситуації, особливо коли агресія стає неконтрольованою. Це може призвести до необґрунтованого або надмірного застосування сили, що не відповідає реальним вимогам ситуації, та навіть до порушення етичних і правових норм.

2.1.2. Стрес: механізми та вплив на фізіологію

Стрес є природною реакцією організму на вплив зовнішніх або внутрішніх загроз або вимог, що перевищують звичний рівень адаптації. У військовому аспекті стрес часто пов'язаний з екстремальними ситуаціями, такими як бойові дії, небезпека для життя, інтенсивні фізичні навантаження або емоційне напруження. Стрессова реакція ініціюється в результаті активації **гіпоталамо-гіпофізарної осі**, що викликає викид гормонів, зокрема **кортизолу**, **адреналіну** та **допаміну**, які мають значний вплив на функціонування організму.

Гормональний вплив стресу забезпечує короткочасне покращення фізичних можливостей (швидка реакція, посилена сила, підвищена витривалість), але тривале перебування в стресовому стані може призвести до виснаження організму, зниження функціональних можливостей та порушень когнітивних процесів.

Основні фізіологічні зміни під час стресу включають:

1) активізацію симпатичної нервової системи, що забезпечує вивільнення енергії для миттєвої реакції;

2) збільшення серцевого ритму та підвищення тиску, що дозволяє організму постачати більше кисню та поживних речовин до тканин;

3) порушення в роботі травної системи, коли організм припиняє всі непотрібні функції, щоб зосередитися на рукопашній сутичці (збереження власного життя);

4) посилення потовиділення для охолодження організму в умовах високої фізичної активності (екстремальних умовах).

Хоча стрес у короткостроковій перспективі може підвищити ефективність виконання завдань за призначенням, тривалий або хронічний стрес може призвести до серйозних фізіологічних порушень, таких як ослаблення імунної системи, зниження концентрації та порушення психічного здоров'я.

2.1.3. Взаємодія агресії та стресу: вплив на застосування сили

Агресія та стрес часто діють одночасно, посилюючи одне одного в умовах бойового чи службового стресу. Підвищена агресивність може бути результатом стресу, особливо якщо військовослужбовець знаходиться в ситуації, де існує загроза для життя або підвищена напруга. Водночас, агресія може спричиняти підвищення стресових рівнів, посилюючи емоційне напруження і створюючи ситуацію, коли військовослужбовець втрачає здатність до правильного оцінювання ситуації і вживає надмірних заходів фізичного впливу.

Ця взаємодія вимагає від військовослужбовця високого рівня самоконтролю та дисципліни. Вони повинні мати навички, що дозволяють ефективно керувати своїми емоціями, зберігати спокій у стресових ситуаціях, а також використовувати тільки ті заходи фізичного впливу, що відповідають принципам необхідності, пропорційності та законності.

2.1.4. Стратегії регуляції агресії та стресу

Щоб запобігти негативним наслідкам, важливо розвивати у військовослужбовців стратегії регуляції агресії та стресу, які включають у себе:

1) навчання технік самоконтролю (медитація, глибоке дихання, методи релаксації, які дозволяють знизити рівень стресу та контролювати емоційні реакції);

2) фізичне тренування (систематичні фізичні навантаження зміцнюють організм і покращують адаптаційні можливості до стресових ситуацій);

3) психологічна підготовка (включення в навчальні програми методів стрес-менеджменту та технік психологічної самопідтримки, що допомагають військовослужбовцям справлятися з емоційними навантаженнями);

4) когнітивне навчання (формування правильних реакцій на стресові ситуації через програми, що допомагають розпізнати, оцінити і реагувати на загрози).

2.2. Реакція організму військовослужбовців на загрозу

Реакція організму на загрозу є важливим етапом адаптації, що визначає ефективність дій військовослужбовців у стресових ситуаціях, зокрема під час виконання бойових чи службових завдань. Ці реакції є результатом складної взаємодії фізіологічних, психологічних і соціальних факторів, і вони визначають швидкість, адекватність і відповідальність рішень у момент небезпеки. У цьому підрозділі будуть розглянуті основні аспекти фізіологічних і психологічних реакцій організму військовослужбовців на загрозу, а також значення цих реакцій для ефективного застосування сили в умовах екстремальних ситуацій.

2.2.1. Фізіологічна реакція організму на загрозу

Фізіологічна реакція на загрозу є частиною загальної стресової реакції організму, що спричиняє численні зміни в його функціонуванні, спрямовані на мобілізацію ресурсів для подолання небезпеки. Цей процес регулюється центральною нервовою системою і ендокринною системою, зокрема через гіпоталамо-гіпофізарну вісь і симпатичну нервову систему.

Основні етапи фізіологічної реакції на загрозу:

1) активація симпатичної нервової системи (на першому етапі загроза сприймається через органи чуття, що ініціює реакцію «бийся або біжи», в результаті чого відбувається активізація симпатичної нервової системи; цей процес супроводжується викидом гормонів, таких як адреналін та норепінефрін, які викликають низку фізіологічних змін: підвищення серцевого ритму, розширення зіниць, зростання артеріального тиску та посилене потовиділення);

2) збільшення м'язової активності (організм сприяє збільшенню сили та швидкості м'язових скорочень для підвищення ефективності фізичних дій. Це забезпечується шляхом мобілізації запасів енергії та кровообігу, що сприяє доставці кисню і поживних речовин до м'язів);

3) зниження функціональної активності інших систем організму (організм переключас свої ресурси з менш пріоритетних функцій, таких як травлення чи відновлення, на критично важливі для виживання процеси, зокрема фізичну активність та ментальну концентрацію).

Необхідно виділити, що ці зміни допомагають військовослужбовцям швидко реагувати на загрози, але при тривалому або сильному стресі можуть призвести до втоми, зниження когнітивної функції та психофізичних порушень.

2.2.2. Психологічна реакція організму на загрозу

Психологічні реакції військовослужбовців на загрозу включають когнітивні, емоційні та поведінкові зміни, що відбуваються внаслідок сприйняття небезпеки. Ці реакції можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на виконання завдань.

Когнітивні реакції: на етапі сприйняття загрози військовослужбовець приймає рішення на основі оцінки ситуації. Залежно від характеру загрози та

досвіду особи, він може прийняти рішення про контрзаходи або уникнення небезпеки. Важливим фактором є здатність швидко адаптуватися до нових умов і приймати обґрунтовані рішення.

Емоційні реакції: при зустрічі з загрозою може виникнути різний спектр емоцій: від **страху** до **гніву**, від **стресу** до **підвищеної агресії**. Страх є природною реакцією організму на загрозу, однак неконтрольоване переживання страху може призвести до втрати контролю над ситуацією. Водночас агресія може бути реакцією на небезпеку, що підвищує фізичну готовність до боротьби, але потребує контролю, щоб не вийти за межі обґрунтованих дій.

Поведінкові реакції: в залежності від сприйнятої загрози, військовослужбовець може продемонструвати різні варіанти поведінки: від активного протистояння до втечі або пошуку укриття. Важливою є здатність військовослужбовця керувати своєю поведінкою та діяти згідно з бойовою обстановкою, зберігаючи дисципліну та відповідальність.

2.2.3. Механізми адаптації організму до загрози

В процесі виконання завдань за призначенням (екстремальні умови) організм військовослужбовця проходить кілька етапів адаптації до постійної або тимчасової загрози. Це включає механізми фізичної та психологічної адаптації, що забезпечують здатність ефективно діяти навіть у умовах високого стресу та агресії.

Короткострокова адаптація: під час короткострокової загрози організм відповідає швидким викидом гормонів стресу, що забезпечує миттєву готовність до фізичних дій. Військовослужбовець швидко мобілізує свої ресурси і реагує на загрозу. Цей процес зазвичай триває від кількох секунд до кількох хвилин, після чого організм повертається до нормального функціонування.

Довгострокова адаптація: при тривалому впливі стресових факторів організм переходить до більш стійкого режиму. Для цього важливо зберігати фізичну витривалість, психологічну стійкість і стратегічний контроль над діями. Військовослужбовці, підготовлені до таких умов, мають здатність адаптуватися до різних форм загроз, продовжуючи виконувати бойові завдання, навіть якщо стрес стає хронічним.

2.2.4. Вплив психологічної та фізіологічної адаптації на застосування сили

Адаптація організму до загрози визначає, наскільки ефективно військовослужбовець зможе застосовувати силу в межах заданих обставин. Для цього необхідна здатність:

1) підтримувати фізичний контроль (забезпечити достатній рівень фізичної підготовленості та витривалості для виконання бойових завдань);

2) контролювати емоції та поведінку (психоемоційна підготовка та здатність до самоконтролю дозволяють не лише зберігати стійкість у екстремальних ситуаціях, але й застосовувати силу відповідно до принципів пропорційності та законності);

3) приймати стратегічно правильні рішення (адекватне оцінювання ситуації та швидке прийняття рішень без втрати часу).

Психофізіологічна підготовка військовослужбовців, що включає розвиток стійкості до стресу, агресії та здатність до швидкої адаптації, є основою для ефективного застосування сили в межах законодавчих і етичних норм.

2.3. Самоконтроль та психологічна стійкість військовослужбовців до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності

Успішне виконання завдань, що стоять перед військовослужбовцями, вимагає не лише високої фізичної підготовленості, але й здатності адаптуватися до екстремальних умов, психічної стійкості та ефективного самоконтролю. В екстремальних умовах службово-бойової діяльності військовослужбовець постійно стикається з низкою несприятливих факторів, таких як стрес, фізична втома, агресія противника, психологічне напруження, а також непередбачуваність ситуації. Психологічна стійкість і самоконтроль є домінуючими компонентами, які визначають здатність військовослужбовця діяти ефективно, зберігаючи при цьому дисципліну, моральні та етичні орієнтири.

2.3.1. Психологічна стійкість як складова військової підготовки

Психологічна стійкість є здатністю особистості витримувати і адекватно реагувати на психологічні навантаження, не втрачаючи здатності виконувати поставлені завдання. Вона визначається як поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових характеристик, які допомагають людині адаптуватися до складних та стресових ситуацій. У розрізі військової діяльності психологічна стійкість охоплює:

1) здатність до стресостійкості (вміння витримувати емоційне та фізичне навантаження, яке виникає під час бойових дій або при виконанні інших службових обов'язків);

2) емоційний контроль (здатність управляти емоціями, що виникають у ситуаціях загрози чи конфлікту. Це дозволяє уникнути надмірних реакцій, таких як паніка чи агресія, які можуть завадити виконанню завдань за призначенням);

3) психологічна адаптація (здатність адаптуватися до нових, часто екстремальних умов військової служби, зберігаючи свою ефективність та моральну стабільність).

Психологічна стійкість включає також і соціально-психологічні фактори, такі як здатність до командної роботи, підтримка морального духу колективу, вміння працювати в умовах підвищеного ризику. Вона забезпечує підтримку психологічного здоров'я військовослужбовця в процесі виконання завдань і знижує ймовірність психічних розладів.

2.3.2. Роль самоконтролю в умовах службово-бойової діяльності

Самоконтроль є важливим аспектом військової діяльності, що дозволяє особі діяти згідно з установленими нормами та стандартами навіть під впливом негативних емоційних і фізіологічних станів. Це здатність стримувати імпульсивні бажання, підтримувати внутрішню рівновагу і приймати зважені рішення, що є важливим під час виконання службово-бойових завдань.

Самоконтроль передбачає кілька основних компонентів:

1) когнітивний самоконтроль (здатність контролювати свої думки і переживання, зберігаючи ясність розуму в умовах стресу чи емоційного напруження);

2) емоційний самоконтроль (здатність стримувати емоційні реакції, що можуть зашкодити виконанню завдань. Це особливо важливо в ситуаціях, де агресія чи страх можуть спричинити дії, що не відповідають вимогам законності або етики);

3) еповеденковий самоконтроль (здатність контролювати свої фізичні дії, зокрема, використання фізичної сили. У бойових умовах військовослужбовець повинен чітко розуміти, коли застосовувати силу, а коли варто утриматися від цього).

Самоконтроль стає особливо важливим у екстремальних ситуаціях, коли на військовослужбовця здійснюється великий психологічний та фізіологічний тиск. Військові з високим рівнем самоконтролю здатні приймати рішення, що є оптимальними в межах конкретних умов, при цьому не піддаючись паніці, агресії чи страху.

2.3.3. Психологічні тренування для розвитку стійкості та самоконтролю

Для підтримання високого рівня психологічної стійкості та самоконтролю, військовослужбовці проходять спеціальну психологічну підготовку. Вона включає тренування, спрямовані на розвиток низки важливих навичок, необхідних для ефективної адаптації до стресових ситуацій, а саме:

1) техніки стрес-менеджменту (навчання методам релаксації, глибокого дихання та медитації, що дозволяють знижувати рівень стресу та зберігати внутрішній баланс);

2) психологічні вправи на розвиток емоційної стійкості (включають в себе техніки саморегуляції емоцій, тренування на розвиток позитивного мислення, методи боротьби з тривогою та депресією);

3) командна психологія (підготовка військовослужбовців до роботи в команді в умовах бойового стресу. Це включає розвиток навичок комунікації, взаємодії, підвищення морального духу та підтримки один одного в екстремальних ситуаціях);

4) ситуаційні тренінги (моделювання реальних бойових ситуацій або сценаріїв, що дозволяють військовослужбовцям відпрацьовувати правильні реакції в умовах, наближених до бойових, а також вдосконалювати прийняття рішень під тиском).

Необхідно підкреслити, що психологічні тренування є невід'ємною частиною військової підготовки, яка дозволяє підвищити ефективність діяльності особового складу та зменшити негативний вплив стресових ситуацій на їх психологічний стан.

2.3.4. Вплив психофізіологічної підготовки на ефективність виконання завдань за призначенням

Психофізіологічна підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних умовах СБД є основою для забезпечення високої ефективності виконання завдань за призначенням. Високий рівень самоконтролю та психологічної стійкості дозволяє: зберігати концентрацію на завданні навіть у критичних ситуаціях; вірно оцінювати загрози та своєчасно приймати необхідні рішення; мінімізувати ризики виникнення паніки чи агресивних дій, що можуть привести до необґрунтованих чи неконтрольованих застосувань сили; підтримувати дисципліну і моральний дух як індивідуально, так і в складі колективу.

Психологічно стійкі військовослужбовці здатні не лише успішно виконувати поставлені завдання (накази), але й впливати на ситуацію в команді, знижуючи стресовий вплив на інших учасників.

2.4. Підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності

Військовослужбовці Національної гвардії України, що виконують завдання в екстремальних умовах СБД, повинні бути готові до швидкої адаптації та ефективного реагування на надзвичайні ситуації. Підготовка до таких умов вимагає багатогранного підходу, включаючи фізичну, психологічну, технічну та тактичну підготовку, які взаємодіють і дозволяють забезпечити ефективність дій у найскладніших умовах.

2.4.1. Особливості екстремальних умов службово-бойової діяльності

Екстремальні умови службово-бойової діяльності – це фактори, що можуть значно вплинути на психофізичний стан військовослужбовця та його здатність ефективно виконувати завдання. Ці умови варіюються в залежності від специфіки завдання, але загалом мають ряд спільних характеристик.

Фізичний стрес: в екстремальних умовах СБД військовослужбовці часто зазнають значного фізичного навантаження. До таких умов належать тривалі маршові переходи, виконання фізичних вправ під час обмеженого часу або в умовах надзвичайних температур. Всі ці фактори вимагають від організму високого рівня витривалості та швидкої адаптації до змін у навколишньому середовищі.

Гарячий клімат: в умовах жаркого клімату військовослужбовці можуть стикатися з перегрівом, зневодненням і втратою працездатності через підвищену температуру повітря.

Холодні умови: у холодному кліматі організм потребує особливої уваги для запобігання переохолодженню, обмороженню та іншими негараздами, що можуть виникнути при тривалому перебуванні на холоді.

Психологічний стрес: психологічний вплив екстремальних умов, як правило, відчутно зростає під час бойових дій. Постійна загроза для життя, непередбачуваність ситуації та необхідність прийняття рішень у реальному часі – все це впливає на здатність військовослужбовця діяти в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Фактор непередбачуваності: в бойових умовах військовослужбовці не завжди можуть передбачити розвиток подій. Це створює напругу і потребує швидких, але обґрунтованих рішень.

Загроза життю та травмування: постійне усвідомлення небезпеки ставить під серйозний психологічний тиск, особливо в умовах активних бойових дій.

Небезпечні природні умови: війна та бойові дії можуть відбуватися в різних природних умовах, таких як урбанізовані зони, гірські, лісисті або болотисті місцевості, що вимагають специфічної підготовки військовослужбовців до навігації, орієнтування та адаптації до різних ландшафтів.

Перешкоди та складні місцевості: не тільки природні умови, але й руйнування інфраструктури можуть значно ускладнити виконання завдань і переміщення в територіях з мінованими зонами чи знищеними об'єктами.

2.4.2. Психологічна підготовка військовослужбовців до екстремальних умов службово-бойової діяльності

Психологічна підготовка є одним із важливих аспектів для забезпечення здатності військовослужбовців діяти в екстремальних ситуаціях. Вона допомагає підтримувати не лише фізичну витривалість, але й здатність до логічного мислення, емоційної стійкості та самоконтролю.

Стресостійкість: військовослужбовці повинні вміти зберігати спокій і концентрацію навіть під час високого емоційного або фізіологічного навантаження. Для цього важливо проводити тренування на розвитку внутрішньої стійкості, навчати методам саморегуляції.

Вправи на самоконтроль: тренування у вміння контролювати емоційні реакції, подолання почуття тривоги чи паніки.

Медитація та дихальні практики: застосування технік, які дозволяють знижувати рівень стресу та підтримувати психологічну рівновагу.

Адаптація до стресових ситуацій: постійне проведення тактичних тренувань з відпрацюванням ситуацій, які максимально наближені до бойових. Це включає моделювання кризових ситуацій, при яких військовослужбовці можуть бути вимушені приймати рішення під тиском.

Командна робота: військовослужбовці повинні вміти співпрацювати в умовах стресу, коли комунікація і взаємна підтримка стають важливими складовими ефективного виконання завдань за призначенням.

Психологічна готовність до втрат: важливим є також підготовка до можливих втрат серед товаришів по службі. Це вимагає формування у військовослужбовців здатності зберігати функціональність і дисципліну навіть після тяжких моральних травм.

2.4.3. Фізична готовність військовослужбовців до дій в екстремальних умовах службово-бойової діяльності

Фізична підготовка до екстремальних умов є важливим компонентом професійної підготовки військовослужбовців, що сприяє розвитку їхніх фізичних та психоемоційних якостей, необхідних для ефективного виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД. Під екстремальними умовами розуміються ситуації, які передбачають високий рівень фізичних навантажень, стресових впливів, обмежені ресурси та загрозу для життя і здоров'я. Такими умовами можуть бути бойові дії, виконання спеціальних операцій, перебування у зоні стихійних лих, а також інші надзвичайні ситуації, що потребують максимального фізичного та психологічного ресурсу від військовослужбовців.

Основними завданнями фізичної підготовки до екстремальних умов є:

1) розвиток витривалості та стійкості до фізичних навантажень (військовослужбовці повинні бути готові витримувати тривалі фізичні навантаження без значного зниження ефективності, це включає розвиток аеробної витривалості, здатності працювати в умовах втоми, нестачі відпочинку та харчування);

2) підготовка до виконання складних фізичних вправ у різних умовах (включає тренінги, комплексні заняття, які імітують реальні бойові умови, зокрема подолання штучних і природних перешкод, перенесення вантажів, проходження складних маршрутів, а також виконання спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили), застосування зброї та спецзасобів);

3) формування стресостійкості та психологічної готовності (фізична підготовка в екстремальних умовах повинна також враховувати психологічні аспекти, що дозволяють військовослужбовцям зберігати спокій, ухвалювати правильні рішення та підтримувати бойовий дух під час стресових ситуацій, це може включати тренування на стресостійкість, роботи в умовах обмеженого часу, високої небезпеки та в умовах низької температури або іншої екстремальної ситуації);

4) тренування для ефективної взаємодії в команді (в умовах екстремальних ситуацій важливою є не тільки індивідуальна фізична підготовленість, але й здатність діяти у складі групи чи підрозділу, тому важливе значення має підготовка до виконання спільних фізичних вправ, координація дій у бойових та кризових умовах);

5) підготовка до екстремальних кліматичних та природних умов (фізична підготовка повинна охоплювати тренування в різних кліматичних умовах: у жарких і холодних кліматах, на високогір'ї, в умовах підвищеної вологості або під час затяжних дощів, снігопадів, це допомагає військовослужбовцям адаптуватися до різних фізичних навантажень та уникнути небажаних наслідків для здоров'я в екстремальних умовах СБД);

6) навчання самодопомоги та взаємодопомоги в умовах екстремальних ситуацій (особлива увага повинна бути приділена навичкам надання першої медичної допомоги, а також іншим навичкам, які допомагають підтримувати життєздатність і ефективність особового складу в умовах обмежених ресурсів);

7) оцінка фізичної підготовленості в екстремальних умовах (постійний моніторинг стану фізичної підготовленості є важливим аспектом навчально-тренувального процесу, оцінка рівня фізичної підготовленості повинна проводитися за допомогою спеціальних тестів, що імітують умови реальних бойових та екстремальних ситуацій).

2.4.4. Технічна підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності

Технічна підготовка військовослужбовців НГУ (правоохоронців інституцій СБОУ) у напрямі застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) включає у себе розвиток та удосконалення специфічних військово-прикладних навичок, які дозволяють їм ефективно виконувати завдання за призначенням в екстремальних умовах СБД. Розвиток перелічених вище військово-прикладних навичок забезпечує формування технічної компетентності, яка є базою для умілого та ефективного застосування сучасного озброєння та техніки (див. табл. 2).

Таблиця 2

Основні компоненти забезпечення технічної компетентності військовослужбовців НГУ у напрямі застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили)

Компоненти	Загальна характеристика
Оволодіння бойовою технікою та зброєю:	правильне і ефективне використання зброї та техніки в екстремальних умовах СБД, під час навчальних стрільб, подолання штучних і природних перешкод, використання спеціальних засобів.
Тактична підготовка:	навчання тактиці ведення різних видів загальновійськового бою, застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) в умовах обмеженого простору, штурмів, оборони тощо.
Тактична медицина:	знання основ надання першої медичної допомоги, що дозволяє надавати допомогу собі та товаришам по службі у випадку травмування, поранення.

2.4.5. Інтеграція підготовки та практична реалізація. Оцінка ефективності професійної (індивідуальної) підготовки

Для ефективної підготовки військовослужбовців до дій в екстремальних умовах СБД важливо інтегрувати всі важливі елементи підготовки: фізичну, психологічну та технічну. Це дозволяє сформувати у військовослужбовців єдину систему (див. табл. 3) дій, де кожен компонент підтримує інший, забезпечуючи максимальну ефективність під час безпосереднього виконання завдань за призначенням.

Таблиця 3

Приклади системи професійної (індивідуальної) підготовки військовослужбовців

Складники системи	Шляхи інтеграції методичних підходів
Симуляційні тренування:	застосування спеціальних тренажерів, що імітують умови виконання завдань за призначенням (у тому числі й екстремальні), а також використання практичних сценаріїв для розвитку навичок прийняття рішень в процесі службово-бойової діяльності.
Постійне оновлення методик:	застосування новітніх методів і технологій у підготовці, що дозволяє удосконалювати навички та адаптувати їх до змінних умов сучасного загальновійськового бою.

Оцінка результатів підготовки є необхідною для визначення рівня готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД. Це включає не лише фізичні, але й психологічні, тактичні та технічні критерії, а саме:

1) аналіз виконання квестових (ситуативних) завдань (оцінка результатів через практичні тренування та моделювання реальних ситуацій, оцінка швидкості прийняття рішень, точності дій та адаптації до змінних умов);

2) міжнародний досвід (вивчення досвіду військ НАТО, ФІЕР, імплементація сучасних стандартів в освітній процес майбутніх офіцерів (систему професійної, індивідуальної підготовки) військовослужбовців, аналіз наявного досвіду бойових дій, аналітика ефективності бойових дій противника, тощо).

Висновки до розділу 2.

У даному розділі розглянуто взаємодію між фізіологічними та психологічними процесами, що визначають ефективність застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) військовослужбовцями НГУ (інституцій СБОУ із правоохоронними функціями) в екстремальних умовах СБД.

Психофізіологічний вектор застосування фізичної сили є важливим елементом підготовки військових кадрів, оскільки від нього залежить як безпека, так і успішність і ефективність виконання завдань за призначенням. Необхідно підкреслити, що під час безпосереднього застосуванні спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) в організмі військовослужбовця відбуваються значні фізіологічні зміни. Активація симпатичної нервової

системи, підвищення рівня адреналіну і кортизолу, стимуляція серцево-судинної та респіраторної системи є базовими реакціями, що допомагають організму адаптуватися до стресових умов. Однак в умовах тривалого стресу ці зміни можуть стати причиною виснаження та зниження ефективності застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили), тому важливо розуміти механізми фізіологічних реакцій і вчасно вживати заходів для зниження їхніх негативних наслідків.

Психологічний стан військовослужбовця також визначає ефективність застосування фізичної сили. В умовах стресу, напруги та психологічного тиску можуть виникати негативні емоційні реакції, такі як агресія, паніка або тривога, що, в свою чергу, може призвести до непродуманих рішень або неконтрольованої агресії. Тому вкрай важливо включати в програму підготовки військовослужбовців різних категорій (вікових груп) елементи психологічного тренінгу, що сприятимуть розвитку стресостійкості, емоційної стабільності та самоконтролю в процесі виконання завдань за призначенням (у тому числі й – екстремальних умовах).

Під час виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД військовослужбовець повинен виявляти високу здатність до самоконтролю, що є необхідною умовою для збереження моральних і етичних стандартів. Контроль над агресією та емоціями дозволяє приймати раціональні рішення, знижує ймовірність помилок та дозволяє уникнути надмірного використання фізичної сили, що може призвести до непотрібних жертв або порушень прав людини.

Важливим аспектом є індивідуальні та вікові особливості військовослужбовців, які можуть визначати їхні фізіологічні і психологічні реакції на стресові фактори. Військовослужбовці на початковому етапі нерідко мають більший рівень емоційної реактивності, тоді як більш досвідчені військовослужбовці здатні краще контролювати свої емоції в стресових ситуаціях завдяки більш розвиненій стресостійкості та навичкам саморегуляції. Урахування цих факторів є необхідним при плануванні тренувальних програм для різних категорій військовослужбовців.

Для забезпечення ефективного використання фізичної сили військовослужбовці повинні пройти комплексну підготовку, яка включає не лише фізичні тренування для розвитку сили та витривалості, але й психологічні тренування для покращення стресостійкості, управління емоціями та розвитку тактичного мислення. Крім того, важливими є тренування на підтримку психологічної стійкості у бойових умовах, що допомагають зберігати спокій і самовладання в ситуаціях підвищеного ризику (екстремальних умовах СБД).

Психофізіологічна підготовка також повинна враховувати морально-етичні аспекти застосування фізичної сили. Військовослужбовці мають бути підготовлені до того, щоб у разі необхідності застосовувати силу відповідно до встановлених правил та норм міжнародного гуманітарного права. Застосування сили не повинно переходити межу, що порушує етичні норми, що забезпечує мінімізацію шкоди для цивільних осіб.

Усі вищезазначені складники багатовекторної підготовки до застосування фізичної сили вимагають інтеграції фізіологічної, психологічної та етичної

підготовки, що дозволяє забезпечити не лише ефективність, а й гуманність застосування фізичної сили в бойових умовах. Формування психофізіологічної готовності до дій у стресових ситуаціях є ключовим елементом для досягнення успіху в бойових операціях, збереження моральних стандартів та виконання завдань згідно з міжнародними нормами.

Таким чином, психофізіологічні основи застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби) є невід'ємною частиною підготовки військовослужбовців, сприяючи не лише розвитку фізичних якостей, а й психологічної стійкості, що забезпечує успішне виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД.

Контрольні питання до розділу 2

1. Що таке психофізіологія, і яка її роль у процесі застосування фізичної сили (заходів фізичного впливу, спеціальних прийомів боротьби) військовослужбовцями інституцій СБОУ?

2. Які основні фізіологічні процеси відбуваються в організмі військовослужбовців при застосуванні заходів фізичного впливу (сили), і як вони впливають на ефективність виконання завдань за призначенням?

3. Як стрес і агресія впливають на фізіологічні процеси в організмі військовослужбовця під час застосування фізичної сили?

4. Які гормональні зміни відбуваються в організмі військовослужбовців під впливом агресії та стресу? Як ці зміни можуть вплинути на фізичну та психологічну стійкість військовослужбовця?

5. Як фізіологічні особливості організму військовослужбовців різних вікових груп можуть впливати на ефективність застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби)?

6. Що таке «зона ефективності» у розрізі застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили), і як її можна визначити на основі психофізіологічних характеристик?

7. Яким чином рівень стресу та психічного навантаження можуть змінювати ефективність дій військовослужбовця під час застосування фізичної сили?

8. Що таке «стратегія самоконтролю» у напрямі використання фізичної сили, і як її можна застосовувати для запобігання надмірній агресії під час виконання завдань за призначенням?

9. Як психологічна готовність до застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) визначає поведінку військовослужбовця в екстремальних умовах?

10. Наскільки важливою є здатність контролювати емоції при застосуванні фізичної сили, і які методи саморегуляції застосовуються для підвищення цієї здатності?

11. Що таке «психофізіологічна готовність» до дій в екстремальних умовах СБД, що включають у себе застосування спеціальних прийомів боротьби

(заходів фізичного впливу, сили), і як її можна оцінити на різних етапах підготовки?

12. Які фактори можуть вплинути на прийняття рішення про застосування фізичної сили військовослужбовцем в екстремальних умовах?

13. Які психологічні аспекти необхідно враховувати при формуванні етичних норм застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби) під час виконання завдань за призначенням?

14. Яким чином фізіологічний стан (наприклад, втома, виснаження) впливає на здатність військовослужбовця застосовувати фізичну силу (спеціальні прийоми боротьби)?

15. Як підвищення психофізіологічної стійкості може сприяти більш ефективному застосуванню фізичної сили та збереженню морально-етичних стандартів у складних ситуаціях двоборства із супротивником?

16. Які психофізіологічні методи підготовки використовуються для розвитку здатності військовослужбовців до застосування фізичної сили в умовах стресу та екстремальних ситуаціях?

17. Як впливають комплексні заняття (тренінги) і командна взаємодія на психофізіологічну готовність військовослужбовців до застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби)?

18. Як біологічні фактори (вік, стать, стан здоров'я) впливають на застосування фізичної сили військовослужбовцями?

Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Розминка: тренування на кардіотренажерах (педалювання на айрбайку, 8-10 хв). Присідання з штангою (50 кг): 5 підходів по 25 разів. Згинання розгинання рук в упорі на брусах 3 підходи по 12-14 разів. Підтягування на перекладині вільним способом: 5 підходів по 12-16 разів. Тренування м'язів кору (планка: 5 підходів по 60 секунд). Відпрацювання прийомів утримання та больових прийомів на руки в положенні лежачи. Боротьба (греблінг) в положенні лежачи за спрощеними правилами. Стречинг (5-7 хв).	Розминка: тренування на кардіотренажерах (веслування на гребному концепті, 8-10 хв). Присідання з гантелями: 5 підходів по 25 разів. Підтягування на похилій перекладині: 5 підходів по 8-10 разів. Підйоми колін до грудей в положення вису на перекладині: 5 підходів по 15 разів, тренування прийомів задушення у стійці та партері. Боротьба за спрощеними правилами в положенні лежачи. Міст: 5 підходів по 20 разів Розтягування (8-10 хв)

Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
Обов'язкові вправи: присідання з гантелями (20-25 разів). Тяга штанги до пояса (15 разів). Планка (1 хв). Додаткові вправи: тренування прийомів захисту від ударів руками та ногами супротивником. Відпрацювання контратак з переходом на кидок (з подальшим утриманням і переходом на больовий чи задушливий прийом). Вправи на розвиток вестибулярної стійкості. Стречинг (10 хв).	Обов'язкові вправи: бічні випади з гантелями (15-20 разів на кожен ногу). Міст з підйомом таза (20 разів). Підтягування на «гравітроні» (до 10 разів). Додаткові вправи: тренування прийомів звільнення від захватів та обхватів. Відпрацювання контратак з переходом на кидок (з подальшим утриманням і переходом на больовий чи задушливий прийом). Стречинг (10 хв).
Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю	

Література та інтернет-джерела для самопідготовки

[6] Бойко, А. М. (2017). *Техніка атакуючих дій в рукопашному бою*. Харків: ХНУВС.

[19] Любич, Р. І. (2023). Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки (дис. доктора філософії). Харків, Україна.

[21] Гусак, О. Д., & Романчук, С. В. (2012). *Подолання перешкод*. Житомир: ЖВІ НАУ.

[31] Кононенко, Н. М., & Білоус, Н. С. (2023). Засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6/166), 74-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15)

[37] Лебедєв, С., Коваль, С., Насонкіна, О., Абдула, А., & Єфременко, А. (2024). Переваги та недоліки впровадження кросфіту-тренування у процес фізичного виховання фахівців військового профілю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/174), 92-94. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).21)

[59] Фіногенов, Ю. С. (2014). *Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт*. Київ: НУОУ.

[79] Anatskyi, R., Kolomiitseva, O., & Liubchich, R. (2018). The program of physical training for the servicemen is a qualification exam on the right to wear the «Beret with honors». *Physical Education of Cadets*, 22(6), 285-291. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0601>

[102] Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing future officers for performing assigned tasks through special physical training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13(2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>

[105] Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports pedagogy: Readiness of cadets to apply physical action in different conditions of service activity. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 16(2), 336-355. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860>

[106] McNab, C. (2014). *Special forces extreme fitness: Military workouts and fitness challenges for maximizing performance*. New York: Metro Books.

РОЗДІЛ 3

КЛАСИФІКАЦІЯ ПРИЙОМІВ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ, СИЛИ

Фізичний вплив є невід'ємною частиною різних тактичних операцій та професійної діяльності військовослужбовців (правоохоронців іституцій СБОУ), що виконують функції забезпечення правопорядку та публічної безпеки. Заходи фізичного впливу, сили (спеціальні прийоми боротьби) використовуються як ефективний інструмент для досягнення контролю над ситуацією, захисту себе та інших, а також для забезпечення правопорядку.

У цьому розділі розглядаються основні типи та класифікації прийомів заходів фізичного впливу, сили які застосовуються в бойових умовах, а також у повсякденній діяльності правоохоронних органів, зокрема в умовах забезпечення публічної безпеки на вулицях, при затриманні правопорушників, при проведенні офіційними особами (органами) масових заходів, або в інших надзвичайних (екстремальних умовах) службово-бойової (оперативної) діяльності.

Класифікація прийомів заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) є важливим складником для визначення їх ефективності застосування в залежності від конкретної ситуації. Розуміння варіативності арсеналу спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили), а також принципів їх застосування, дає можливість приймати обґрунтовані та правомірні (раціональні) рішення, що гарантують ефективність дій при збереженні прав людини та законності.

У даному розділі буде розглянута класифікація заходів фізичного впливу, сили за різними ознаками: від силових до психологічних аспектів, а також врахування рівня необхідної сили, пропорційності та доцільності їх застосування в різних умовах. Особливу увагу буде приділено прийомам, які забезпечують безпеку під час оперативних заходів та є стандартами для професіоналів, що працюють у сфері забезпечення правопорядку та публічної безпеки.

Цей розділ є основою для розвитку теоретичних та практичних знань, необхідних для правильного та ефективного використання спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу (сили) під час виконання завдань за призначенням, сприяючи підвищенню кваліфікації (професійних компетентностей) військовослужбовців (працівників правоохоронних органів іституцій СБОУ).

3.1. Класифікатор технічних дій заходів фізичного впливу (сили)

Класифікатор технічних дій заходів фізичного впливу (сили) військовослужбовців Національної гвардії України (рис. 1) є важливим інструментом для регламентації використання фізичної сили в межах законодавства та норм, що забезпечують безпеку та правопорядок.

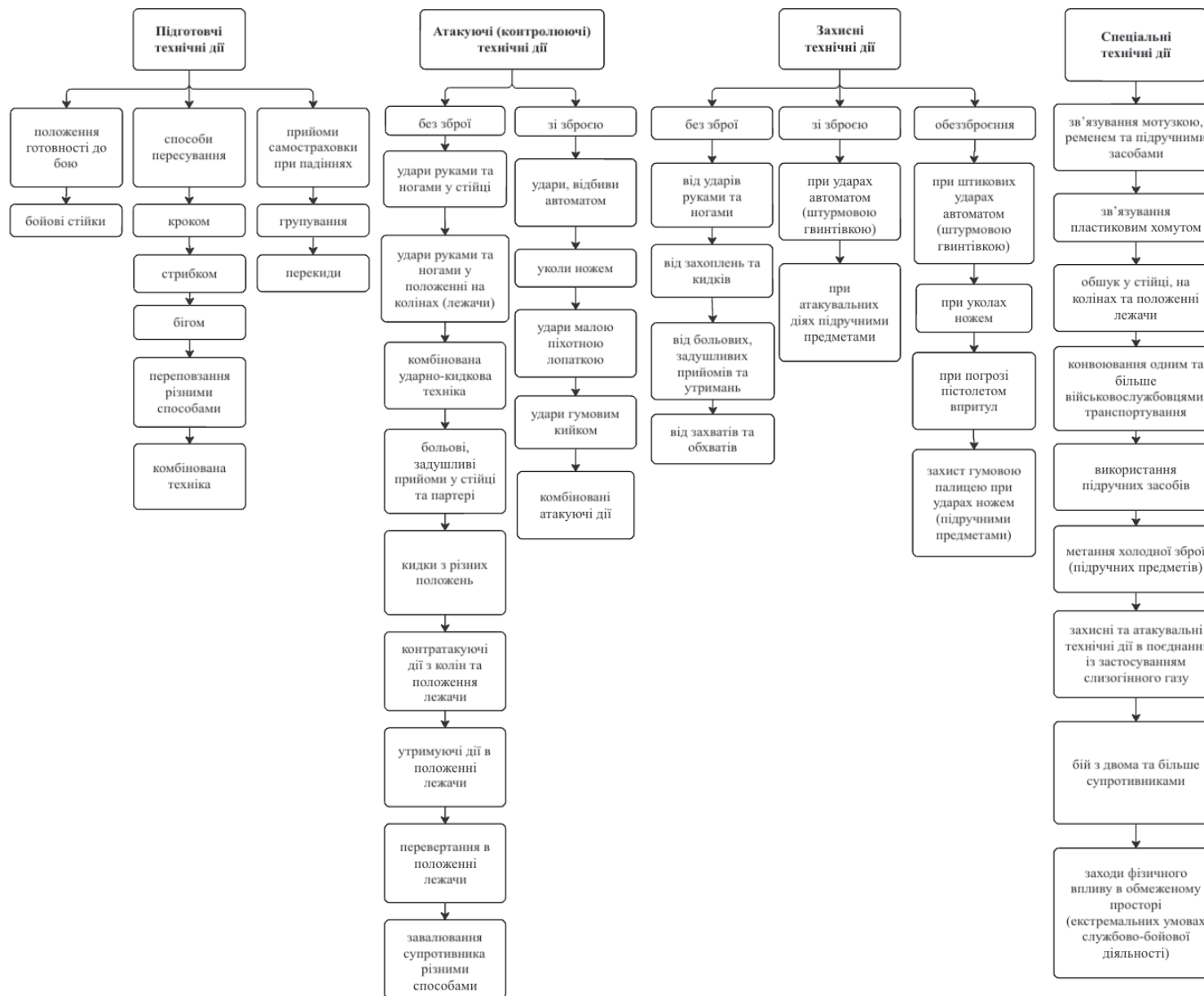


Рис. 1. Класифікація технічних дій заходів фізичного впливу (сили)

Це систематизований набір технічних прийомів і дій (табл. 4), які можуть бути застосовані військовослужбовцями під час виконання своїх обов'язків, зокрема при затриманні правопорушників, припиненні агресії, забезпеченні безпеки на публічних заходах та під час проведення спеціальних операцій.

Таблиця 4

Основні складники технічних дій заходів фізичного впливу (сили) військовослужбовців НГУ

Складники	Загальна характеристика
1. Основи класифікації технічних дій.	<p>Критерії класифікації: Класифікація технічних дій заходів фізичного впливу (сили) включає кілька рівнів, що дозволяють структуровано визначити, які технічні прийоми та дії можуть бути застосовані в залежності від ситуації.</p> <p>Інтенсивність впливу: розрізняють низький, середній і високий рівень інтенсивності фізичного впливу. Вибір інтенсивності залежить від ситуації, рівня загрози та необхідності захисту.</p> <p>Мета застосування: визначення технічного прийому залежить від мети його використання. Це може бути: задоволення вимог правопорядку (затримання осіб, припинення агресії, використання спеціальних засобів); захист життя та здоров'я військовослужбовця або громадян; нейтралізація загрози (фізичне блокування або утримання правопорушників).</p> <p>Рівень фізичної підготовленості військовослужбовця: різні технічні прийоми вимагають від військовослужбовця різного рівня підготовки, включаючи фізичну витривалість, силу, швидкість та координацію рухів.</p>
2. Технічні дії за рівнем застосування сили.	<p>Прийоми пасивного впливу: це методи, що використовують мінімальний рівень сили для досягнення бажаного результату. Вони включають у себе: затримання правопорушників за допомогою рукопашного контролю, без застосування надмірної сили; фізичні блокування: методи утримання або блокування дій правопорушників без заподіяння їм болю чи травм (наприклад, утримання за руки, використання спеціальних засобів); прийоми активного впливу: вони застосовуються, коли необхідно досягти більш ефективного контролю над ситуацією, де рівень агресії значно вищий. Прийоми активного впливу включають наступний бойовий арсенал: застосування ударів, блоків, замахів та інших технічних прийомів для нейтралізації супротивника.</p> <p>Метання спецзасобів: застосування спеціальних предметів (піротехнічних пристроїв, електрошокерів) для припинення небезпечних дій.</p> <p>Прийоми фізичного знищення загрози: це застосування високої інтенсивності фізичної сили для нейтралізації агресивно налаштованих осіб або в разі загрози життю та здоров'ю. Вони включають: атаку з використанням зброї (якщо ситуація вимагає негайної ліквідації загрози); використання спеціальних технічних засобів (відповідно до протоколу для упередження або нейтралізації загрози).</p>
3. Розподіл прийомів за спеціалізацією.	<p>Прийоми фізичної нейтралізації загрози. Включають прийоми, спрямовані на запобігання загрозі без нанесення серйозної шкоди супротивнику. Це включає блокування атакуючих рухів, нейтралізацію з допомогою технік самооборони.</p> <p>Прийоми для контролю за правопорушниками: такі прийоми використовуються для затримання осіб, які порушують правопорядок, включають техніки для контролю за руками, ногами, шиєю та тулубом, що дозволяють безпечно доставити правопорушника до відповідних органів.</p> <p>Ударно-кидкова техніка: включає удари, захвати, йоги та інші прийоми для фізичного впливу, що дозволяють контролювати супротивника в умовах близького бою.</p> <p>Прийоми з використанням спецзасобів: Використання засобів захисту, таких як кийки, газові балончики, електрошокери, які використовуються для обмеження дій правопорушників та нейтралізації загрози без значних наслідків для здоров'я.</p>
4. Принципи	Пропорційність. Застосування заходів фізичного впливу повинно бути пропор-

застосування фізичного впливу.	ційним загрози, що виникла, і мати на меті забезпечення безпеки всіх учасників ситуації. Необхідність. Прийом фізичного впливу має застосовуватися тільки у випадках, коли інші способи вирішення ситуації неефективні або неможливі. Доцільність. Прийоми фізичного впливу мають бути доцільними для конкретної ситуації, та сприяти досягненню цілей без зайвого заподіяння шкоди.
5. Психологічні аспекти застосування фізичного впливу.	Незважаючи на фізичні дії, важливим є врахування психологічних аспектів під час застосування заходів фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби). Військовослужбовці повинні володіти здатністю правильно оцінювати ситуацію та застосовувати фізичний вплив так, щоб мінімізувати шкоду для громадян та уникнути зловживань. У цьому контексті, тренування з психологічної стійкості, емоційного контролю та швидкого прийняття рішень є важливою частиною професійної (індивідуальної) підготовки.

Таким чином, класифікація прийомів фізичного впливу є основою для їх ефективного та правомірного застосування в діяльності військовослужбовців Національної гвардії України. Визначення чітких критеріїв і розподіл прийомів за інтенсивністю, спеціалізацією та принципами застосування дозволяє забезпечити максимальну ефективність дій у різних ситуаціях при дотриманні принципів законності та прав людини.

3.2. Пасивні та активні методи застосування заходів фізичного впливу (сили)

Застосування заходів фізичного впливу (сили) є важливим інструментом у діяльності військовослужбовців, особливо в умовах, коли необхідно забезпечити правопорядок, захистити громадян або нейтралізувати агресію (ліквідувати ворога на «полі бою»). Важливим складником є розмежування методів фізичного впливу на пасивні та активні, оскільки це дозволяє чітко визначити рівень застосування фізичної сили, що має бути застосований, а також відповідність цих методів конкретним умовам оперативної ситуації.

3.2.1. Пасивні методи застосування заходів фізичного впливу (сили)

Пасивні методи застосування заходів фізичного впливу (сили) характеризуються низьким рівнем інтенсивності, що дозволяє досягти необхідного результату без значних травм або шкоди здоров'ю особи, на яку здійснюється вплив. Ці методи здебільшого використовуються в ситуаціях, коли потрібно тимчасово обмежити чи утримувати правопорушника без застосування надмірної фізичної сили.

Основні пасивні методи:

1) блокування і утримання (це застосування мінімального фізичного впливу для того, щоб утримувати правопорушника в певному положенні або блокувати його рухи. Наприклад, утримання за руки чи обмеження його можливості рухатись за допомогою спеціальних засобів, таких як кайданки, стяжки (мотузка)

2) контроль рухів (пасивний метод, який полягає в контролі за рухами особи, що піддається впливу, за допомогою бойового арсеналу технічних дій заходів

фізичного впливу, сили або спеціальних засобів. Це дозволяє зберігати безпеку для всіх учасників ситуації, не завдаючи значної фізичної шкоди);

3) застосування спецзасобів (незначний фізичний вплив. Використання спеціальних засобів для обмеження активності правопорушника без застосування значної фізичної сили. Це можуть бути газові балончики, гумові палиці, електрошокери, які дозволяють ефективно нейтралізувати загрозу без серйозних травм);

4) психологічний вплив (пасивний метод, коли фізичний вплив обмежується елементами психологічної стабілізації ситуації, наприклад, переговорами, переговорним контролем або попередженням. У цих випадках військовослужбовці активно застосовують свою здатність до дипломатії для досягнення бажаного результату. Пасивні методи дозволяють мінімізувати фізичну шкоду при виконанні завдань, однак вони також мають певні обмеження в умовах високого ризику або підвищеної агресії з боку правопорушника).

3.2.2. Активні методи застосування заходів фізичного впливу (спеціальних прийомів боротьби)

Активні методи застосування заходів фізичного впливу (спеціальних прийомів боротьби) включають більш інтенсивні та агресивні дії, що застосовуються у випадках, коли необхідно швидко і ефективно нейтралізувати загрозу, припинити агресивні дії або контролювати ситуацію. Ці методи вимагають від військовослужбовця більшої фізичної сили та технічної майстерності.

Основні активні методи:

1) удари та блоки (використання ударів та блоків для нейтралізації загрози. Це може бути застосування бойових прийомів, таких як удари по уразливим точкам (наприклад, по голові, корпусу або кінцівках). Активні удари використовуються для того, щоб швидко припинити напад чи припинити опір правопорушника);

2) бойовий арсенал спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу, сили (ближній бій, коли військовослужбовець застосовує різноманітні техніки, такі як захвати, переміщення та маніпулювання для контролю за правопорушником або для нейтралізації агресора. Це можуть бути прийоми для обмеження рухів супротивника, фізичний вплив на больові точки, а також демонстрація сили, щоб змусити супротивника відступити);

3) метання спеціальних засобів (у разі високої загрози доцільно застосувати метання спеціальних засобів, таких як піротехнічні пристрої, газові гранати чи навіть використовувати засоби для знешкодження осіб за допомогою електрошокерів);

4) використання вогнепальної зброї (у найкращих практиках двоборства із супротивником вогнепальна зброя може бути використана тільки в крайніх випадках, коли є пряма загроза для життя або здоров'я військовослужбовця чи інших осіб. Вона може включати як оголошення попередження, так і без попередження).

3.2.3. Принципи застосування пасивних і активних методів

Застосування фізичної сили є невід'ємною частиною діяльності військовослужбовців, що виконують завдання із забезпечення правопорядку, боротьби з агресією та захисту громадян. Проте кожен випадок застосування сили вимагає чіткого дотримання принципів, що регламентують її правомірність, пропорційність та доцільність. Важливою умовою ефективності таких дій є здатність військовослужбовця вибирати та застосовувати методи фізичного впливу відповідно до конкретної ситуації, з урахуванням рівня загрози та характеру протидії.

Принципи застосування пасивних і активних методів є основою для правильного та ефективного реагування на різноманітні виклики, що виникають у процесі виконання службових обов'язків. Пасивні методи, як правило, застосовуються для обмеження дій правопорушників без значного заподіяння шкоди, у той час як активні методи включають більш інтенсивне фізичне втручання, яке є необхідним для нейтралізації значної загрози або агресії.

Вибір конкретного методу залежить від багатьох факторів, таких як рівень загрози, рівень підготовленості військовослужбовця, наявність спецзасобів та відповідні правові норми.

Основні принципи застосування пасивних і активних методів фізичного впливу (забезпечують законність, доцільність і пропорційність дій військовослужбовців, сприяючи досягненню поставлених цілей без зайвих негативних наслідків для громадян і самих військовослужбовців):

1) пропорційність (важливою умовою застосування будь-яких методів фізичного впливу є пропорційність дій. Застосування сили має відповідати рівню загрози. У випадку, коли ситуація не вимагає застосування інтенсивних заходів, слід використовувати пасивні методи);

3) необхідність (заходи фізичного впливу, сили мають бути застосовані лише тоді, коли інші засоби контролю ситуації є неефективними або неможливими. Військовослужбовець повинен вжити всіх можливих заходів для мінімізації використання сили);

4) доцільність (усі застосовані методи фізичного впливу повинні бути доцільними та відповідають поточній ситуації. Це дозволяє уникнути перевищення допустимих норм та забезпечує законність і етичність дій);

5) безпека (безпека учасників – це найважливіший аспект при застосуванні фізичних методів впливу. Методи повинні бути спрямовані на нейтралізацію загрози, не наносячи необґрунтованої шкоди стороннім особам).

Пасивні та активні методи фізичного впливу **мають важливе значення** для підтримки правопорядку та виконання службових обов'язків військовослужбовцями. Правильне застосування цих методів залежить від конкретної ситуації та рівня загрози. Пасивні методи дозволяють уникнути надмірної агресії, а активні – забезпечують швидке і ефективне реагування в умовах підвищеного ризику. Важливими є чітке визначення меж застосування сили, а також принципи необхідності, пропорційності та доцільності при застосуванні спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили).

3.3. Індивідуальні та групові дії спрямовані на стабілізацію агресивно налаштованих осіб (правопорушників, злочинців)

Стабілізація агресивно налаштованих осіб є важливим етапом у забезпеченні правопорядку, де застосування фізичного впливу є необхідним інструментом для зниження загрози та контролю над ситуацією. Агресивно налаштовані правопорушники або злочинці можуть створювати високий рівень небезпеки для оточуючих, тому важливо мати чітко регламентовані методи дій, що забезпечують ефективність, безпеку та мінімізацію шкоди.

Індивідуальні та групові дії спрямовані на стабілізацію ситуації з агресивно налаштованими особами включають в себе цілий спектр методів, серед яких важливу роль відіграють як психологічні, так і фізичні техніки. Вибір методів залежить від конкретної ситуації, характеру загрози та рівня агресії.

3.3.1. Індивідуальні дії для стабілізації агресивно налаштованих осіб

Індивідуальні дії виконуються однією особою (військовослужбовцем) і можуть включати різноманітні техніки впливу – від перемовин до застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу).

Психологічні методи стабілізації.

Психологічний вплив є першим і найбільш важливим інструментом у процесі взаємодії з агресивними особами. Військовослужбовець має можливість застосувати вербальні методи для деескалації ситуації, що дозволяє уникнути конфліктів і зменшити рівень агресії без застосування фізичного впливу.

Перемовини: проведення переговорів з агресивно налаштованими особами є ефективним способом вирішення ситуації мирним шляхом. Військовослужбовець, використовуючи спокій, впевненість і рішучість, може переконати правопорушника припинити агресивні дії. Переговори спрямовані на встановлення довіри і зниження психічного напруження у правопорушника.

Вербальні попередження. Вираження чітких, але стриманих попереджень про можливі наслідки агресивних дій може спонукати правопорушника до припинення агресії без застосування сили. Це можуть бути попередження про застосування засобів фізичного впливу або спеціальних засобів.

Фізичні методи стабілізації.

У випадках, коли перемовини не дають результату або загроза агресії набуває серйозного характеру, військовослужбовець може застосувати фізичний вплив для стабілізації ситуації, а саме:

1) затримання та утримання (одна з основних технік – затримання правопорушника за допомогою мінімального фізичного впливу, наприклад, утримання рук або фіксація в певному положенні. Це дозволяє контролювати ситуацію без завдання серйозної шкоди агресору);

2) бойовий арсенал класифікатору технічних дій (див. рис. 1, якщо ситуація загострюється, військовослужбовець може застосувати спеціальні прийоми боротьби для зниження агресії. Це включає блоки, захвати, удари по уразливих точках тіла, які дозволяють швидко нейтралізувати опір правопорушника);

3) застосування спецзасобів (у разі потреби в негайному нейтралізуванні загрози військовослужбовець може застосувати спеціальні засоби, такі як електрошокери, газові балончики, гумові палиці, пристрої для відстрілу гумових куль). Вони дозволяють обмежити рухи агресивної особи та припинити її опір без нанесення серйозних травм).

3.3.2. Групові дії для стабілізації агресивно налаштованих осіб

Групові дії є важливим інструментом для ефективною стабілізації ситуації, коли агресія зростає або виникає загроза для безпеки великої кількості осіб. Військовослужбовці, що виконують завдання в групі, можуть використовувати координацію своїх дій для забезпечення більш ефективного контролю ситуації.

Тактичні методи групової стабілізації.

Взаємодія групи військовослужбовців дозволяє застосувати комплекс заходів для стабілізації ситуації без перевищення необхідної сили. Злагоджена групова робота дозволяє ефективно розподіляти ролі та дії.

Тактика «перехоплення» або «кільце»: Коли загроза полягає в опорі численної групи правопорушників, група військовослужбовців може оточити правопорушників з усіх боків, щоб обмежити їхні можливості для маневру та фізично нейтралізувати опір.

Створення бар'єрів: Військовослужбовці можуть організувати бар'єри або перегородки для ізоляції правопорушників, обмежуючи їх рухи та можливість втечі. Це дозволяє захистити сторонніх осіб від агресії та захопити злочинців без застосування надмірної сили.

Спільне використання спецзасобів (взаємодія в малих групах).

У разі складної ситуації група військовослужбовців може використовувати різні спецзасоби одночасно. Наприклад, одна частина групи може застосовувати електрошокери для обмеження рухів правопорушників, а інша — для організації фізичного контролю. Таке злагоджене використання спецзасобів дозволяє швидко і ефективно стабілізувати ситуацію.

Тактика контролю за великими групами осіб.

У випадках, коли виникає загроза від великої кількості агресивно налаштованих осіб, групові дії можуть включати контроль за великими територіями або вжиття заходів для розбиття чи ізоляції правопорушників.

Оточення і блокування.

Військовослужбовці можуть створювати блокпости та ізолювати агресивних осіб або групи людей від інших учасників події, забезпечуючи таким чином ефективний контроль і зменшуючи можливість подальшої агресії.

Стратегічний контроль зон: Військовослужбовці мають змогу контролювати певні ділянки, забезпечуючи свою безпеку та запобігаючи поширенню агресії серед правопорушників.

Принципи застосування індивідуальних і групових дій для стабілізації агресивно налаштованих осіб:

1) пропорційність (прийоми та методи стабілізації повинні бути пропорційними до рівня загрози, що виникла. Якщо ситуація не вимагає застосування надмірної сили, слід обмежитись мінімальним впливом);

2) необхідність (дії повинні застосовуватись лише в разі, коли інші методи, такі як переговори чи попередження, не є ефективними або ситуація вимагає негайного втручання);

3) безпека (усі методи стабілізації повинні здійснюватися з максимальним рівнем безпеки для всіх учасників – як для військовослужбовців, так і для цивільних осіб. Важливо запобігати травмам та уникати перевищення меж правомірного застосування сили);

4) ефективність (дії повинні бути максимально ефективними для досягнення мети – стабілізації ситуації та забезпечення безпеки, при цьому необхідно мінімізувати шкоду для агресивно налаштованих осіб).

Індивідуальні та групові дії, спрямовані на стабілізацію агресивно налаштованих осіб, є важливими складовими діяльності військовослужбовців, що забезпечують правопорядок. Правильне застосування психологічних, фізичних і тактичних методів дозволяє ефективно знижувати рівень агресії, мінімізуючи наслідки для учасників конфлікту. Злагожденість у групових діях, чітке розуміння принципів пропорційності та необхідності є ключем до успіху у стабілізації таких ситуацій.

3.4. Рівні інтенсивності фізичного впливу

Рівні інтенсивності фізичного впливу є важливим елементом класифікації заходів фізичного впливу, що застосовуються військовослужбовцями Національної гвардії України під час виконання завдань за призначенням. Оскільки фізичний вплив може бути застосований в різних ситуаціях і залежить від рівня загрози, вибір правильного рівня інтенсивності є критично важливим для досягнення результату з мінімальними наслідками для усіх учасників ситуації.

Інтенсивність фізичного впливу визначається ступенем сили, що застосовується для досягнення поставленої мети, з урахуванням правомірності, необхідності та пропорційності застосовуваних методів. Важливо зазначити, що використання надмірної сили може призвести до порушення прав людини та перевищення меж законного застосування сили, тоді як недостатня інтенсивність може бути неефективною у ситуаціях високого ризику.

3.4.1. Низький рівень інтенсивності фізичного впливу

Низький рівень інтенсивності застосовується в ситуаціях, коли загроза є обмеженою або незначною, і необхідно лише тимчасово зупинити або обмежити дії правопорушника. Цей рівень впливу зазвичай застосовується для контролю над правопорушником або припинення агресії без нанесення серйозних травм.

Основні характеристики низького рівня інтенсивності:

1) мінімальний фізичний вплив (застосування технік, які не викликають значних болісних відчуттів або пошкоджень. Це може бути використання м'яких захватів, утримання за руки, контрольовані маневри);

2) застосування спецзасобів (використання спеціальних засобів для обмеження рухів або нейтралізації загрози, таких як газові балончики або електрошокери, що дозволяють обмежити можливість агресивної поведінки без завдання серйозних травм);

3) психологічний вплив (вербальні попередження, переконання, заспокійливі методи, спрямовані на зниження агресії правопорушника).

Приклади низького рівня інтенсивності: затримання правопорушника без застосування сили, коли він добровільно піддається контролю; використання коротких інтервенцій з мінімальним фізичним впливом, таких як фізичне блокування або утримання.

3.4.2. Середній рівень інтенсивності заходів фізичного впливу, сили

Середній рівень інтенсивності застосовується у випадках, коли ситуація вимагає більш активних дій, але загроза для життя або здоров'я є обмеженою. Це може бути необхідно для припинення агресії або для контролю над правопорушником, що чинить активний опір.

Основні характеристики середнього рівня інтенсивності:

1) силові прийоми (включають застосування ударів, блокувань, силових захватів і переміщень для припинення опору);

2) можливе використання спецзасобів (враховуючи збільшений рівень загрози, застосування таких засобів, як електрошокери чи гумові палиці, може бути обґрунтованим для забезпечення контролю);

3) активне застосування бойового арсеналу класифікатора спеціальних прийомів боротьби (рис. 1), які включають удари, кидки або захоплення, можуть бути необхідними для ефективної нейтралізації агресії правопорушника.

Приклади середнього рівня інтенсивності: застосування прийомів боротьби для зупинення правопорушника, що чинить активний опір, за допомогою ударів або ефективних блокувань; використання спецзасобів для обмеження рухів або ослаблення агресії при необхідності.

3.4.3. Високий рівень інтенсивності застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили)

Високий рівень інтенсивності застосування заходів фізичного впливу (сили) застосовується у ситуаціях, коли існує значна загроза для життя, здоров'я або безпеки військовослужбовців чи інших осіб. Цей рівень впливу може бути необхідним для припинення нападу або нейтралізації особи, що активно й агресивно чинить опір. Використання такого рівня інтенсивності передбачає застосування максимально ефективних методів фізичного впливу, що можуть включати спеціальні прийоми боротьби та зброю (спеціальні засоби).

Основні характеристики високого рівня інтенсивності:

1) максимальна фізична сила (включає застосування максимально потужних прийомів бойового арсеналу заходів фізичного впливу, сили, ударів, травмуючих дій, зокрема на уразливі точки);

2) використання вогнепальної зброї (застосування зброї може бути необхідним у разі серйозної загрози життю військовослужбовців або оточуючих осіб);

3) психологічний тиск (інтенсивний психологічний вплив також може бути частиною цього рівня, наприклад, використання важких спецзасобів, як-от гранати або електрошокери в поєднанні з фізичним тиском).

Приклади високого рівня інтенсивності: використання вогнепальної зброї для захисту від агресора, який загрожує життю військовослужбовців чи цивільних осіб; застосування комбінацій бойових прийомів для нейтралізації особи, яка активно опирається або проявляє небезпеку для інших.

3.4.4. Принципи застосування різних рівнів інтенсивності заходів фізичного впливу, сили

Рівні інтенсивності фізичного впливу (табл. 5) є основним елементом у виборі правильного методу реагування на загрози, що виникають під час виконання службових обов'язків.

Таблиця 5

Рівні інтенсивності фізичного впливу

Рівні	Загальна характеристика
1. Пропорційність:	кожен рівень інтенсивності має застосовуватись пропорційно до загрози. Вибір методу має відповідати серйозності ситуації, щоб уникнути надмірного застосування сили.
2. Необхідність:	прийоми повинні застосовуватися лише в разі необхідності, коли інші методи, такі як переговори чи попередження, не дали результату або ситуація потребує термінового реагування.
3. Безпека:	основною метою є забезпечення безпеки всіх учасників ситуації. Важливо дотримуватися принципів безпеки під час застосування сили, зокрема для уникнення серйозних травм або смертельних наслідків.
4. Ефективність:	кожний рівень інтенсивності має бути спрямований на досягнення результату, не перевищуючи необхідного рівня сили для нейтралізації загрози.

Розуміння та дотримання принципів пропорційності та необхідності дозволяє ефективно застосовувати силу в межах законодавства, зменшуючи ймовірність негативних наслідків для усіх учасників ситуації. Застосування різних рівнів інтенсивності дозволяє максимально адаптувати тактику до кожної конкретної ситуації, забезпечуючи належний баланс між ефективністю та безпекою.

Висновки до розділу 3.

Класифікація заходів фізичного впливу є необхідним інструментом для правильного, ефективного та правомірного застосування сили військовослужбовцями в умовах забезпечення правопорядку та публічної безпеки. Правильне застосування фізичного впливу (сили) дозволяє знизити

рівень агресії та сприяє стабілізації ситуацій, що є важливою складовою оперативної діяльності правоохоронних органів. Це також дозволяє виявити оптимальний підхід у кожній конкретній ситуації, що сприяє швидкому та правильному реагуванню на виникаючі загрози.

Класифікація прийомів фізичного впливу за різними ознаками, зокрема за рівнем інтенсивності та спеціалізацією, є критично важливим елементом для забезпечення відповідності застосування сили реальним загрозам. Вибір методу впливу залежить від рівня загрози та ситуації. Класифікація дозволяє чітко визначити, який метод має бути застосований у кожній конкретній ситуації – чи це будуть пасивні методи для тимчасового контролю за правопорушником, чи активні методи для швидкого і ефективного нейтралізування загрози. Це дозволяє оперативно і безпечно реагувати в умовах різного рівня агресії та напруги.

Рівні інтенсивності фізичного впливу (низький, середній, високий) визначають, скільки сили повинно бути застосовано для нейтралізації загрози з урахуванням ситуації та рівня агресії з боку правопорушника. Важливо, що інтенсивність фізичного впливу повинна бути пропорційною до рівня загрози, щоб не перевищити межі, визначені законом, і забезпечити безпеку як для правопорушника, так і для інших осіб. Це вимагає від військовослужбовця здатності обґрунтовано оцінювати ситуацію, вибирати відповідні методи фізичного впливу, а також дотримуватися принципів пропорційності, необхідності та доцільності.

Пасивні та активні методи фізичного впливу є основними інструментами військовослужбовців для забезпечення контролю над ситуацією. Пасивні методи, які включають блокування, утримання, застосування спеціальних засобів та психологічний вплив, дозволяють мінімізувати фізичну шкоду при виконанні завдань. Вони застосовуються тоді, коли необхідно тимчасово обмежити або зупинити правопорушника без застосування надмірної сили. Активні методи, в свою чергу, включають більш інтенсивний фізичний вплив — удари, захвати, спеціальні прийоми боротьби, використання спецзасобів або зброї – і використовуються в ситуаціях, коли необхідно швидко нейтралізувати загрозу або припинити агресію.

Принципи пропорційності, необхідності та безпеки є основою для застосування фізичного впливу. Пропорційність полягає в тому, що застосована сила повинна бути адекватною рівню загрози, що виникла. Необхідність означає, що фізичний вплив має застосовуватися лише тоді, коли інші методи (переговори, попередження) є неефективними або неможливими. Безпека є основним принципом, оскільки всі заходи фізичного впливу повинні сприяти нейтралізації загрози, не завдаючи необґрунтованої шкоди для учасників ситуації.

Психологічний аспект застосування фізичного впливу також має велике значення, оскільки психологічний тиск може відігравати роль у зниженні агресії і дезактивації потенційно небезпечних ситуацій. Здатність військовослужбовця до швидкого прийняття рішень, його емоційна стійкість та психологічна підготовленість дозволяють ефективно справлятися з напруженими ситуаціями,

мінімізуючи необхідність у застосуванні фізичної сили.

Класифікація спеціальних прийомів боротьби і фізичних заходів впливу допомагає визначити та структурувати набір технік для кожної ситуації. Це забезпечує більш чітке та системне виконання завдань, зменшує ймовірність помилок та сприяє підвищенню професійної підготовленості військовослужбовців. Зрозуміле визначення чітких критеріїв застосування фізичного впливу сприяє підвищенню ефективності дій, а також підтримує дисципліну та законність під час виконання службових обов'язків.

Тренування за допомогою класифікації прийомів фізичного впливу є важливим етапом підготовки військовослужбовців та працівників правоохоронних органів. Це дозволяє не тільки розвивати фізичні навички, а й підвищувати психологічну стійкість, здатність до швидкого оцінювання ситуацій, а також удосконалювати техніки взаємодії з агресивно налаштованими особами.

Розробка та вдосконалення класифікації прийомів фізичного впливу є постійним процесом, який передбачає адаптацію до нових умов та ситуацій. Враховуючи різноманітні типи правопорушників, рівень агресії та складність завдань, методи фізичного впливу мають постійно вдосконалюватися для забезпечення оптимальної ефективності та безпеки.

Таким чином, класифікація прийомів фізичного впливу є основою для їх ефективного, безпечного і правомірного застосування в діяльності військовослужбовців. Визначення чітких критеріїв і принципів дозволяє максимізувати ефективність дій в умовах різних ситуацій, при збереженні законності та прав людини. Поглиблене розуміння та вивчення цих принципів сприятиме підвищенню рівня професійної підготовки та компетентності військовослужбовців, що є критичним для забезпечення правопорядку та публічної безпеки в сучасному суспільстві.

Контрольні питання до розділу 3

1. Що таке класифікація заходів фізичного впливу (сили) і яке її значення в діяльності військовослужбовців?

2. Як класифікація прийомів заходів фізичного впливу (сили) допомагає в забезпеченні ефективності та правомірності дій військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням?

3. Які основні критерії класифікації технічних дій заходів фізичного впливу (сили)? Охарактеризуйте кожен з них.

4. Як класифікація спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) за інтенсивністю (низький, середній, високий рівень) впливає на вибір методів їх застосування в процесі службово-бойової діяльності?

5. У чому полягає різниця між пасивними і активними методами застосування заходів фізичного впливу, сили? Наведіть приклади кожного з них.

6. Що таке принцип пропорційності при застосуванні заходів фізичного впливу, сили і як він регулює вибір методів впливу в залежності від ситуації?

7. Які основні завдання стоять перед військовослужбовцями під час стабілізації агресивно налаштованих осіб? Як застосування заходів фізичного впливу, сили може сприяти досягненню цих завдань?

8. Розкрийте принципи застосування заходів фізичного впливу, сили такі як необхідність, доцільність і безпека, і поясніть, як вони забезпечують ефективність та законність дій військовослужбовців.

9. Яким чином психологічні аспекти застосування заходів фізичного впливу, сили впливають на ефективність стабілізації ситуації? Які методи психологічного впливу застосовуються військовослужбовцями в реальних ситуаціях?

10. Які методи та техніки застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) можуть бути найбільш ефективними у разі, коли правопорушник чинить активний опір, і які принципи повинні враховуватися при їх виборі?

11. Як злагодженість групових дій військовослужбовців допомагає у стабілізації ситуації з агресивно налаштованими особами? Які тактичні методи використовуються для контролю за групами правопорушників?

12. Що таке «високий рівень інтенсивності фізичного впливу», і в яких ситуаціях його застосування є виправданим? Наведіть приклади такої ситуації.

13. Як класифікація спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили) сприяє підвищенню професійної підготовленості військовослужбовців у різних сферах їх військово-професійної діяльності?

14. Як правильно обирати рівень інтенсивності фізичного впливу залежно від ситуації, рівня загрози та обставин? Які фактори впливають на цей вибір?

15. Як роль психологічної підготовки військовослужбовців забезпечує успішне застосування заходів фізичного впливу, сили в стресових ситуаціях?

Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Розминка: кардіотренування (веслування на гребному тренажері, 10-15 хв), жим штанги лежачи (50 кг, 4 підходи по 12-15 разів). Підтягування на перекладині різними хватками: 4 підходи по 12 разів. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах (4 підходи по 20 разів). Присідання з штангою (50 кг, 4 підходи по 20 разів). Тренування прийомів обеззброєння супротивника озброєного ножем. Найпростіші сутички за правилами ножового бою. Розтягування (8-10 хв).	Розминка: кардіотренування на Аірбайку (педальовання, 10-12 хв). Випади з гантелями 3-5 кг : 3 підходи по 15 разів на кожную ногу. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи: 3 підходи по 12-15 разів. Лазіння поканату: 3-5 підходів. Бокова планка: 3 підходи по 30 секунд на кожную сторону. Тренування прийомів бою зі зброєю (ніж, автомат, піхотна лопатка). Тренування ударів руками та ногами на боксерських мішках. Стречинг (10 хв).

Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Обов'язкові вправи: випади з гантелями (15 разів на кожен ногу). Підтягування на перекладині вільним способом (12 разів). Згинання – розгинання рук в упорі на брусах (20 разів).</p> <p>Додаткові вправи: Тренування прийомів обеззброєння супротивника озброєного ножем. Відпрацювання больових прийомів на ноги. Боротьба за спрощеними правилами в положенні лежачи. Вправи в парах. Розтягування (8-10 хв).</p>	<p>Обов'язкові вправи: стрибки на скакалці (3 хвилини інтервальної роботи). Жим штанги або гантелей лежачи (12-15 разів). Підйоми ніг у висі на перекладині.</p> <p>Додаткові вправи: тренування прийомів нападу. Відпрацювання кидкової техніки. Відпрацювання больових прийомів в положенні лежачи. Спаринги за спрощеними правилами ножового бою. Вправи в парах. Стречинг (10 хв).</p>
<p><i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю</i></p>	

Література та інтернет-джерела для самостійної роботи

- [14] Воронков, В. Г. (2016). *Підготовка військовослужбовців до бойових дій: фізична і психоемоційна підготовка*. Харків: ХДУВС.
- [26] Давидов, В. В., & Бондаренко, І. П. (2020). *Психофізіологічні основи фізичного впливу в спорті*. Львів: ЛДУФК.
- [40] Мельниченко, В. М. (2018). *Основи фізичного виховання та спортивної підготовки: теорія і методика*. Київ: НУФВСУ.
- [50] Попов, А. М. (2019). *Методика фізичного виховання та спорту: принципи, стратегії, підходи*. Одеса: ОНУ.
- [52] Руденко, І. І., & Коваленко, В. О. (2015). *Техніка та тактика військових дисциплін: методика тренувань*. Київ: Видавництво «Знання».
- [70] Шевченко, Ю. А. (2017). *Фізична підготовка вищих навчальних закладів: методичні основи*. Харків: ХНУВС.
- [93] Blazevich, A. J., & Babault, N. (2019). *Muscle strength training: Principles and techniques*. New York, NY: Routledge.
- [94] Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- [98] Enoka, R. M. (2015). *Neuromechanics of human movement* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- [99] Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- [100] Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(21), 1231-1237. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096019>
- [103] Klika, B., & Lister, J. (2018). *The science and art of strength training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- [107] McGuigan, M. (2017). *Developing power*. Champaign, IL: Human Kinetics.

[108] Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overtraining syndrome: A practical guide. *Sports Health*, 4(2), 128-138. <https://doi.org/10.1177/1941738111428986>

[109] Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2014). *Motor learning and performance: From principles to application* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

РОЗДІЛ 4

ПІДГОТОВЧІ ТЕХНІЧНІ ДІЇ

Підготовчі технічні дії є важливою складовою частиною будь-якої оперативної діяльності військовослужбовців та працівників правоохоронних органів. Вони передбачають здійснення певних заходів, які сприяють створенню належних умов для ефективного виконання основних завдань. У напрямці застосування заходів фізичного впливу (сили) підготовчі дії мають на меті забезпечення максимальної ефективності та безпеки при використанні завдань за призначенням із урахуванням усіх змінних оперативної ситуації.

Цей розділ присвячений опису технічних дій, які здійснюються перед виконанням основних завдань у рамках забезпечення правопорядку та безпеки. Підготовчі дії передбачають як фізичну підготовку, так і психологічну підготовленість особового складу. Вони включають в себе певні вправи, тренування та етапи розпізнавання загрози, а також розробку стратегії для ефективного реагування на агресивно налаштованих осіб або інші небезпечні ситуації.

Особливу увагу необхідно приділити підготовці військовослужбовців до непередбачуваних умов, де швидка реакція та високий рівень фізичної і психологічної підготовленості є визначальними для досягнення бажаного результату. Підготовчі технічні дії забезпечують адаптацію до екстремальних умов службово-бойової діяльності, підвищують здатність до адаптації в нестандартних ситуаціях і дозволяють застосувати заходи фізичного впливу, сили з урахуванням принципів пропорційності, необхідності та безпеки.

Вивчення підготовчих технічних дій є основою для розуміння того, як підвищити ефективність кожного етапу виконання операції, починаючи від розробки плану до практичного застосування спеціальних прийомів боротьби. Це дає можливість військовослужбовцям та працівникам правоохоронних органів не тільки володіти необхідними навичками, але й забезпечувати правомірне і безпечне застосування фізичної сили в різних умовах.

Розуміння та вміння застосовувати підготовчі технічні дії є важливим компонентом підвищення професіоналізму та ефективності роботи в ситуаціях високого ризику, що вимагають високої дисципліни, точності та швидкості реагування.

4.1. Положення готовності до бою, способи пересування

Положення готовності до бою та способи пересування є основними компонентами підготовки військовослужбовців, що визначають їх здатність ефективно виконувати завдання в умовах бойової ситуації або під час виконання оперативних завдань у повсякденній діяльності. Військовослужбовці повинні бути готові до швидкого реагування на зміну обставин, адекватно оцінюючи загрозу, та забезпечувати ефективне застосування фізичного впливу у відповідь на агресію або інші небезпечні ситуації.

Положення готовності до бою передбачають певний рівень підготовленості особового складу, що дозволяє швидко переходити від стану спокою до активних дій. Вибір правильного положення залежить від характеру місцевості, наявної зброї та спеціальних засобів, а також від типу загрози, з якою зіштовхуються військовослужбовці. Це може включати різні варіанти стояння, сидіння, лежання або інші пози, що забезпечують максимальну ефективність в умовах бойового зіткнення чи для надання допомоги товаришу.

Способи пересування військовослужбовців є невід'ємною частиною бойової тактики, що впливає на їх здатність швидко і безпечно переміщатися в умовах бойової обстановки. Правильне виконання методів пересування дозволяє уникнути виявлення противником, зберігати позиційні переваги та знижувати ймовірність втрат під час переміщення. Це включає методи, як-от пересування поодиночці, групами, у складі підрозділів, а також спеціальні способи, такі як пересування в укритті чи швидкий маневр на відкритій місцевості.

Вивчення правильних положень готовності до бою та методів пересування є достатньо важливим для військовослужбовців, оскільки вони забезпечують оперативність, безпеку та ефективність виконання завдань у складних та швидко змінюваних умовах. Ці навички є основою бойової підготовки та здатності досягати переваги над противником, зберігаючи власну безпеку та мінімізуючи ризики для підрозділу.

Розуміння та застосування правильних тактичних положень і способів пересування надає можливість військовослужбовцям адаптуватися до різних ситуацій і вчасно реалізувати план операції з максимальною ефективністю, зберігаючи при цьому свою готовність до негайного застосування заходів фізичного впливу.

Відповідно до керівних документів, які регламентують систему підготовки військовослужбовців НГУ у напрямі застосування ними спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу (сили) [44] **положення готовності до бою** – це найбільш зручні положення військовослужбовців для нападу на противника або самозахисту. Вони можуть виконуватися без зброї і зі зброєю (автомат, штурмова гвинтівка, ніж, піхотна лопата, гумовий кийок, тощо), лівосторонніми, правосторонніми і фронтальними стійками.

Приготування до бою з ножем (рис. 2) – виставити праву ногу на крок вперед, ноги зігнути в колінах, тулуб нахилити вперед, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги, в правій руці утримувати ніж лезом донизу або догори, ліва рука здійснює захист тулуба (лівостороння стійка приймається у дзеркальному відображенні).

Приготування до бою з гумовим кийком (піхотною лопатою) (рис. 3) – прийняти лівосторонню стійку, одночасно вивести зігнуту ліву руку вперед, праву руку зігнути в лікті утримуючи кийок (малу піхотну лопату), вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги.

Приготування до бою з штурмовою гвинтівкою (рис. 4) – зброю спрямувати у напрямку противника, одночасно ліву ногу виставити на крок вперед, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги (зігнуті в колінах), тулуб

нахилити вперед, ствол штурмової гвинтівки (автомата) утримувати на рівні підборіддя.



Рис. 2. Приготування до бою з ножом



Рис. 3. Приготування до бою з гумовим кийком (піхотною лопатою)



Рис. 4. Приготування до бою з штурмовою гвинтівкою

Бойові стійки (рис. 5) – для приготування до бою без зброї – виставити ліву ногу на крок вперед, ноги зігнути в колінах, тулуб нахилити вперед, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги, ліву руку зігнути в ліктьовому суглобі (пальці в кулак) і вивести вперед кисть на висоту грудей, права рука захищає корпус тіла та підборіддя (правостороння стійка приймається у дзеркальному відображенні).

Фронтальна стійка – стопи ніг розташувати на одній лінії паралельно одна одній, ноги зігнути в колінних суглобах (вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги), руки зігнуті в ліктях (пальці в кулак).



Рис. 5. Бойові стійки

Способи пересування. Способи пересування є важливим аспектом тактичної підготовки військовослужбовців, оскільки правильний вибір та ефективне використання різних методів пересування є ключовими для забезпечення безпеки особового складу та виконання оперативних завдань у бойових або нестандартних умовах. Знання способів пересування дозволяє мінімізувати ризики для військовослужбовців, зберігаючи їхню мобільність, ефективність і здатність реагувати на зміну обстановки.

Пересування військовослужбовців може бути різним залежно від конкретних умов обстановки, місцевості, рівня загрози та типу завдання. Кожен спосіб пересування має свою мету, переваги та обмеження, що визначаються тактичними завданнями, фізичними характеристиками місцевості та можливостями особового складу. Основні способи пересування можна поділити на кілька категорій: **вертикальні, горизонтальні, комбіновані способи**, а також **методи пересування в укриттях**.

Вертикальні способи пересування.

Ці методи передбачають переміщення військовослужбовців по вертикальних поверхнях, таких як сходи, сходинки, підйоми на пагорби, стіни або інші вертикальні перешкоди. Вони є важливими в умовах міського бою або у випадках, коли завдання вимагає швидкого переходу на вищі або нижчі рівні місцевості. Вертикальні способи пересування зазвичай вимагають від військовослужбовців хороших фізичних навичок та координації, оскільки в таких умовах необхідно підтримувати баланс, використовувати спеціальні техніки для уникнення втрат і швидко адаптуватися до змінюваних умов.

Горизонтальні способи пересування.

Горизонтальні способи пересування є основними в тактичній діяльності військовослужбовців, коли мова йде про переміщення по рівних ділянках землі. Вони застосовуються при переміщенні на різні відстані по відкритій місцевості або в межах бойових позицій, де важливо зберігати мобільність і прихованість. Горизонтальні способи пересування можна поділити на декілька підкатегорій:

1) швидке пересування (використовується в ситуаціях, коли необхідно переміщатися на великі відстані за короткий час. Це може включати біг, марш у швидкому темпі або перехід на транспортних засобах);

2) поступове пересування (використовується для економії енергії під час тривалих операцій. Військовослужбовці можуть здійснювати рух з періодами короткочасного відпочинку);

3) переміщення в укриттях (включає рух між природними або створеними перешкодами, такими як стіни, будівлі, ліси, що дозволяють зберігати прихованість від ворожого спостереження та мінімізувати ризик ураження вогнем противника).

Відповідно до нормативно-правових документів НГУ, які регламентують систему навчання військовослужбовців НГУ спеціальним прийомам боротьби, заходів фізичного впливу, сили [44], згідно вимог «Інструкції з організації фізичної підготовки в національній гвардії України» [41] пересування військовослужбовців НГУ може здійснюватися наступними способами:

1) **кроком** (рис. 6) – у процесі ходьби корпус злегка нахиляють уперед, ногу ставлять на землю спершу на п'яту, а потім на всю стопу з подальшим перекатом на її передню частину;

2) **напівприсядом** (рис. 7) – під час ходьби ноги в колінах зігнути до утворення кута до 90 градусів;



Рис. 6. Пересування кроком



Рис.7. Пересування напівприсядом

3) **підкроком** (рис. 8) – при русі ноги йдуть впритул одна до одної практично не відриваючись від поверхні;

4) **стрибком** (рис. 9) – з початкового положення дещо зігнуті ноги в колінах енергійним рухом випрямити та зміститися у визначену сторону (ліворуч, праворуч, вперед, назад);

5) **бігом** (рис. 10) – корпус під час бігу нахилений трохи більше, ніж під час ходи. Поштовх ногою, що перебуває позаду, виконують м'яко, після

відштовхування ногу згинають у коліні, виносять уперед і ставлять на землю (на всю стопу або підбор з перекатом на носок);



Рис. 8. Пересування підкроком



Рис. 9. Пересування стрибком



Рис. 10. Пересування бігом

б) **переміщення приставним кроком (лівим, правим боками)** (рис. 11) – ноги дещо зігнуті в колінах руки в положенні готовності до бою, правою ногою зробити крок вліво, в той час як ліва нога залишається на місці, після приземлення правої ноги, ліва нога ковзає в ліво стаючи на відстані ширини плечей від правої ноги.

Комбіновані способи пересування.

Комбіновані способи пересування передбачають поєднання різних методів в одній операції в залежності від змін умов місцевості. Це може включати

пересування по горизонтальних ділянках з наступним переходом до вертикальних чи інші комбінації пересувань.

Наприклад, під час здійснення атак або контратак військовослужбовці можуть спочатку використовувати швидке пересування на відкритій місцевості, а потім переходити на методи пересування в укриттях для забезпечення безпеки.



Рис. 11. Переміщення приставним кроком лівим боком, правим боком

Методи пересування в укриттях.

Пересування в укриттях є основним методом для збереження життя в умовах бою. В таких ситуаціях військовослужбовці повинні використовувати наявні природні укриття (дерева, будівлі, камені) для обмеження видимості та захисту від вогню противника. При цьому важливо постійно оцінювати ситуацію і швидко реагувати на зміну обстановки.

Природні укриття: ліси, скелясті ділянки, схили, яри, що використовуються для маневрів. **Штучні укриття:** створення перешкод або укриттів, таких як траншеї, окопи, барикади.

Переповзання різними способами.

Переповзання є однією з основних тактичних технік, що застосовується військовослужбовцями для переміщення по відкритій місцевості або в умовах обмеженого простору, коли інші способи пересування є небезпечними або малоефективними. Це метод пересування, що передбачає використання низького профілю тіла, що дозволяє зменшити видимість та знизити ризик бути поміченим противником. Переповзання є важливою частиною бойової тактики, особливо в умовах, де наявність укриттів або природних бар'єрів обмежує можливості для використання вертикальних позицій.

У цьому підпункті розглядаються основи та різні способи переповзання, що є важливими для забезпечення безпеки військовослужбовців у бою. Залежно від ситуації, переповзання може здійснюватися як на короткі, так і на великі відстані, вимагаючи від особового складу значної фізичної підготовленості, координації рухів, а також умінь застосовувати цей метод з максимальною ефективністю в умовах стресу.

Переповзання застосовується не лише для того, щоб уникнути вогню противника, а й для того, щоб здійснювати приховані маневри, наближатися до цілі або змінювати позицію, зберігаючи тактичну перевагу. Крім того, різні способи переповзання дозволяють ефективно долати природні перешкоди, такі

як окопи, рови, скелясті ділянки та інші небезпечні зони.

Вивчення та освоєння різних способів переповзання є необхідним елементом тактичної підготовки, оскільки цей метод пересування дозволяє не тільки зберігати живучість під час виконання завдань у бойових умовах, але й забезпечує можливість ефективного маневрування на полі бою. Удосконалення цих навичок дозволяє військовослужбовцям зберігати прихованість, ефективно реагувати на загрози та підтримувати високий рівень бойової готовності в умовах сучасного бою.

Переповзання на навколішках (рис. 12) – потрібно встати на коліна і спертися на кисті рук, підтягти праву ногу можна ближче до грудей, одночасно висунути ліву руку вперед, поставивши її на кисть або передпліччя, ліва нога залишається вільно витягнутою, таз опущений донизу. Спираючись на праву ногу і ліву руку, пересунути вперед, висовуючи вперед по землі праву руку і підтягуючи під живіт ліву ногу.



Рис. 12. Переповзання на навколішках

Переповзання по пластунськи (рис. 13) – необхідно лягти щільно грудьми на землю, висунути вперед ліву руку долонею до землі і підтягнути вперед праву ногу, зігнувши її приблизно під прямим кутом у коліні і розвернути носком у бік. Спираючись на праву ногу і ніби підтягуючись на лівій руці, притискаючи її щільно до землі, просунути вперед, висовуючи по землі вперед праву руку і підтягуючи вперед у бік ліву ногу. Голову високо не піднімають, дивляться вперед.



Рис. 13. Пересування по пластунськи

Переповзання на боці (рис. 14) – лягти на лівий бік, спертися на передпліччя лівої руки. Ліву ногу підтягти вперед, а праву поставити підбором або внутрішнім краєм підошви на землю можливо ближче до себе. Спираючись на ліву руку і відштовхуючись правою ногою до повного її випрямлення, злегка

піднімаючи таз, просунути вперед. Потім висунути ліву руку, поставити в початкове положення праву ногу і продовжити рух у тій же послідовності.

На спині (рис. 15) - лежачи на спині ноги зігнуті в колінах, ноги по черзі відштовхуються від підлоги створюючи рух в перед. Одночасно руки можуть відштовхуватися від підлоги, допомагаючи тягнути тіло в перед.



Рис. 14. Переповзання на боці



Рис. 15. Переповзання на спині

Переكاتи через лівий та правий боки (рис. 16) - починається з повороту голови і тіла в бік, одне плече підіймається потім за ним слідує решта тіла.

Комбінована техніка: ходьба з переходом на біг, чергування ходьби різними способами з перекатами (переповзаннями), переповзання з переходом на біг.



Рис. 16. Переكاتи через лівий та правий боки

Правильне застосування різних способів пересування є важливим для збереження життя, ефективності та безпеки військовослужбовців. Кожен спосіб пересування має свої особливості, що визначають його ефективність залежно від ситуації, наявності укриттів, типу місцевості та рівня загрози. Освоєння цих технік дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до змінюваних умов бойової

обстановки, зберігаючи високий рівень мобільності, прихованості та оперативності, що є критичним для успішного виконання завдань.

4.2. Прийоми самострахування при падіннях

Падіння є однією з найбільш поширених ситуацій, що можуть призвести до травм під час виконання бойових завдань або тренувальних вправ. Це є особливо актуальним у випадках, коли військовослужбовці чи працівники правоохоронних органів перебувають в умовах екстремальних ситуацій, виконуючи складні фізичні вправи, рухаючись по пересіченій місцевості або під час застосування спеціальних прийомів боротьби. Прийоми самострахування при падіннях є важливою складовою підготовки, спрямованою на збереження фізичного здоров'я, мінімізацію ризику отримання травм та забезпечення ефективності виконання завдань у бойових умовах.

Самострахування при падіннях передбачає певні методи та техніки, що дозволяють зменшити фізичні ушкодження під час падіння. Ці прийоми включають правильну техніку падіння, захисту життєво важливих частин тіла та швидке відновлення після зіткнення з поверхнею. Важливо, щоб військовослужбовці вміли автоматично реагувати на можливість падіння, застосовуючи набутих навичок навіть в екстремальних умовах, коли швидка реакція може мати вирішальне значення для збереження життєдіяльності та здоров'я.

У цьому підпункті розглядаються основні прийоми самострахування, які повинні бути вивчені та закріплені на практиці. До них відносяться техніки правильного приземлення, зниження ударної навантаження на суглоби, а також методи захисту від можливих травм при падіннях на тверді або слизькі поверхні. Вивчення таких прийомів є необхідним для підвищення рівня бойової готовності військовослужбовців, оскільки ускладнені умови, такі як пересування по складному рельєфу, підвищують ймовірність падіння.

Самострахування є також важливою складовою професійної підготовки у контексті підтримки фізичної форми військовослужбовців, дозволяючи їм зберігати мобільність і витривалість під час виконання операцій, зменшуючи ризик непотрібних травм, що можуть призвести до втрати ефективності. Освоєння цих прийомів забезпечує не лише безпеку особового складу, але й сприяє підтримці високого рівня психологічної стійкості під час виконання завдань у бойових або надзвичайних умовах.

Прийоми самострахування при падіннях оберігають від ударів об землю при єдиноборстві із супротивником та включають групування, перекиди, прийоми самострахування.

Групування (рис. 17) – сісти на землю і обхватити обома руками гомілки ніг, коліна трохи розвести, п'яти разом, тулуб зігнути, округливши спину, голову нахилити, притиснувши підборіддя до грудей.

Самострахування при падінні вперед (рис. 18) – з фронтальної стійки впасти вперед на трохи зігнуті і розведені в ліктях руки і згинанням у ліктях пом'якшити удар, згинаючи руки, опуститися на груди (голова повернута вправо

або вліво); перекотитися з грудей на живіт, прогинаючись у попереку. Закінчивши падіння, встати і приготуватися до бою.



Рис. 17. Техніка групування



Рис. 18. Самострахування при падінні вперед

Самострахування при падінні назад (рис. 19) – з вихідного положення сісти ближче до п'ят, згрупуватися (руки вперед долонями вниз); перекочуючись на спині назад, зробити попереджувальний удар прямими, трохи розведеними руками об землю, піднятися і приготуватися до бою.



Рис. 19. Самострахування при падінні назад

Самострахування при падінні на бік (рис. 20) – з початкового положення сісти, згрупуватися (руки вперед долонями вниз); перекочуючись назад і розвертаючись у бік падіння, зробити попереджувальний удар випрямленою рукою об землю і лягти на бік так, щоб одна зігнута в коліні нога знаходилася на землі, а стопа іншої (нога коліном угору) – біля гомілки, підхопитися, приготуватися до бою.

Перекид уперед (рис. 21) – з фронтальної стійки сісти, згрупуватися, коліна трохи розвести в сторони, упертися долонями об землю. Відштовхнувшись

ногами і спираючись на долоні, перекотитися через спину вперед, швидко встати і приготуватися до бою.



Рис. 20. Самострахування при падінні на бік



Рис. 21. Перекид уперед

Перекид назад (рис. 22) – з фронтальної стійки сісти, притиснути підборіддя до грудей і, падаючи назад, згрупуватися. У момент торкання землі плечима обпертися об неї руками біля голови, перекотитися назад через голову, швидко встати і приготуватися до бою.



Рис. 22. Перекид назад

Перекид через плече (рис. 23) – з фронтальної стійки нахилитися вперед і пропустити ліву (праву) руку між ніг долонею вниз, підборіддя притиснути до грудей; відштовхнувшись ногами, зробити перекочування через спину в напрямку лівої (правої) ноги (сідниці) і зайняти положення лежачи на лівому (правому) боці, підхопитися, приготуватися до бою.



Рис. 23. Перекид через плече

Акробатичні вправи (рис. 24) – рандат, гімнастичне колесо.



Рис. 24. Акробатичні вправи

Висновки до розділу 4.

Підготовчі технічні дії є важливим компонентом ефективності військовослужбовців та правоохоронців під час виконання завдань за призначенням у складних та екстремальних умовах СБД. Вони дозволяють сформуванню необхідної фізичної та психологічної готовності до дій в умовах бойового або оперативного завдання, забезпечуючи ефективне реагування на загрози, зниження ризику травм та мінімізацію людських втрат.

Знання та вміння правильно вибирати позиції готовності до бою є основою для досягнення переваги над противником. Виконання різних бойових стійок та технік, таких як приготування до бою з ножом, гумовим кийком чи штурмовою гвинтівкою, дозволяє військовослужбовцям ефективно захищати себе та діяти з максимальною мобільністю в умовах бойового зіткнення.

Різноманітні способи пересування – від горизонтальних до вертикальних, комбінованих методів – забезпечують мобільність, збереження прихованості та ефективне виконання завдань на різних етапах операцій. Вибір правильного способу пересування залежить від місцевості, наявності укриттів і загрози з боку противника, що визначає ефективність маневрування.

Підготовка до переповзання та знання прийомів самострахування при падіннях є необхідними для збереження життя і здоров'я військовослужбовців в умовах бою. Правильне застосування технік переповзання дозволяє уникнути вогню противника, зберігаючи тактичну перевагу та знижуючи рівень ризику.

Прийоми самострахування при падіннях, зокрема при падінні вперед, назад або на бік, значно знижують ймовірність травм та забезпечують швидке відновлення після падіння.

Підготовчі технічні дії сприяють збереженню безпеки військовослужбовців, мінімізації фізичних ушкоджень, а також підтримують психологічну стійкість під час виконання завдань за призначенням в умовах високого ризику (екстремальних умовах СБД). Освоєння прийомів самострахування та підготовчої техніки дозволяє підвищити рівень бойової готовності та зменшити можливі травми, що можуть призвести до втрати ефективності під час бойових операцій.

Розуміння і застосування підготовчих технічних дій є важливими для розвитку професіоналізму в рамках бойової та оперативної підготовки. Вони дозволяють військовослужбовцям адаптуватися до різних умов, швидко реагувати на загрози, підтримувати високий рівень мобільності та зберігати готовність до виконання завдань у будь-якій ситуації.

Загалом, підготовчі технічні дії забезпечують основи для успішного виконання завдань, сприяють розвитку спеціальних навичок і готують військовослужбовців до ефективного реагування в умовах бойових дій, зберігаючи їх фізичне здоров'я та психологічну стійкість.

Контрольні питання до розділу 4

1. Яке значення мають підготовчі технічні дії в діяльності військовослужбовців та працівників правоохоронних органів?

2. Які основні компоненти входять до підготовчих технічних дій? Охарактеризуйте фізичну та психологічну підготовленість особового складу.

3. Як правильне вибирання за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності?

4. Які різновиди положень готовності до бою існують та як вони застосовуються в залежності від характеру загрози?

5. Як способи пересування впливають на ефективність виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД?

6. Що таке переповзання, і які техніки переповзання є найбільш ефективними для збереження безпеки військовослужбовця під час виконання завдань за призначенням?

7. Чому важливо навчати військовослужбовців прийомам самострахування при падіннях? Як ці прийоми сприяють зниженню травм і збереженню ефективності під час виконання службово-бойових завдань?

8. Як прийоми самострахування при падінні назад, вперед або на бік допомагають мінімізувати можливі травми в процесі службово-бойової (навчальної) діяльності?

9. Яка роль групування під час падіння і як це технічно здійснюється для запобігання серйозним травмам?

10. Яким чином переповзання може бути застосоване в умовах високої загрози? Охарактеризуйте техніки переповзання по пластунськи, на боці та на навколішках.

11. Які технічні методи пересування допомагають зберігати мобільність і безпеку військовослужбовців під час виконання завдань на відкритій місцевості та в укриттях?

12. Як комбіновані способи пересування забезпечують більшу ефективність у виконанні завдань за умов змінної місцевості та тактичної ситуації?

13. Які основні принципи вибору методів пересування в укриттях, і як вони допомагають мінімізувати ризик виявлення противником?

14. Як розрізняються техніки самострахування при падіннях в залежності від напрямку падіння (вперед, назад, на бік)?

15. Як освоєння прийомів самострахування та технік переповзання підвищує бойову готовність військовослужбовців і їхню здатність діяти в екстремальних ситуаціях СБД?

16. Які переваги дає військовослужбовцям вивчення та використання підготовчих технічних дій для підтримки фізичної форми та психологічної стійкості під час участі в бойових діях?

Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Розминка: Біг до 2200 – 2600 м (10 хв). Присідання зі штангою 50 кг: 3 підходи по 10-12 разів. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи: 4 підходи по 20 разів. Берпі: 4 підходи по 12 разів. Підтягування на перекладині різними хватами: 4 підходи по 12 разів. Розтягування (10 хв). Тренування прийомів звільнення від обхватів та захватів. Відпрацювання ударів руками та ногами на боксерських мішках. Найпростіші сутички за правилами рукопашного бою.	Розминка: рівномірний біг 1200 – 1500 м (8-10 хв). Присідання з гантелями: 4 підходи по 20 разів. Підтягування на похилій перекладині: 4 підходи по 12-15 разів. Стрибки на скакалці: 4 підходи по 25 разів. Велосипедні скручування: 4 підходи по 20 разів. Відпрацювання ударів руками та ногами на маківарах (лапах). Тренування прийомів бою з ножем. Боротьба за спрощеними правилами греблінгу. Стречинг (8-10 хв)

Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
Обов'язкові вправи: присідання зі штангою 50 кг (20-25 разів). Тяга штанги 50 кг до живота (12 разів). Підйом ніг до перекладини (15 разів). Додаткові вправи: тренування кидкової техніки. Відпрацювання прийомів самозахисту від ударів ножем із різних положень. Стречинг (7 хв).	Обов'язкові вправи: присідання з гантелями (15 разів). Згинання – розгинання рук в упорі на брусах (15 разів). Бічна планка (по 30 секунд на кожную сторону). Додаткові вправи: тренування прийомів самострахування, акробатичних вправ. Відпрацювання прийомів задушення в стійці. Розтягування (8 хв).
<i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю</i>	

Література та інтернет-джерела для самостійної роботи

[7] Боднар, О. В. (2019). *Підготовка курсантів до спеціальних технічних дій: методичні аспекти*. Львів: ЛДУФК.

[15] Воронков, В. Г. (2015). *Основи тактики та техніки фізичних вправ у спорті*. Харків: ХДУВС.

[17] Гінзбург, І. (2022). Визначення особливостей формування функціональної підготовленості у курсантів закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (11/157), 49-54.

[41] 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. Вилучено із <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#n13>

[44] Наказ КНГУ № 1234 від 10.12.2024 «Про затвердження Прийомів та технічних дій заходів фізичного впливу (сили)».

[53] Руденко, І. І., & Коваленко, В. О. (2016). *Техніка військових вправ та її застосування в бойовій підготовці*. Харків: ХНУВС.

[57] Ткаченко, М. І. (2020). *Техніко-тактична підготовка в силових структурах: основи та практика*. Одеса: ОНУ.

[60] Хацаюк, О., Турчинов, А., Контаровський, Р., Волянський, В., Москаленко, Ю., & Нестерчук, Д. (2023). Впровадження арсеналу бойового самбо в систему рукопашної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 21-27.

[67] Чорний, О. М. (2017). *Техніка фізичних вправ: основи методики та теорії*. Київ: Вища школа.

[72] Шемчук, В., Петрачков, О., Вербин, Н., & Жембровський, С. (2021). *Організація та методика проведення занять із подолання перешкод*. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського.

[75] Швець, І. І. (2018). *Фізична підготовка майбутніх офіцерів: техніка, методика та організація занять*. Київ: МВС України.

[77] Ягодзінський, В. П., Русанівський, С. В., Безпалій, С. М., Запорожанов, О. В., Юр'єв, С. О., & Штома, В. Д. (2020). Розвиток силових якостей у курсантів у процесі занять за системою «Кросфіт». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/122), 198-201. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).42](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).42)

[91] Anderson, M. K., Grier, T., Canham-Chervak, M., Bushman, T. T., Nindl, V. C., & Jones, V. H. (2017). Effect of mandatory unit and individual physical training on fitness in military men and women. *American Journal of Health Promotion*, 31(5), 378-387. <https://doi.org/10.1177/0890117116666977>

[92] Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

[111] Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. (2014). *Supertraining* (6th ed.). Denver, CO: Ultimate Athlete Concepts.

[113] Tesch, P. A. (2015). *Skeletal muscle adaptations: Effects of strength training*. *European Journal of Applied Physiology*, 115(2), 123-139. <https://doi.org/10.1007/s00421-014-3030-3>

[114] Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

РОЗДІЛ 5

АТАКУЮЧІ (КОНТРОЛЮЮЧІ) ТЕХНІЧНІ ДІЇ

Атакуючі (контролюючі) технічні дії є важливою складовою тактичної підготовки військовослужбовців та правоохоронних органів. Вони спрямовані на ефективне нейтралізування загрози, придушення активного опору противника та встановлення контролю над ситуацією. Дані технічні дії забезпечують не тільки успішне виконання завдань у бойових умовах, але й забезпечують реалізацію оперативних планів під час боротьби з агресією, захисту громадян та підтримки правопорядку.

Атакуючі технічні дії передбачають використання фізичної сили та спеціальних прийомів боротьби для досягнення переваги над супротивником. Вони включають удари, захвати, блокування, застосування спецзасобів, а також різноманітні маневри, що дозволяють знищити або нейтралізувати загрозу при збереженні максимального рівня безпеки для особового складу та цивільних осіб.

Особливу увагу слід приділити контролюючим технічним діям, які включають застосування сили для забезпечення затримання правопорушників або нейтралізації агресивно налаштованих осіб. Ці дії можуть бути спрямовані на обмеження рухів противника без нанесення серйозних травм, що є важливим аспектом дотримання прав людини та законності під час проведення оперативних заходів.

Розуміння та засвоєння атакуючих та контролюючих технічних дій є необхідним для військовослужбовців, оскільки вони дозволяють здійснювати швидко та ефективно відповідь на загрози, мінімізувати ризики під час проведення спецоперацій, а також забезпечити виконання завдань без порушення законних норм і прав. Вивчення цих технік має важливе значення для підвищення професіоналізму, дисципліни та оперативної готовності підрозділів в умовах бойових або надзвичайних ситуацій.

У цьому розділі розглядаються основні види атакуючих та контролюючих технічних дій, їх класифікація, принципи застосування, а також навчальні техніки, що дозволяють військовослужбовцям ефективно виконувати завдання за призначенням.

5.1. Атакуючі (контролюючі) технічні дії без зброї

Атакуючі та контролюючі технічні дії без зброї є основним елементом спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців та працівників правоохоронних органів, що сприяє ефективному виконанню оперативних завдань у ситуаціях, коли застосування зброї є небажаним або непропорційним. Вони включають різноманітні прийоми боротьби (технік застосування заходів фізичного впливу, сили), що дозволяють нейтралізувати загрозу або зупинити агресивно налаштованих осіб без використання вогнепальної зброї чи інших спеціальних засобів.

Ці дії мають важливе значення в умовах, коли швидка реакція, точність і контроль над ситуацією є критичними для успішного виконання завдань, особливо в урбаністичному середовищі або в ситуаціях, що не передбачають застосування летальних засобів впливу. Атакуючі технічні дії без зброї включають маневри, удари, захвати, замахи та інші бойові прийоми, що дозволяють контролювати ситуацію, обмежувати рухи правопорушника і ефективно нейтралізувати загрозу.

Контролюючі технічні дії без зброї використовуються для затримання осіб, відновлення правопорядку, запобігання ескалації насильства та забезпечення безпеки під час проведення операцій. Вони спрямовані на досягнення тактичної переваги, обмежуючи можливості опору або нападу, зберігаючи при цьому належний рівень етики та законності в умовах виконання службових обов'язків.

Вивчення та засвоєння атакуючих та контролюючих технічних дій без зброї є необхідним компонентом підготовки кожного військовослужбовця чи працівника правоохоронних органів. Вони повинні бути готові до оперативного застосування таких прийомів в будь-яких умовах, зокрема в ситуаціях, що вимагають швидкого реагування, високої дисципліни та точності виконання завдань без перевищення дозволеної сили.

У цьому розділі розглядаються основні методи та техніки атакуючих і контролюючих дій без зброї, а також принципи їх застосування в різних ситуаціях для забезпечення ефективного та безпечного виконання операцій.

Удари руками (рис. 25): прямо, збоку, зверху, знизу, навідмах; удари ліктями (збоку, знизу, зверху, навідмах), збільшення сили ударів досягається енергійним рухом ніг і тулуба.



Рис. 25. Удари руками

Удари ногами (рис. 26): прямо, збоку, знизу, з розворотом удари колінами (знизу, прямо, збоку). **Удари руками та ногами в положенні на колінах (лежачи)** (рис. 27).



Рис. 26. Удари ногами



Рис. 27. Удари руками та ногами в положенні на колінах (лежачи)

Комбінована ударно-кидкова техніка (удари руками та ногами у поєднанні з кидками).

Комбінована ударно-кидкова техніка є важливим елементом бойової підготовки військовослужбовців, що передбачає застосування комбінацій ударів руками та ногами з подальшим переходом до кидків. Така техніка дозволяє ефективно нейтралізувати супротивника, знижуючи його здатність до опору і забезпечуючи тактичну перевагу. Використання ударів і кидків в одному комплексному прийомі підвищує динамічність і ефективність дій, даючи можливість швидко переходити від одного виду впливу до іншого в залежності від змін обстановки.

Сутність комбінованої ударно-кидкової техніки.

Комбінована ударно-кидкова техніка поєднує різноманітні типи ударів (удари руками та ногами) з прийомами кидків, що дозволяє одночасно завдати фізичного впливу на супротивника і вивести його з рівноваги або спричинити падіння, що мінімізує його здатність до подальшої боротьби. Удари виконуються з різних положень: з наближення, з відстані, у русі, на утримання або на відновлення позиції. Вони можуть бути прямими, круговими, боковими, верхніми або низькими, і спрямовані на уразливі ділянки тіла супротивника, зокрема на голову, тулуб, суглоби або кінцівки.

Комбінація ударів і кидків дозволяє:

1) швидко змінювати рівень інтенсивності впливу (від простих ударів або блокувань можна плавно перейти до більш потужних маневрів, які вимагають

додаткових зусиль, таких як кидки, що виводять супротивника з рівноваги та сприяють подальшому контролю над ситуацією);

2) ускладнювати опір супротивника (комбінація ударів і кидків дозволяє створити елемент непередбачуваності, оскільки супротивник не може точно передбачити, чи буде застосовано тільки удар чи перехід до кидка. Це ускладнює його оборону, оскільки він повинен реагувати на кілька рівнів загрози одночасно);

3) оптимізувати фізичну напругу та ефективність застосування заходів фізичного впливу, сили (у поєднанні з кидками удари дозволяють підвищити ефективність фізичного впливу без необхідності використовувати великий обсяг енергії, оскільки кидки мають на меті не стільки завдання серйозної травми, скільки виведення супротивника з рівноваги та припинення його активних дій).

Кидки як ключова складова комбінованої техніки.

Кидки є важливою складовою частиною комбінованої ударно-кидкової техніки, оскільки вони дають можливість вивести супротивника з рівноваги та забезпечити його швидке нейтралізування. Техніка кидка, зазвичай, передбачає певні дії на основі принципів сили та важеля, використовуючи силу руху супротивника та власного тіла для досягнення бажаного результату. Кидки можуть бути різними за технікою та характером виконання: від класичних «подкидів» (кидання супротивника на землю) до більш складних комбінацій, що включають використання різних прийомів самооборони, таких як розвороти, захвати, підсічки та перекиди.

Значення комбінованої ударно-кидкової техніки в бойовій підготовці.

У бойовій підготовці комбіновані техніки є надзвичайно важливими, оскільки вони дозволяють військовослужбовцям зберігати мобільність і здатність діяти в умовах швидко змінюваної ситуації. Окрім цього, така техніка є ефективною у тих випадках, коли потрібно вивести супротивника з бою без застосування зброї або інших летальних засобів впливу. Вона дає змогу швидко припинити агресію, захистити себе та інших, а також взяти під контроль ситуацію без значних фізичних ушкоджень, що є важливим аспектом у підтримці правопорядку та забезпеченні безпеки.

Таким чином, комбінована ударно-кидкова техніка є важливим елементом підготовки військовослужбовців, що дозволяє підвищити їхній рівень бойової ефективності, сприяючи швидкому і безпечному реагуванню на різні загрози та ситуації, що виникають під час виконання службово-бойових завдань.

Больові, задушливі прийоми у стійці та партері.

Больові та задушливі прийоми є невід'ємною частиною тактичної підготовки військовослужбовців і правоохоронців, зокрема у розрізі боротьби з агресивно налаштованими особами, правопорушниками або злочинцями. Вони дозволяють ефективно нейтралізувати загрозу, зменшуючи здатність супротивника до опору, при цьому зберігаючи пропорційність сили, що застосовується, і враховуючи важливість дотримання прав людини та законності.

Больові прийоми.

Больові прийоми – це техніки, що спрямовані на досягнення болісного ефекту на суглоби, м'язи або інші частини тіла супротивника. Їх застосування

має на меті не тільки тимчасове обмеження рухів супротивника, але й забезпечення його швидкого припинення опору або виведення з ладу, без завдання серйозних травм. Вони можуть виконуватися як в стійці, так і в партері.

Больові прийоми в стійці. Вони зазвичай застосовуються в ситуаціях, коли супротивник перебуває в активному русі або в положенні стоячи. Це включає захвати, що використовують принцип важеля для створення болю, зазвичай на зап'ястя, лікті, плечовий суглоб або коліно. Оскільки в цих умовах супротивник може намагатися уникнути захвату або втекти, правильне використання важеля дає змогу швидко припинити активність або змусити його здатися.

Загин руки за спину (рис. 28) – захватити рукою кисть руки противника, іншою рукою – зверху одяг біля ліктя, нанести удар ногою в уразливу точку, вивести противника з рівноваги ривком на себе, виконати загин руки за спину.



Рис. 28. Загин руки за спину

Важіль руки всередину (рис. 29) – відійти з лінії ураження (вперед - ліворуч), захопити правою рукою за однойменну кисть противника, одночасно із нанесенням удару правою ногою в уразливу точку, лівою рукою нанести удар в його ліктювий суглоб, виконати важіль руки всередину з больовим контролем правої кисті противника.



Рис. 29. Важіль руки всередину

Важіль руки назовні (рис. 30) – відійти з лінії ураження вперед – ліворуч, захопити лівою рукою праву кисть противника, з нанесенням удару в уразливу точку захопити правою рукою атаковану кисть противника, виконати важіль руки назовні (ліворуч).



Рис. 30. Важіль руки назовні

Больові прийоми в партері. Коли боротьба переходить в положення лежачи, можливості для застосування більших важелів і контролю за супротивником зростають. У такому положенні застосовуються прийоми на болючі точки суглобів (наприклад, на лікті або колінних суглобах), що дозволяє досягти повного контролю над опонентом. Прийоми в партері особливо ефективні в умовах затримання правопорушників, де військовослужбовець чи працівник правоохоронних органів може застосувати мінімум сили, домігшись максимального результату.

Больові прийоми в партері на руки.

Важіль ліктя (рис. 31) – підтягуючи руку противника на себе-вгору та випрямляючи її, переступаємо лівою ногою через його шию і притискаємо нею шию, а правою – через груди, одночасно сідаючи на килим і притискаючи його руку стегнами. Продовжуючи тягнути випрямлену руку суперника на себе-вниз, посилюючи больовий ефект рухом тазу вгору і утримуючи обома ногами.



Рис. 31. Важіль ліктя

Вузол плеча (рис. 32) – з положення лежачи на противнику захопити зап'ясток руки, вільною рукою захопити власний зап'ясток, блокуючи руку противника в вузол, поступово піднімаючи лікоть створити больовий вплив.



Рис. 32. Вузол плеча

Ущемлення біцепсу (рис. 33) – підтягуючи руку противника на себе переступаємо лівою ногою через його шию і притискаємо нею шию, а правою – через груди, одночасно сідаючи на килим і притискаючи його руку стегнами. Зігнувши свою руку та зафіксувавши її над біцепсом противника, натискаємо своєю рукою на його м'яз біцепсу, використовуючи його лікоть як точку прикладання сили.



Рис. 33. Ущемлення біцепсу

Больові прийоми в партері на ноги.

Ущемлення Ахіллового сухожилля (рис. 34) – захопити ногу суперника рукою між передпліччям і плечем, лягти на спину, міцно обхопивши ногу суперника ногами нижче коліна. Ребром нижньої частини передпліччя натиснути на місце з'єднання ахіллового сухожилля з п'ятковою кісткою.



Рис. 34. Ущемлення Ахіллового сухожилля

Важіль коліна (рис. 35) - просунувши праву ногу між ногами суперника, захопіть своєю стопою підколінний згин його лівої ноги зсередини. Відштовхуючись лівою ногою від килима поштовхом правої праворуч – униз, звалити суперника на бік. Притиснувши його тазом до килима, захопити п'яту ноги своєю рукою. Міцно стиснувши стегнами ногу суперника вище коліна, захопити атаковану ногу своєю правою рукою. Посилення ефекту досягають прогинанням атакуючого в спині, протиснувшись усім тулубом до його ноги.



Рис. 35. Важіль коліна

Скручування п'яти (рис. 36) – захопивши праву ногу противника під пахву, підвести променеву кістку лівої руки під п'яту противника. Праву руку провести над берцовою кісткою противника та захопити руки в захват. Своїми ногами обхопити з обох боків своїми стегнами захоплену ногу противника. Відводячи праве плече назад, скрутити п'яту.



Рис. 36. Скручування п'яти

Ущемлення литкового м'язу (рис. 37) – з положення на спині провести передпліччя правої руки під литковим м'язом противника, стегнами охопити атаковану ногу та схрестити ноги, з'єднати руки в замок та відхиленням спини назад провести больовий прийом.



Рис. 37. Ущемлення литкового м'язу

Задушливі прийоми.

Задушливі прийоми включають техніки, спрямовані на припинення дихання супротивника через застосування сили на шию, що спричиняє обмеження кровообігу або дихальних шляхів. Це може бути досягнуто через різні види задушливих захватів, які впливають на трахею, сонну артерію або комірцеву зону. Задушливі прийоми є особливо корисними в тих ситуаціях, коли потрібно тимчасово вивести з ладу агресивно налаштовану особу, не завдаючи їй серйозних травм, але при цьому ефективно припиняючи опір.

Задушливі прийоми в стійці. Хоча зазвичай задушливі прийоми асоціюються з боротьбою на землі, де контроль за супротивником набагато простіший, вони також можуть бути застосовані в стійці. Вони часто реалізуються через застосування захватів на шию або голову, що створюють задушливий ефект, який дозволяє моментально знизити ефективність опору супротивника, не використовуючи вогнепальної зброї чи інших засобів.

Задушення у стійці руками з заду (рис. 38) – зі спини противника нанести удар під колінний суглоб із одночасним захопленням голови (волосся, шолома), правим передпліччям захопити шию противника, виконати задушення.



Рис. 38. Задушення у стійці руками з заду

Задушення у стійці спереду (рис. 39) – з кроком лівої ноги вперед праворуч захопити лівою рукою праву кисть (одяг) противника, правою рукою захопити комір противника, нанести удар коліном в пах, виконати задушення.



Рис. 39. Задушення у стійці спереду

Задушливі прийоми в партері.

У партері задушливі прийоми можуть включати різноманітні варіанти: від класичних захватів, що блокують дихальні шляхи, до більш складних технік, що вимагають точного і швидкого виконання. Перевага таких прийомів у тому, що вони дозволяють повністю контролювати супротивника без необхідності застосовувати надмірну силу або спричиняти серйозні ушкодження.

Задушливі прийоми в партері (рис. 40) (руками, за допомогою одягу, за допомогою інших предметів).



Рис. 40. Задушливі прийоми в партері

Принципи застосування больових і задушливих прийомів.

При застосуванні больових та задушливих прийомів військовослужбовці та працівники правоохоронних органів повинні враховувати кілька ключових принципів:

1) пропорційність (важливо, щоб техніки застосовувалися пропорційно рівню загрози, що виникла. Прийоми не повинні завдавати супротивнику серйозних тілесних ушкоджень, якщо це не є необхідним для забезпечення безпеки);

2) необхідність (больові та задушливі прийоми повинні застосовуватися лише в тих випадках, коли інші методи контролю ситуації є неефективними або неможливими);

3) доцільність (використання цих прийомів повинно бути доцільним для конкретної ситуації, забезпечуючи максимально швидке та ефективне нейтралізування загрози);

4) безпека (прийоми повинні виконуватись таким чином, щоб не завдати супротивнику надмірних травм і при цьому забезпечити безпеку для всіх учасників ситуації).

Значення в тактичній підготовці.

Опанування больовими та задушливими прийомами є важливим елементом тактичної підготовки військовослужбовців і правоохоронців, оскільки ці прийоми дозволяють досягати значних результатів без застосування летальних засобів. Вони знижують потребу у використанні вогнепальної зброї, що є важливим аспектом дотримання законності та прав людини при виконанні службових обов'язків. Це дозволяє мінімізувати ризики для цивільних осіб і зменшує ймовірність спричинення серйозних ушкоджень правопорушникам.

Загалом, больові та задушливі прийоми є важливою частиною арсеналу технік застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) для ефективного забезпечення правопорядку, збереження безпеки, а також для швидкого і законного реагування на агресію чи загрози в умовах виконання завдань за призначенням.

Кидки з різних положень.

Кидки є однією з основних бойових технік у спеціальних прийомах боротьби, що використовуються військовослужбовцями та працівниками правоохоронних органів. Вони належать до категорії динамічних прийомів, що дозволяють швидко нейтралізувати супротивника, вивести його з рівноваги та забезпечити контроль над ситуацією. Кидки застосовуються в різних бойових умовах, як у стійці, так і в партері, і є важливими елементами тактичної та спеціальної фізичної підготовки, оскільки дозволяють ефективно протидіяти агресії супротивника без значних ушкоджень для нього.

Зміст кидків з різних положень.

Кидки з різних положень полягають у застосуванні технік, які дозволяють використовуючи силу важеля, маневри тіла та вміння контролювати рухи супротивника, швидко і ефективно переміщати його через своє тіло. Це дозволяє вивести супротивника з рівноваги, примусити його впасти або забезпечити певний рівень фізичного контролю. Основною метою кидків є припинення

опору, створення можливості для затримання або нейтралізації загрози без надмірного фізичного впливу. Кидки можуть застосовуватися не лише для фізичного знищення супротивника, але й для його тимчасового нейтралізування, що дає змогу зберегти контроль над ситуацією.

Задня підніжка (рис. 41) – з положення готовності до бою захватити противника за одяг (частини екіпіровки), нанести удар в уразливу його точку, з кроком лівої ноги вперед ліворуч виконати задню підніжку, нанести удар правою ногою.



Рис. 41. Задня підніжка

Кидок через плече (рис. 42) - з положення готовності до бою захватити руку противника, нанести удар ногою (рукою) в уразливу точку, вивести противника рівноваги, виконати кидок.



Рис. 42. Кидок через плече

Кидок через стегно (рис. 43) – захватити лівою рукою праву руку противника біля ліктя, а правою рукою за пояс зі сторони спини або за голову, вивести противника з рівноваги, виконати кидок.



Рис. 43. Кидок через стегно

Кидок із захватом ніг ззаду і задушення (рис. 44) – підскочити до противника ззаду і захватити руками його ноги нижче колін, штовхнувши його плечем під сідниці, ривком потягнути ноги на себе вгору та кинути противника на землю і, не випускаючи ніг, ударити носком у пах або живіт, стрибком сісти на поперек противника, виконати задушення.



Рис. 44. Кидок із захватом ніг ззаду і задушення

Бокова підсічка (рис. 45) – правою рукою захопити ліву руку противника ближче до ліктя, лівою рукою захопити за комір. З кроком лівої ноги в сторону, руками вивести противника з рівноваги та стопою правої ноги виконати підсічку під ліву гомілку противника у темп кроку.



Рис. 45. Бокова підсічка

Зачеп гомілкою зсередини під однойменну ногу (рис. 46) – з положення готовності до бою захопити руками одяг противника, нанести удар коліном в пах, лівою ногою виконати зачеп однойменної ноги противника зсередини, виконати кидок.



Рис. 46. Зачеп гомілкою зсередини під однойменну ногу

Зачеп гомілкою зсередини різнойменної ноги (рис. 47) – з положення готовності до бою захопити руками одяг противника, нанести удар коліном в пах, правою ногою виконати зачеп різнойменної ноги противника зсередини, виконати кидок.



Рис. 47. Зачеп гомілкою зсередини різнойменної ноги

Основні характеристики кидків з різних положень (складники кидків з різних положень надано у табл. 6):

1) інтенсивність та ефективність (кидки можуть бути різного рівня інтенсивності, залежно від ситуації. Вони можуть бути легкими, використовуючи мінімальні фізичні зусилля для того, щоб утримати супротивника в межах певного контролю, або більш потужними, коли потрібно нейтралізувати агресію за допомогою фізичного впливу. Залежно від рівня агресії супротивника вибирається відповідна техніка кидка: від тих, що передбачають мінімальну фізичну шкоду, до більш енергійних прийомів, спрямованих на затримання (ліквідацію) супротивника);

2) положення виконання кидка (кидки можуть виконуватись з різних положень, що є основною характеристикою цієї техніки. Кидки в стійці і в партері мають різні принципи виконання, а також різні технічні аспекти. У стійці кидки часто використовуються в ситуаціях, коли супротивник намагається вийти з вашого контролю або вчиняє активний опір. У партері кидки зазвичай виконуються в умовах, коли супротивник знаходиться на землі, і ваша мета — утримати його або завдати йому болю через важільні маневри);

3) принцип важеля(основним принципом виконання більшості кидків є принцип важеля, який полягає у використанні різниці у силі та розміщенні точок опори на тілі супротивника та виконавця. Кидки зазвичай орієнтовані на створення максимальної сили на обмеженій площі тіла, що дозволяє ефективно переміщати або виводити супротивника з рівноваги. Для цього використовуються різноманітні маніпуляції, де рухи тіла виконуються по принципу важеля, дозволяючи застосовувати мінімальні зусилля для досягнення максимального ефекту);

4) типи кидків (кидки можуть бути різного виду залежно від тактичної ситуації: кидки через спину, кидки через стегно, кидки через плече, кидки в партері);

5) застосування кидків під час сутички із супротивником (кидки з різних положень – це ефективний метод зниження рівня опору супротивника. Вони дозволяють швидко захопити ініціативу, змусити супротивника припинити активний опір або утримувати його на землі, тим самим забезпечуючи тактичну перевагу. Використання кидків в бою дає можливість здійснити ефективний

маневр, підтримувати мобільність та зберігати свою безпеку, уникаючи застосування зброї або надмірної фізичної сили).

Таблиця 6

Основні складники кидків з різних положень

Складники	Технічні дії (прикладні рухи)
1. Підготовка:	кидок починається з правильного підготовчого етапу, коли виконавець оцінює позицію супротивника, його рухи, а також готовність до маневру. Підготовка може включати в себе попередні захоплення або блокування рухів супротивника, щоб зменшити його здатність до маневру і забезпечити успіх кидка.
2. Техніка виконання:	важливою складовою будь-якого кидка є правильна техніка виконання, яка включає в себе правильне застосування сили, координації рухів та контролю над супротивником. Техніка залежить від вибору типу кидка і позиції (стійки, бойового положення) виконавця.
3. Контроль:	після виконання кидка необхідно забезпечити ефективний контроль над супротивником для утримання його в заданому положенні або для переходу до наступного етапу операції. Це може включати в себе перехід до болісних або задушливих прийомів для завершення маневру.

Кидки з різних положень є невід'ємною частиною бойових технік і дозволяють військовослужбовцям ефективно нейтралізувати супротивника, мінімізуючи ризик для власної безпеки. Застосування таких прийомів дозволяє досягати високих результатів при збереженні правомірного застосування сили і ефективному контролю за ситуацією. Вивчення і оволодіння цими техніками є важливим етапом підготовки, що сприяє підвищенню рівня бойової готовності та тактичної ефективності.

Контратакуючі дії з колін та положення лежачи (складники контратакуючих дій з колін та положення лежачи надано у табл. 7).

Контратакуючі дії з колін та положення лежачи є важливими техніками в бойовій підготовці військовослужбовців і правоохоронців, що дозволяють ефективно відповісти на напад супротивника навіть у несприятливих умовах, таких як на землі або в обмеженому просторі. Ці техніки спрямовані на зниження або нейтралізацію загрози шляхом використання фізичної сили, швидкості та точності, навіть коли військовослужбовець перебуває у вразливому або низькому положенні.

Контратакуючі дії з колін та лежачи включають не лише фізичний аспект боротьби, а й психологічний, оскільки вони дозволяють військовослужбовцю зберігати ефективність у стресових ситуаціях, коли боротьба може бути не лише фізично важкою, але й вимагати швидких рішень для збереження безпеки та контролю над ситуацією. Вони є важливим елементом технічної підготовки, що підвищує здатність військовослужбовців до самооборони та захисту в екстремальних умовах.

Зміст контратакуючих дій з колін та положення лежачи.

Контратакуючі дії з колін та положення лежачи включають комбінацію захисту, переміщення та атакуючих прийомів, спрямованих на ефективну нейтралізацію агресії супротивника. В цих положеннях можливості для виконання стандартних атакуючих прийомів обмежені, що потребує

застосування спеціальних технік, що враховують фізичні обмеження та психологічний тиск.

Контратака з колін: контратакуючі дії з колін застосовуються в ситуаціях, коли військовослужбовець знаходиться в положенні на колінах, що може статися, наприклад, під час падіння або при зіткненні з агресивним супротивником. В цьому положенні важливо зберегти баланс та мобільність, оскільки переміщення з колін часто вимагає швидкого реакційного маневру або застосування фізичної сили для того, щоб вийти з небезпечної ситуації.

Основні характеристики:

1) захист і контроль (у цьому положенні застосовуються техніки блокування ударів та захоплень для запобігання подальшій агресії);

2) атака з колін (може включати удари ліктем, коліном або ногами, використовуючи важелі та принципи важеля для нейтралізації супротивника);

3) перехід в наступні позиції (оволодіння технікою швидкого переходу від захисту до атакуючих дій і можливість швидко змінити положення для підвищення ефективності контратаки).

Атака з колін проходом в ноги противника (рис. 48) – стоячи на колінах, правою ногою виконати випад перекривши ліву ногу противника, руками охопити ноги з'єднавши руки в замок, голову притиснути до тазу противника з лівого боку, піднімаючись та відводячи його ноги виконати кидок (завалювання).



Рис. 48. Атака з колін проходом в ноги противника

Атака з колін із переходом на утримання (больові, задушливі) прийоми (рис. 49) – рукою захопити п'яту противника зсередини, іншу руку накласти на стегно противника та рухом вперед виконати перевід на утримання (виконати больовий або задушливий прийом).



Рис. 49. Атака з колін із переходом на утримання (больові, задушливі) прийоми

Контратака з положення лежачи.

Контратакуючі дії з положення лежачи зазвичай застосовуються, коли військовослужбовець вже знаходиться на землі або в результаті падіння чи боротьби на землі втратив вертикальне положення. Це складна ситуація, в якій необхідно використовувати не тільки фізичні можливості, а й спритність та психологічну стійкість для того, щоб вирватися з-під контролю супротивника.

Основні характеристики:

1) контроль за рухами (військовослужбовець у цьому положенні має можливість застосовувати прийоми самозахисту, зокрема замаху, блокування та використання суглобових важелів);

2) атака знизу (одна з головних технік в контратакуванні з положення лежачи – це застосування ударів, таких як удари ногами або руками, знизу, щоб вибити супротивника з рівноваги або вивести його з позиції);

3) маневри в положенні лежачи (партеру): важливо володіти умінням (здатністю) маневрувати в положенні лежачи (партеру), застосовуючи кидки, повороти і перехід на більш вигідні позиції для подальшої контратаки.

Значення контратакуючих дій з колін та положення лежачи.

Контратакуючі дії з колін та положення лежачи важливі для забезпечення ефективної оборони в умовах, коли противник має фізичну перевагу або в ситуаціях, що не дозволяють використовувати стандартні бойові прийоми. Опанування цих технік допомагає військовослужбовцям підтримувати контроль над ситуацією навіть при фізичних обмеженнях, покращуючи шанси на успішне виконання завдання і забезпечення власної безпеки в екстремальних умовах.

Таблиця 7

Основні складники контратакуючих дій з колін та положення лежачи

Складники	Технічні дії (прикладні рухи)
1. Правильна підготовка та техніка:	успіх контратакуючих дій з колін та положення лежачи значною мірою залежить від правильної підготовки та техніки виконання. Військовослужбовці повинні бути підготовлені до того, щоб швидко реагувати на зміни обстановки, використовуючи обмежені фізичні можливості, які надаються цими положеннями. Техніка включає вправи на розвиток координації, сили, швидкості і точності рухів.
2. Аналіз ситуації та вибір методу реагування:	правильний вибір стратегії контратаки залежить від ситуації. Військовослужбовець має навчитися швидко оцінювати рівень загрози та вибирати метод контратаки, виходячи з положення супротивника, його дій та навколишнього середовища.
3. Мобільність та швидкість реакції:	для успішної контратаки необхідно володіти високим рівнем мобільності навіть у зниженому положенні. Це вимагає здатності швидко змінювати позицію, переходити від захисту до контратаки та реагувати на зміни в поведінці супротивника.
4. Психологічна стійкість:	оскільки контратакуючі дії з колін та положення лежачи часто відбуваються в стресових умовах, важливо підтримувати високу психологічну стійкість. Військовослужбовець має мати змогу швидко відновити свою бойову готовність після падіння або фізичної втрати рівноваги, що є ключовим елементом для досягнення успіху в таких ситуаціях.

Контратакуючі дії з колін та положення лежачи є важливими елементами тактичної підготовки, що сприяють ефективному нейтралізуванню загрози навіть у несприятливих умовах. Ці техніки дозволяють зберігати оперативність і

забезпечувати успішну відповідь на агресію супротивника, знижуючи ризик травмування і збільшуючи ефективність бойових дій.

Утримуючі дії в положенні лежачи.

Утримуючі дії в положенні лежачи є важливими техніками, що використовуються військовослужбовцями та працівниками правоохоронних органів для нейтралізації загроз і забезпечення контролю над супротивником у ситуаціях, коли виконання основних атакуючих прийомів є неможливим або обмеженим (основні складники утримуючих дій в положенні лежачи надано у табл. 8). Застосування таких дій дозволяє військовослужбовцям утримувати противника в контрольованому стані, навіть коли він знаходиться в стресовій ситуації або на землі, забезпечуючи безпеку особистого складу та ефективне виконання завдання.

Зміст утримуючих дій в положенні лежачи.

Утримуючі дії в положенні лежачи мають на меті блокування рухів супротивника, збереження його нейтралізованим без застосування надмірної сили або летальних засобів, а також надання можливості для переходу до подальших дій – як для затримання, так і для підготовки до можливих атакуючих прийомів чи розв'язання конфлікту мирним шляхом. Вони вимагають від виконавця високої фізичної та технічної підготовленості, здатності до швидких і точних рухів, а також психологічної стійкості для ефективного контролю в екстремальних умовах.

Техніка утримань включає у себе наступні основні та ефективні технічні дії:

утримання збоку (рис. 50) – знаходячись збоку, правою рукою захопити шию, лівою рукою захопити руку противника та притиснутися до грудей противника;

утримання поперек (рис. 51) – з положення збоку до противника лівою рукою захопити шию противника, правою рукою захопити ліву ногу противника зсередини;

утримання зверху (рис. 52) - знаходячись зверху на супротивнику просунути праву руку під плече захоплюючи одяг, головою притиснути руку до шиї противника;

утримання зі сторони спини (рис. 53) – правою рукою захопити під праву руку, а лівою за шию, ногами обхопити тулуб противника.



Рис. 50. Утримання збоку



Рис. 51. Утримання поперек



Рис. 52. Утримання зверху



Рис. 53. Утримання зі сторони спини

Основні характеристики утримуючих дій в положенні лежачи:

1) фізичний контроль (утримуючі дії в положенні лежачи вимагають від військовослужбовця здатності ефективно використовувати техніки важелів і блокувань для обмеження рухів супротивника. Це може бути досягнуто через застосування захватів, таких як утримання за кінцівки (руки, ноги), контроль за тулубом або шиями супротивника за допомогою спеціальних прийомів боротьби, які мінімізують його здатність до опору);

2) контроль за кінцівками (застосування утримання на суглобах, таких як лікті, коліна або руки, дозволяє військовослужбовцю забезпечити ефективне блокування рухів супротивника, не завдаючи йому значної шкоди);

3) контроль за тулубом або шиєю (використовуються прийоми для утримання супротивника в нижчому положенні, що дає можливість військовослужбовцю зберігати контроль і підготуватися до подальших дій або затримання);

4) координація та вестибулярна стійкість (важливим аспектом утримуючих дій в положенні лежачи є здатність підтримувати координацію та вестибулярну стійкість. Військовослужбовець повинен вміти зберігати своє тіло в стабільному положенні, навіть коли воно контактує з поверхнею або супротивником. Це дозволяє ефективно використовувати фізичну силу для утримання супротивника без ризику втрати рівноваги або самоконтролю);

5) психологічна стійкість та здатність до швидкого реагування (у ситуаціях, коли застосовуються утримуючі дії в положенні лежачи, психологічна стійкість є надто важливою. Військовослужбовець має бути готовий до стресових ситуацій, адже боротьба з супротивником на землі може викликати емоційний і фізичний стрес. Здатність швидко реагувати та адаптуватися до змін обстановки дозволяє ефективно зберігати контроль над супротивником).

Типи утримуючих дій в положенні лежачи:

1) утримання за суглоби (це один з основних методів утримання, який передбачає захоплення суглобів (колін, ліктів, зап'ясть) супротивника для обмеження його рухів. Цей метод дозволяє підтримувати його в нерухомому стані, знижуючи здатність до маневру або агресії);

2) утримання за тулуб (включає прийоми, які забезпечують контроль за центральною частиною тіла супротивника, наприклад, утримання грудної клітки

або живота. Це дає можливість не тільки обмежити рухи, але й перешкодити супротивнику звільнитися або отримати кращу позицію для контратаки);

3) ефективні захвати (захвати, що включають контроль за шиєю або головою супротивника, дозволяють забезпечити швидкий та ефективний контроль без необхідності застосування надмірної сили. Це може бути досягнуто через різні техніки задушення або обмеження дихальних шляхів, що дозволяє змусити супротивника здатися).

Таблиця 8

Складники утримуючих дій в положенні лежачи

Складники	Прикладні рухи (технічні дії)
1. Підготовка та позиціонування:	перед тим, як здійснити утримуючі дії, важливо правильно позиціонувати своє тіло та забезпечити стійкість. Правильне розташування ніг, рук і тулуба дозволяє використовувати мінімальні зусилля для досягнення максимального ефекту. Важливо вибрати правильний момент для переходу від атакуючих дій до утримання, коли супротивник вже ослаблений або втратив ініціативу.
2. Техніка утримання:	використання важелів і правильного кута для блокування рухів супротивника є ключовим аспектом утримуючих дій. Техніка утримання повинна включати точне застосування сили, щоб обмежити рухи супротивника, але при цьому не перевищувати допустимий рівень фізичного впливу.
3. Перехід до наступних дій:	після успішного утримання супротивника важливо вміти перейти до наступних дій, таких як затримання або застосування додаткових технічних прийомів для остаточного нейтралізування загрози.

Значення утримуючих дій в положенні лежачи.

Утримуючі дії в положенні лежачи є важливим елементом тактичної підготовки, оскільки вони дозволяють зберігати контроль над ситуацією, навіть коли супротивник знаходиться в позиції, яка здається вигідною для нього. Ці техніки особливо важливі у випадках, коли потрібно зберегти контроль над правопорушником або злочинцем без застосування зброї, що забезпечує законність дій та мінімізує ризик для цивільних осіб. Опанування цих технік значно підвищує ефективність військовослужбовців під час виконання завдань із забезпечення правопорядку, а також сприяє зниженню травматизму серед учасників конфлікту.

Утримуючі дії в положенні лежачи є важливою частиною тактичної підготовки військовослужбовців та правоохоронців. Вони дозволяють ефективно контролювати супротивника в екстремальних умовах, мінімізуючи необхідність у застосуванні надмірної сили та зберігаючи законність дій. Ці техніки є важливими для підтримки безпеки під час виконання завдань у нестандартних ситуаціях, а також для підвищення рівня професіоналізму в роботі з агресивно налаштованими особами.

Перевертання в положенні лежачи.

Перевертання в положенні лежачи є важливою технікою, яка використовується для зміни позиції під час бойових дій або в ситуаціях, коли необхідно нейтралізувати супротивника, що знаходиться на землі. Ця техніка є важливим елементом бойової підготовки, оскільки дає змогу швидко адаптуватися до змін у тактичній ситуації, зберігати мобільність, а також

знижувати ймовірність утримання супротивником на землі, що обмежує можливості для ефективного контрманевру.

Перевертання є одним із основних прийомів в боротьбі на землі, який дозволяє здійснити зміщення у бік вигіднішої позиції або для зниження контролю з боку супротивника (Основні складники перевертання в положенні лежачи надано у табл. 9). У різних бойових ситуаціях, зокрема під час виконання спеціальних завдань або під час зустрічей з агресивно налаштованими особами, перевертання може бути важливим кроком для переходу до захисту, контратаки або пошуку позиції для подальших дій.

Основні технічні дії.

Перевертання із захватом руки (рукава) (рис. 54) - з положення високого партеру знаходячись з правого боку, захопити правою рукою праву руку противника за передпліччя з середини, притиснутись грудьми до спини та виконати забігання до голови, перейти на утримання.

Перевертання захватом двох рук (рукавів) (рис. 55) – з положення високого партеру, знаходячись з правого боку, захопити лівою рукою дальню руку противника з зовні, правою рукою ближню руку з середини, з одночасним поштовхом плеча вперед та рухом руками на себе виконати переверот противника на спину.

Перевертання захватом руки та ноги зсередини (рис. 56) - з положення високого партеру, захопити правою рукою дальнє плече за одяг, лівою дальню ногу з середини, поштовхом вперед виконати перевертання та тягою рук на себе.

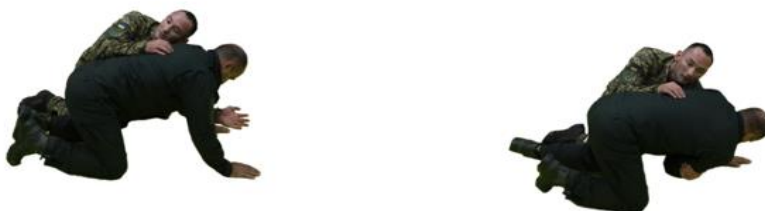


Рис. 54. Перевертання із захватом руки (рукава)



Рис. 55. Перевертання захватом двох рук (рукавів)



Рис. 56. Перевертання захватом руки та ноги зсередини

Зміст технічних складових перевертання супротивника в положенні лежачи.

Перевертання в положенні лежачи включає в себе зміщення тіла з одного положення на інше, з метою набуття стратегічно вигідної позиції. Це може бути використано для:

1) уникнення загрози (перевертання дозволяє змінити позицію, щоб уникнути атаки супротивника, що дозволяє зберегти фізичну цілісність та зберегти стратегічну ініціативу);

2) перехід до контратаки (у разі, коли супротивник знаходиться на землі або перебуває в ситуації, що дозволяє скористатися його слабкими позиціями, перевертання може стати кроком для переходу до наступу або виконання атакуючого прийому);

3) маневрування в положенні лежачи, партеру (техніка перевертання дозволяє підвищити мобільність та гнучкість під час боротьби на землі, роблячи супротивника більш уразливим).

Основні характеристики перевертання в положенні лежачи:

1) швидкість та ефективність (швидкість перевертання в значній мірі визначає ефективність цієї техніки. Для військовослужбовців важливо вміти виконувати перевертання максимально швидко і без втрати позиційної стійкості, щоб утримувати ініціативу та забезпечити успіх наступних дій);

2) мінімізація травм (під час перевертання важливо знижувати ризик травм. Це може бути досягнуто через правильну техніку падіння, обережне перекочування та захист життєво важливих частин тіла, таких як голова, шия, спина);

3) контроль руху (важливим аспектом є здатність контролювати рухи тіла під час перевертання. Це дозволяє підтримувати стійкість після зміни позиції та зберігати баланс, забезпечуючи можливість для переходу до атакуючих чи захисних дій);

4) управління власною вагою і точність рухів (перевертання в положенні партеру вимагає від виконавця здатності управляти своєю вагою і виконувати точні рухи, що дозволяють мінімізувати використання надмірної сили та уникати фізичних ушкоджень. Це вимагає сильної координації між усіма частинами тіла).

Типи перевертання в положенні лежачи:

1) перевертання на спину (це техніка перевертання, коли виконавець починає рух з позиції на животі або боці і завершує рух на спині. Перевертання на спину може бути корисним для збереження контролю над ситуацією, оскільки це дозволяє гнучко маневрувати в умовах, коли супротивник намагається домогтися вищої позиції);

2) перевертання на бік (перевертання на бік є технікою, при якій супротивник перевертається зі спини або живота в бічне положення. Це дозволяє зберігати стійкість і мінімізувати ризики травм, водночас залишаючись готовим до контратаки або переходу в інші технічні прийоми)

3) перевертання через плечі (це більш складний тип перевертання, при якому тіло виконавця обертається через одне плече, що дозволяє швидко змінити позицію з мінімальним використанням енергії. Така техніка часто

використовується для нейтралізації супротивника, який знаходиться в домінуючій позиції);

4) перевертання з перекатом (перекат є одним з основних прийомів перевертання, при якому виконавець використовує силу тяжіння та власне тіло для того, щоб повернутися до іншого положення. Цей метод широко застосовується в боротьбі, де від кожного перекоту залежить швидкість переміщення на полі бою).

Таблиця 9

Складники перевертання в положенні лежачи

Складники	Зміст та рекомендації
1. Підготовка тіла:	техніка перевертання починається з правильної підготовки тіла: вибір відповідного кута нахилу, розподіл ваги, нахил голови та шиї. Важливо, щоб під час перевертання виконавець зміг підтримувати координацію та не потрапив у позицію, що дозволяє супротивнику отримати перевагу.
2. Захист життєво важливих частин тіла:	захист голови, шиї та хребта під час перевертання має важливе значення для безпеки. Це забезпечується через техніку перекочування та автоматичне укриття уразливих частин тіла від ударів об поверхню.
3. Використання допоміжних частин тіла:	для перевертання використовуються не лише основні м'язи тулуба, а й допоміжні частини тіла, зокрема руки та ноги, які можуть сприяти забезпеченню потрібного кута для перевертання та швидкості руху.
4. Швидкість реакції і адаптація:	виконання перевертання вимагає швидкої реакції на зміни обстановки, здатності адаптуватися до нових умов і негайно переходити до наступного етапу боротьби чи самозахисту.

Значення перевертання в положенні лежачи.

Перевертання в положенні лежачи має велике значення в тактичній та спеціальній фізичній підготовці, оскільки воно дозволяє підтримувати мобільність і адаптивність у ситуаціях, коли супротивник має фізичну перевагу. Це вміння важливе не лише для забезпечення фізичного контролю, але й для мінімізації ризиків для особового складу при боротьбі на землі. Володіння цією технікою підвищує здатність військовослужбовців реагувати на непередбачувані обставини та забезпечує більшу гнучкість у прийнятті оперативних рішень під час виконання завдань за призначенням.

Перевертання в положенні лежачи є важливим елементом бойової підготовки, що дозволяє військовослужбовцям підтримувати ефективність у боях на землі та швидко адаптуватися до змін у ситуації. Освоєння цієї техніки сприяє підвищенню мобільності, ефективності та безпеки, що є достатньо важливим для успішного виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Завалювання противника.

У цьому підпункті розглядаються різні способи завалювання противника, їх суть, техніка виконання, а також умови, в яких ці техніки найбільш ефективно застосовуються. Завалювання може бути досягнуто за допомогою різних фізичних прийомів: від технік кидків до маніпулювання важелями суглобів і блокування рухів противника. Важливою частиною цієї техніки є вміння ефективно використовувати силу супротивника, мінімізуючи при цьому власні

фізичні зусилля.

Завалювання противника різними способами (рис. 57) – це технічні дії спрямовані на виведення противника з рівноваги та переведенням його в положення лежачи без відриву від поверхні з подальшим контролем над ним.

Завалювання супротивника є одним із основних тактичних прийомів в бою, який дозволяє ефективно знищувати або нейтралізувати агресію супротивника. Ця техніка широко застосовується військовослужбовцями, правоохоронцями та спеціальними підрозділами для досягнення переваги у фізичних сутичках. Завалювання полягає в тому, щоб змусити супротивника втратити рівновагу, упасти на землю та вивести його з бою або контролювати його до подальших дій, таких як затримання чи нейтралізація загрози.



Рис. 57. Завалювання противника різними способами

Сутнісні характеристики завалювання противника:

1) механізм дії (завалювання – це процес, при якому супротивник втрачає рівновагу через вплив сил, що здійснюються військовослужбовцем на його тіло. Це може бути досягнуто через різноманітні техніки, такі як використання власної маси тіла, різноманітні важелі суглобів, застосування атакуючих прийомів (удари, кидки) або ж просто шляхом маніпулювання кінцівками супротивника);

2) принципи завалювання (завалювання супротивника може бути здійснене за допомогою фізичних, тактичних і психологічних аспектів. Найважливіший принцип – це максимальне використання моменту агресії або руху супротивника для того, щоб застосувати мінімум сили для отримання максимального ефекту).

Принципи застосування завалювання включають у себе:

1) пропорційність (завалювання повинно відповідати рівню загрози від супротивника);

2) ефективність (завалювання має бути швидким і точним, щоб забезпечити контроль над ситуацією);

3) безпека (завалювання повинно здійснюватися з урахуванням безпеки для

обох учасників конфлікту, щоб мінімізувати ризики травмування).

Основні типи, способи та складники техніки завалювання надано у табл. 10-12.

Таблиця 10

Основні типи (види) техніки завалювання

Види	Характеристика методу (характер технічних (тактичних) дій)
1. Завалювання за допомогою кидків:	цей метод включає в себе виконання різноманітних кидків і маніпулювань з корпусом супротивника, щоб призвести його до падіння. Це можуть бути кидки через голову, спину або бокові підсічки.
2. Завалювання за допомогою важелів суглобів:	прийоми, що застосовують силу на суглоби супротивника для зниження його активності та нейтралізації.
3. Завалювання із використанням ударів і блоків:	у цьому випадку використовуються удари в суглоби, живіт, грудну клітку, що можуть збити суперника з рівноваги.

Таблиця 11

Основні способи завалювання

Технічні дії	Загальна характеристика
1. Кидки через голову та спину:	ці кидки є одними з найбільш ефективних для виведення із рівноваги супротивника. Вони ґрунтуються на принципі важеля та моменту сили, використовуючи техніку кидка через спину або голову. При такому кидку важливо правильно використовувати вагу тіла супротивника для здійснення перекиду, що дає змогу швидко перемістити його в положення лежачи. Ці прийоми є ефективним у ближньому бою.
2. Кидки через стегно:	кидки через стегно виконуються при захопленні супротивника за корпус. Це дозволяє військовослужбовцю використати тіло супротивника для того, щоб перевести його з вертикального положення в горизонтальне. Цей прийом є ефективним при контролі ситуації та можливості зміщення противника без надмірних зусиль.
3. Завалювання за допомогою важелів:	важелі суглобів можуть бути використані для зміщення супротивника в напрямку, який змушує його втратити рівновагу. Це здійснюється через захоплення суглобів (рук, ніг) та маніпулювання ними. Важелі можуть бути дуже ефективними, оскільки застосовуються з мінімальним зусиллям, а тому дозволяють швидко нейтралізувати навіть сильних або агресивних супротивників.
4. Контроль за рухами за допомогою прийомів самозахисту:	іноді для завалювання супротивника достатньо його блокувати або утримати в нерухомому стані, використовуючи прийоми самооборони. Такі прийоми можуть включати утримання за кінцівки або зниження активності супротивника за допомогою спеціальних прийомів боротьби (бойового арсеналу заходів фізичного впливу, сили).

Таблиця 12

Складники техніки завалювання

Основні складники	Загальні вимоги
1. Фізична (спеціальна фізична) підготовка:	завалювання вимагає від військовослужбовця високого рівня фізичної (спеціальної фізичної) підготовленості. Важливою складовою є здатність швидко змінювати положення тіла, швидкість виконання прийому, а також ефективне використання сили супротивника для досягнення необхідного результату.
2. Технічна підготовка:	військовослужбовці повинні мати глибокі знання та вміння виконувати кидки, важелі та інші техніки завалювання. Вони повинні бути здатні правильно оцінити ситуацію і вибрати найбільш ефективний прийом у конкретних умовах.
3. Психологічна готовність	у ситуаціях високого стресу (екстремальних умовах) здатність швидко приймати рішення та діяти в умовах ризику (невизначеності) є важливою. Контроль над емоціями і здатність адаптуватися до змін в обстановці – домінуючі фактори для успішного виконання завалювання.

Значення завалювання в професійній підготовці військовослужбовців.

Завалювання є однією з найбільш важливих технік, що забезпечують перевагу в ближньому бою. Володіння технікою завалювання дозволяє військовослужбовцям ефективно нейтралізувати загрозу без використання зброї або з мінімальним застосуванням фізичної сили. Застосування цих прийомів дозволяє підвищити здатність військовослужбовців до самозахисту, полегшує виконання завдань у бойових умовах та мінімізує травматизм серед учасників сутички.

Отже, завалювання супротивника є важливою складовою технічної підготовки військовослужбовців. Застосування різних методів завалювання, таких як кидки, важелі суглобів та блокування, дозволяє забезпечити ефективність дій у боротьбі на близьких дистанціях. Ці техніки мають стратегічне значення для нейтралізації загрози, зниження фізичної агресії супротивника і збереження безпеки під час виконання завдань за призначенням.

5.2. Атакуючі (контролюючі) технічні дії зі зброєю

Атакуючі та контролюючі технічні дії зі зброєю є основою для ефективної взаємодії військовослужбовців та працівників правоохоронних органів у ситуаціях, коли необхідно здійснити контроль за правопорядком або нейтралізувати загрозу. Застосування зброї у бойових умовах потребує високого рівня підготовленості, як фізичної, так і психологічної, оскільки від ефективності застосування технічних дій залежить не тільки успішне виконання завдання, але й безпека учасників операції, зокрема, цивільних осіб.

Технічні дії зі зброєю включають в себе низку прийомів, що дозволяють військовослужбовцям не тільки завдати точних та ефективних ударів, але й утримувати контроль над ситуацією, захищати себе та своїх товаришів, а також виконувати конкретні завдання, визначені оперативними умовами. Складність цих дій полягає в необхідності застосування зброї не лише для атаки, а й для захисту, при цьому кожен рух має бути раціональним, пропорційним до загрози і відповідати принципам законності та етики.

У цьому підрозділі розглядаються основи атакуючих (контролюючих) технічних дій із застосуванням зброї, що включають як базові прийоми, так і складні маневри, які виконуються в умовах динамічної зміни обстановки. Поряд з технікою застосування зброї, важливою складовою є й психологічна підготовка особового складу, здатність діяти швидко, рішуче та з максимальною ефективністю в умовах стресу, уникати зловживань зброєю та дотримуватися норм міжнародного гуманітарного права.

Роль атакуючих дій зі зброєю в бойовій підготовці.

Атакуючі та контролюючі дії зі зброєю займають центральне місце у бойовій підготовці військовослужбовців. Вміння правильно вибирати та ефективно застосовувати різні техніки застосування зброї дозволяє не тільки успішно виконати бойові завдання, але й забезпечити максимальну безпеку для свого підрозділу та цивільних осіб. Знання та виконання основних принципів

застосування зброї – пропорційності, необхідності та законності є основою для прийняття правильних рішень у критичних ситуаціях (екстремальних умовах СБД).

Основні технічні дії зі зброєю.

Удари, відбиви штурмовою гвинтівкою (автоматом).

Удари і відбиви штурмовою гвинтівкою є важливим компонентом загальної тактичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців. Вміння ефективно застосовувати ці прийоми дозволяє зберігати мобільність, нейтралізувати загрозу та успішно завершувати бойові дії з мінімальними втратами. Засвоєння цих технік є необхідним елементом підготовки, що гарантує високий рівень готовності до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Тичок стволом без випаду (рис. 58) – швидко випрямивши руки, спрямувати штурмову гвинтівку (автомат) стволом у ціль, уразивши противника, приготуватися до бою на місці або продовжувати рух.



Рис. 58. Тичок стволом без випаду

Тичок стволом з випадом (рис. 59) – спрямувати штурмову гвинтівку (автомат, карабін) стволом у ціль з одночасним поштовхом правої ноги і випадом лівої, уразити противника, повернути зброю (з кроком лівою ногою назад) в початкове положення готовності до бою.



Рис. 59. Тичок стволом з випадом

Удар прикладом збоку (рис. 60) – з положення готовності до бою виконати крок правою ногою вперед з одночасним нанесенням удару прикладом

штурмової гвинтівки (автомату, карабіна) в уразливу точку противника, повернутися в положення готовності до бою.



Рис. 60. Удар прикладом збоку

Удар прикладом знизу (рис. 61) - з положення готовності до бою виконати крок правою ногою вперед з одночасним нанесенням удару прикладом штурмової гвинтівки (автомату, карабіна) знизу догори в уразливу точку противника, повернутися в положення готовності до бою.



Рис. 61. Удар прикладом знизу

Удар магазином (рис. 62) – з положення готовності до бою швидким рухом спрямувати штурмову гвинтівку (автомата) магазином вперед в уразливу точку противника.



Рис. 62. Удар магазином

Удар тильною частиною прикладу (рис. 63) – з положення готовності до бою виконати крок правою ногою вперед з одночасним замахом штурмовою

гвинтівкою (автомату), швидким рухом вперед виконати удар тильною частиною прикладу гвинтівки (автомата) в уразливу точку на тілі противника, повернутися в положення готовності до бою.



Рис. 63. Удар тильною частиною прикладу

Відбив стволом штурмової гвинтівкою (автомату) зі зміщенням ліворуч (праворуч) (рис. 64) – з положення готовності до бою, відійти з лінії атаки противника, виконати відбив стволом штурмової гвинтівки (автомату), нейтралізувати загрозу, повернутися в положення готовності до бою.



Рис. 64. Відбив стволом штурмової гвинтівкою (автомату) зі зміщенням ліворуч (праворуч)

Уколи (удари, порізи ножем) (рис. 65) – уколи ножем завдаються з коротким замахом згори, збоку, навідліг, знизу в шию, у верхню частину тулуба, у живіт, в ділянку попереку (незахищені ділянки тіла противника).



Рис. 65. Уколи (удари, порізи ножем)

Удари малою піхотною лопатою (рис. 66) - для ударів малою лопатою приймається бойова стійка, удари наносяться з правого і лівого боків, згори по голові і шиї, по тулубу, руках.



Рис. 66. Удари малою піхотною лопатою

Удари гумовим кийком (рис. 67) - для ударів гумовим кийком приймається бойова стійка, удари наносяться тичком прямо, навідмах, зверху, знизу, комбіновано.



Рис. 67. Удари гумовим кийком

Комбіновані атакуючі дії: тичок стволом без випаду – удар ногою, тичок стволом з випадом – удар прикладом збоку, удар прикладом збоку – удар коліном знизу, удар прикладом знизу – удар ногою збоку, удар магазином – удар прикладом збоку, удар затилком прикладу – підніжка під опорну ногу, відбив стволом автомату ліворуч (праворуч) – контратака прикладом збоку, удар рукою.

Висновки до розділу 5.

Атакуючі та контролюючі технічні дії є основою ефективної тактичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців та працівників правоохоронних органів, адже вони сприяють не лише успішному виконанню оперативних завдань, але й забезпечують забезпечення правопорядку та мінімізацію загроз в екстремальних ситуаціях. Система атакуючих і контролюючих технічних дій базується на поєднанні фізичних прийомів, спеціальних маневрів та тактичних заходів, що дозволяють знищувати або нейтралізувати загрози без застосування зброї або з мінімальним фізичним впливом на супротивника.

Атакуючі та контролюючі технічні дії включають в себе як удари, захвати, блокування, так і застосування спеціальних технік боротьби з метою нейтралізації агресії. Крім того, важливу роль відіграють комбіновані техніки, які поєднують удари з подальшими кидками або больовими прийомами. Це

дозволяє швидко переходити від одного типу впливу до іншого, підвищуючи ефективність маневру та мінімізуючи здатність супротивника чинити опір.

Вивчення та засвоєння атакуючих і контролюючих технічних дій без зброї є важливим для військовослужбовців і правоохоронців, оскільки ці прийоми дозволяють ефективно реагувати на загрози в ситуаціях, коли застосування зброї є недоцільним або небезпечним. Техніки боротьби без зброї сприяють збереженню правопорядку та дотриманню прав людини.

Застосування технічних прийомів зі зброєю, таких як удари, відбиви, використання прикладів та магазинів, є важливим елементом бойової підготовки, оскільки це дозволяє зберігати мобільність, нейтралізувати загрози та підтримувати контроль над ситуацією. Однак застосування зброї потребує ретельного дотримання принципів пропорційності та законності, що забезпечує мінімальні втрати та максимальну ефективність при виконанні завдань за призначенням.

Техніки, що застосовуються в положенні високого та низького партеру, такі як утримуючі дії в положенні лежачи, перевертання та завалювання супротивника, є важливими складовими професійної (індивідуальної) підготовки. Ці техніки дозволяють швидко та ефективно контролювати супротивника в умовах, коли основні атакуючі прийоми можуть бути обмеженими, забезпечуючи збереження ситуаційної переваги та знижуючи ризик для особового складу.

Опанування атакуючих і контролюючих технічних дій вимагає не лише фізичної підготовленості, а й високого рівня психологічної стійкості. Військовослужбовці та правоохоронці повинні бути здатні швидко адаптуватися до змінюваних обставин, зберігати спокій в стресових ситуаціях і приймати рішучі та обґрунтовані рішення на основі оцінки загрози.

Підготовка військовослужбовців до застосування атакуючих і контролюючих технічних дій сприяє не лише підвищенню їхньої бойової ефективності, але й забезпеченню дотримання етичних норм та законності в ході виконання оперативних завдань. Важливим аспектом є здатність правильно оцінювати ситуацію і застосовувати сили пропорційно до загрози, що виникла.

Загалом, підготовка до атакуючих та контролюючих технічних дій є важливим етапом для формування висококваліфікованих підрозділів, здатних до ефективного реагування на різні загрози і виконання завдань у складних умовах, забезпечуючи при цьому безпеку і законність. Володіння такими техніками підвищує оперативну готовність підрозділів та ефективність їхньої діяльності у боротьбі з агресією, злочинністю та для забезпечення правопорядку.

Контрольні питання до розділу 5

1. Що таке атакуючі та контролюючі технічні дії і в чому полягає їхнє значення для тактичної (спеціальної фізичної) підготовки військовослужбовців та працівників правоохоронних органів?

2. Яка роль атакуючих технічних дій у забезпеченні безпеки особового складу під час виконання завдань за призначенням?

3. Як контролюючі технічні дії сприяють дотриманню прав людини та законності під час нейтралізації загроз?

4. У чому полягає сутність комбінованої ударно-кидкової техніки і як вона сприяє підвищенню ефективності дій в умовах змінюваної обстановки?

5. Як класифікуються удари руками та ногами в контексті атакуючих технічних дій? Які типи ударів є найбільш ефективними в залежності від тактичної ситуації?

6. Яким чином контролюючі технічні дії без зброї можуть бути застосовані для затримання правопорушників у міських умовах?

7. Яка техніка виконання ударів прикладом або стволом штурмової гвинтівки і як ці прийоми впливають на ефективність ведення ближнього бою?

8. У чому полягає основна різниця між больовими прийомами в стійці та партері, і як кожен з них застосовується в різних тактичних ситуаціях?

9. Як здійснюються контратакуючі дії з колін і лежачи, і в яких випадках ці техніки є найбільш доцільними?

10. Що таке завалювання супротивника і які його основні методи застосування в ближньому бою?

11. Які принципи застосування атакуючих та контролюючих технічних дій зі зброєю необхідно враховувати для забезпечення безпеки і законності в ході бойових операцій?

12. Як техніки перевертання в положенні лежачи можуть змінити тактичну ситуацію і чому ця техніка є важливою для військовослужбовців та правоохоронців?

13. Яка роль психологічної стійкості та адаптивності в успішному виконанні атакуючих і контролюючих технічних дій, особливо в екстремальних умовах?

14. Які технічні прийоми використовуються для виконання кидків з різних положень і як вони сприяють нейтралізації загрози в бою?

15. Як правильно вибирати тип атакуючих чи контролюючих технічних дій залежно від фізичного стану та положення супротивника?

16. Як важелі суглобів та блокування застосовуються в процесі утримуючих дій і яке їхнє значення для контролю супротивника?

17. Чому важливо дотримуватися пропорційності та необхідності при застосуванні больових і задушливих прийомів, і як це впливає на ефективність виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах?

18. Якими є основні технічні аспекти застосування ударів з використанням спеціальних засобів (гумові кийки, піхотні лопати, ножі) в умовах бойової підготовки?

19. Які методи і принципи застосування кидків в боротьбі на землі сприяють підвищенню ефективності нейтралізації агресивно налаштованого супротивника без застосування зброї?

20. Як комбіновані атакуючі технічні дії, що включають удари та кидки, допомагають забезпечити тактичну перевагу у швидко змінюваних бойових ситуаціях?

Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Розминка: стрибки на скакалці. Бій з тінню. хв). Присідання зі штангою 50 кг : 5 підходів по 10-12 разів. Згинання – розгинання рук в положенні лежачи: 5 підходів по 15 разів. Підтягування на прекладині: 5 підходів по 12 разів. Тренування м'язів ніг на силових тренажерах: 5 підходів по 15 разів. Відпрацювання комбінованих техніко-тактичних дій у стійці та партері. Розтягування (8-10 хв).	Розминка: Тренування бігових вправ (фартлек 1000 – 1200 м, біг 6 х 200 м з високою швидкістю (1-2 хв перерви). Підтягування на похилій перекладині: 3 підходи по 12-15 разів. Присідання з гантелями: 3 підходи по 20 разів. Бічні підйоми ніг: 3 підходи по 15 разів на кожному ногу. Тренування прийомів бою зі зброєю: ніж, піхотна лопатка, гумова палиця). Розтягування та йога (15 хв)

Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
Обов'язкові вправи: жим гантелей лежачи (12-15 разів). Тренування прийомів бою зі зброєю (ніж, палиця, піхотна лопатка, АК). Згинання – розгинання рук в упорі лежачи (15 разів). Відпрацювання комбінованих техніко-тактичних дій. Присідання з обтяженням (15-20 разів). Додаткові вправи: відпрацювання способів завлукання супротивника. Найпростіші одноборства за правилами боротьби самбо. Відпрацювання утримань, перевертань в положенні лежачи. Вільні сутички за спрощеними правилами. Розтягування (8 хв).	Обов'язкові вправи: рівномірний біг 1000 – 1200 м. Випади вперед з гантелями (20 разів на кожному ногу). Тренування прийомів бою зі зброєю (ніж, палиця, піхотна лопатка, АК). Присідання на одній нозі (15 разів на кожному ногу). Планка на ліктях (60 секунд). Додаткові вправи: відпрацювання комбінованих техніко-тактичних дій. Тренування прийомів обеззброєння супротивника (ніж, палиця, піхотна лопатка, АК). Боротьба в положенні лежачи (задушення, больові прийоми на ноги та руки). Розтягування (7-10 хв).
<i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю</i>	

Література та інтернет-джерела для самостійної роботи/дготовки

[5] Бойко, Г., Шарафутдинова, С., & Муравський, Л. (2023). Особливості організації активного відпочинку в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 9-11. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).01)

[11] Волков, Д. В. (2019). *Методика контролю та атакуючих дій у спортивних іграх*. Київ: Вища школа.

[16] Гарбузюк, К. Г., & Кушніренко, Р. О. (2021). Модель розвитку й удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів ХНУВС. *Військова освіта*, (3), 180-187.

[20] Грекул, В. О. (2017). *Основи тактики і техніки атакуючих дій в бойових мистецтвах*. Харків: ХДУВС.

[25] Захаріна, Є., Захаріна, А., & Мартин, П. (2022). Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/146), 39-43.

[47] Павленко, І. І. (2020). *Основи захисних дій у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців*. Львів: ЛДУФК.

[54] Рябов, А. В. (2018). *Техніка атакуючих дій у бойових мистецтвах: методика тренування та застосування*. Львів: ЛДУФК.

[56] Степаненко, П. І. (2016). *Атакуючі та контрольні-методичні технічні дії у спортивних єдиноборствах*. Київ: КНУВС.

[64] Худолій, О. М. (2009). *Технологія навчання гімнастичним вправам*. Харків: ОВС.

[65] Худолій, О. М. (2014). *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. Харків: ОВС.

[73] Шемчук, В., Хацаюк, О., Соколовський, В., Ковтуненко, А., Корнієнко, О., & Муштатов, Ю. (2021). Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки. *Військова освіта*, (1/43), 360-381.

[78] Ярещенко, О. А. (2008). *Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України* (дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту). Харків, Україна.

РОЗДІЛ 6 ЗАХИСНІ ТЕХНІЧНІ ДІЇ

Захисні технічні дії є важливою складовою частиною тактичної підготовки військовослужбовців, працівників правоохоронних органів та інших учасників, залучених до забезпечення правопорядку і безпеки. Вони спрямовані на зменшення або нейтралізацію загрози, що виходить від супротивника чи агресивно налаштованих осіб, і передбачають ефективне використання фізичної сили та спеціальних прийомів для самозахисту. У сучасних бойових умовах та в контексті оперативних завдань захисні технічні дії набувають особливої важливості, оскільки дозволяють мінімізувати ризики травмування або загибелі особового складу при забезпеченні безпеки цивільних осіб та виконанні службових обов'язків.

Захист у бойових умовах потребує високої кваліфікації у застосуванні різноманітних технік, що дозволяють ефективно протидіяти як фізичному, так і психологічному тиску з боку супротивника. Важливою ознакою захисних технічних дій є їх здатність забезпечити максимально ефективну відповідь на загрозу з мінімальними втратами та ризиками, а також збереження оперативної ініціативи. Ці дії не лише сприяють нейтралізації ворожих атак, але й дозволяють контролювати ситуацію, сприяючи її стабілізації.

У напрямках військової та правоохоронної діяльності захисні технічні дії включають широкий спектр прийомів, серед яких особливу роль відіграють удари, блокування, маневри з використанням важелів і прийоми, що дозволяють витягнути з позицій агресора, обмежити його рухи або обеззброїти. Водночас ці техніки повинні застосовуватися з особливою обережністю, аби уникнути непропорційного використання сили та забезпечити дотримання міжнародних норм гуманітарного права і прав людини.

Основною метою розділу є детальний розгляд усіх аспектів захисних технічних дій, їх класифікація, принципи застосування та методи навчання військовослужбовців і працівників правоохоронних органів. Знання та освоєння цих дій є необхідною умовою для успішного виконання завдань у бойових умовах, в умовах надзвичайних ситуацій або при взаємодії з цивільним населенням, де важливо не тільки нейтралізувати загрозу, але й забезпечити мирне та законне вирішення конфлікту.

У цьому розділі будуть розглянуті основні методи захисту, відбивання атак, блокування ударів, а також техніки для самозахисту, що дозволяють забезпечити безпеку особового складу під час виконання службово-бойових завдань. Важливим аспектом є поєднання теоретичних знань з практичними навичками, що є основою для розвитку професіоналізму та оперативної готовності підрозділів.

6.1. Захисні технічні дії без зброї

Захисні технічні дії без зброї є основним елементом підготовки військовослужбовців та працівників правоохоронних органів, що дозволяє нейтралізувати загрози, ефективно захищатися від атак або здійснювати контроль за агресивно налаштованими особами без застосування летальних засобів. Ці дії є важливими в умовах, де застосування зброї або спеціальних засобів є небажаним або неприпустимим, і потребують високого рівня фізичної та психологічної підготовленості. Вони включають в себе широкий спектр бойових прийомів, зокрема удари, блокування, захвати, використання важелів і маневри, спрямовані на зниження здатності супротивника до ефективної боротьби, при цьому мінімізуючи ризик для цивільних осіб та інших учасників конфлікту.

Основними принципами захисних технічних дій без зброї є **ефективність**, **пропорційність** і **необхідність**. Застосування цих принципів дозволяє вибрати адекватну техніку в залежності від рівня загрози, фізичного стану супротивника та ситуації, що склалася, гарантуючи правильне співвідношення сили впливу і забезпечення прав людини. Вони дозволяють військовослужбовцю або правоохоронцю зберігати свою безпеку, мінімізувати травмування та, при необхідності, перейти до інших дій для подальшого контролю над ситуацією.

Упереджувальні удари є однією з найпоширеніших технік в межах захисних дій без зброї, оскільки дозволяють швидко нейтралізувати супротивника, знизити його здатність до атаки або оборони. Необхідно підкреслити, що попереджувальні (превентивні удари) можуть бути різними за технікою виконання, включаючи удари руками, ногами, ліктями та колінами, що виконуються з різних положень (стоячи, в русі, на колінах або лежачи). Нанесення ударів відбувається зазвичай на уразливі точки супротивника, такі як голова, шия, живіт, коліна, пах, що сприяє його втраті рівноваги або здатності до подальшого фізичного опору.

Блокування та захвати є іншою важливою складовою захисних технічних дій, адже вони дозволяють захиститися від атак супротивника та забезпечити його нейтралізацію шляхом обмеження його рухів. Блокування включає в себе техніки, що використовуються для відбиття атак або блокування ударів з метою відновлення ініціативи в сутичці. У свою чергу, захвати можуть бути застосовані для утримання супротивника в обмеженому стані, тим самим забезпечуючи тактичну перевагу в бою. Використання цих прийомів дозволяє не лише захистити себе, а й підготуватися до наступних дій, таких як болісні прийоми або маневри для припинення опору супротивника.

Маневри та важелі є додатковими важливими техніками, які можуть бути застосовані для зміщення позицій супротивника або виведення його з рівноваги. Наприклад, маневри дозволяють ефективно контролювати ситуацію навіть у випадку, коли військовослужбовець перебуває в вразливому положенні, а використання важелів (на суглоби, плечі або шиї) дає можливість швидко нейтралізувати супротивника при мінімальних фізичних зусиллях.

Важливим аспектом захисних технічних дій є **психологічна стійкість** особи, яка їх застосовує. В умовах, коли підвищується рівень стресу або в екстремальних ситуаціях, військовослужбовці повинні залишатися спокійними, діяти рішуче і швидко реагувати на зміну ситуації, використовуючи наявні техніки без зброї. Це вимагає від них не лише фізичних навичок, але й високої концентрації та готовності діяти згідно з правилами застосування сили та законодавчими нормами.

Основні захисні технічні дії без зброї.

Захист від ударів руками та ногами (рис. 68): захист від ударів рукою противника; захист від удару ногою супротивником.



Рис. 68. Захист від ударів руками та ногами

Захист від захоплень та кидків.

Захист від захоплень та кидків є важливим компонентом спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців і правоохоронних органів, оскільки вони мають справу з різними формами атак, які можуть включати як боротьбу без зброї, так і намагання супротивника швидко заволодіти ініціативою через захоплення або кидок. Ці техніки відзначаються високим рівнем динаміки та вимогливістю до швидкості реакції та ефективності виконання контрдії, що забезпечує не тільки фізичну безпеку, але й збереження контролю над ситуацією.

Визволення від захвату однієї руки (рис. 69) – захопити вільною рукою за кулак атакваної руки і з силою смикнути в бік великих пальців рук противника.



Рис. 69. Визволення від захвату однієї руки

Визволення від захвату рукавів (рис. 70) – з нанесенням удару в пах противника обвести свої руки навколо рук противника, закручуючи одяг навколо пальців, і силою смикнути в сторони.



Рис. 70. Визволення від захвату рукавів

Визволення від захвату горла спереду або одягу на грудях (рис. 71) – з'єднати разом стиснуті кулаки обох рук і розвівши лікті в сторони завдати різкий удар між рук противника знизу догори.



Рис. 71. Визволення від захвату горла спереду або одягу на грудях

Визволення від захвату горла ззаду (рис. 72) – захватити лівою рукою кисть, а правою рукою ліктьовий суглоб правої руки противника, швидко присісти і, повертаючись вліво вниз, визволитися від задушливого захвату, одночасно з цим виконати кидок через спину або загин руки противника за спину.



Рис. 72. Визволення від захвату горла ззаду

Визволення від захвату тулуба спереду без рук (рис. 73) – нанести коліном удар у пах або носком в гомілку, одночасно натиснути долонями на підборіддя противника або великими пальцями на очі.

Визволення від захвату тулуба спереду разом з руками (рис. 74) – нанести удар в пах або гомілку, різко присісти, розвести руки в сторони і виконати кидок із захватом ніг спереду.



Рис. 73. Визволення від захвату тулуба спереду без рук



Рис. 74. Визволення від захвату тулуба спереду разом з руками

Визволення від захвату тулуба ззаду без рук (рис. 75) – натиснути кулаком на зовнішню частину зап'ястя однієї із рук противника, нанести удар каблуком по гомілці (стопі) або потилицею в обличчя, захопити кисть противника обома руками і повертаючи її всередину, виконати загин руки за спину.



Рис. 75. Визволення від захвату тулуба ззаду без рук

Визволення від захвату тулуба ззаду разом з руками (рис. 76) – нанести удар каблуком по гомілці (стопі) або потилицею в обличчя противника, різко присісти захопивши руку противника, виконати кидок противника через плече.

Визволення від захвату ніг спереду (рис. 77) – нанести удар кулаком по потилиці противника, захопити його голову двома руками, викручуючи голову

противника в сторону нанести удар коліном знизу, виконати звільнення та добивання противника в положенні лежачи.



Рис. 76. Визволення від захвату туба ззаду разом з руками



Рис. 77. Визволення від захвату ніг спереду

Визволення від захвату ніг ззаду (рис. 78) – падаючи вперед на руки, звільнитися від захвату і нанести супротивнику удар ногою в уразливу точку на тілі.



Рис. 78. Визволення від захвату ніг ззаду

Захист від задньої підніжки (рис. 79) – при спробі противника виконати кидок, необхідно притиснути його туба до себе та виконати мах атакованою ногою назад.

Захист від кидка через плече (рис. 80) – атакованою рукою захопити плече противника, лівою рукою захопити його одяг на спині, правою ногою виконати крок по ходу руху і розвернутися обличчям до противника, виконати завалювання через себе.

Захист від кидка через стегно (рис. 81) – правою ногою виконати довгий крок по ходу руху, лівою рукою захопити одяг на спині противника, правою рукою захопити одяг на його руці ближче до плеча, лівою ногою виконати передню підсічку.



Рис. 79. Захист від задньої підніжки



Рис. 80. Захист від кидка через плече



Рис. 81. Захист від кидка через стегно

Захист від кидку із захватом ніг ззаду і задушення (рис. 82) – при захопленні противником ніг виконати самострахування при падінні вперед та нанести супротивнику удар ступею в уразливу точку.



Рис. 82. Захист від кидку із захватом ніг ззаду і задушення

Захист від больових, задушливих прийомів та утримань.

Захист від больових, задушливих прийомів та утримань є важливим компонентом технічної підготовки військовослужбовців і правоохоронних органів. Ці техніки відіграють критичну роль у ситуаціях, коли противник намагається використати контроль над фізичним станом або обмежити свободу рухів особи, що може призвести до її нейтралізації. Оволодіння техніками захисту від больових і задушливих прийомів дозволяє зберігати мобільність, швидко відновлювати контроль над ситуацією і зводити до мінімуму ризик фізичних ушкоджень.

Больові прийоми – це техніки, спрямовані на створення болісного ефекту шляхом впливу на суглоби, м'язи або нервові закінчення супротивника (больові точки), з метою змусити його здатися або тимчасово припинити активний опір. Вони часто застосовуються для обмеження рухів, коли супротивник намагається здійснити захоплення або захищатися.

Основні принципи захисту від больових прийомів:

1) **зниження інтенсивності болю:** захист від больових прийомів полягає в зниженні або нейтралізації болісного ефекту. Це може бути досягнуто шляхом маневрування, розслаблення м'язів або використання рухів, що блокують напрямок сили, що застосовується;

2) **використання важеля та механізмів руху:** захист від больових прийомів зазвичай передбачає зміну кута або позиції тіла, що дозволяє створити так звану «мертву точку» для захопленої кінцівки супротивника. Важелі, що застосовуються в захисті, повинні блокувати або обмежувати дії супротивника, при цьому не викликаючи травм;

3) **контрзаходи та контратака:** в багатьох випадках захист від больових прийомів передбачає не тільки нейтралізацію атаки, але й швидкий перехід до контратаки, що дозволяє повернути ініціативу та знищити загрозу. Це може включати зміщення в сторону, відведення кінцівки або використання маневрів для звільнення від захоплення.

Захист від загину руки за спину (рис. 83) – при проведенні противником загину руки за спину виконати перекид через вільне плече та повернутись у бойову стійку.



Рис. 83. Захист від загину руки за спину

Захист від важеля руки назовні (рис. 84) – нанести удар в пах або гомілку, захопити вільною рукою кулак захопленої руки і з силою висмикнути руку.

Захист від важеля руки всередину (рис. 85) – ближньою ногою перекрити ноги противника ззаду, відштовхуванням руки назад виконати кидок.



Рис. 84. Захист від важеля руки назовні



Рис. 85. Захист від важеля руки всередину

Захист від больових прийомів на руки.

Захист від **больових прийомів на руки** є важливим елементом спеціальної фізичної підготовки для військовослужбовців та правоохоронних органів. Больові прийоми на руки спрямовані на створення болісного ефекту шляхом впливу на суглоби, м'язи або нервові закінчення руки супротивника, з метою змусити його здатися або припинити активний опір (принципи захисту від больових прийомів на руки надано у табл. 13). Успішний захист від таких прийомів дозволяє не тільки уникнути болю, а й зберегти мобільність, ініціативу та здатність до контратаки.

Захист від важеля ліктя (рис. 86) – розворотом долоні паралельно підлозі зменшити больовий вплив, різким скручуванням на противника витягнути руку, що атакується та повернутись у бойову стійку.



Рис. 86. Захист від важеля ліктя

Захист від вузла плеча (рис. 87) – витягнути атаковану руку та виконуючи міст перекотитися, виконати добивання.



Рис. 87. Захист від вузла плеча

Таблиця 13

Основні принципи захисту від больових прийомів на руки

Технічні складники	Загальна характеристика
1. Зниження інтенсивності болю:	захист від больових прийомів передбачає зниження або нейтралізацію болісного ефекту. Важливо правильно оцінити напрямок сили, що застосовується супротивником, і застосувати маневри для зниження її інтенсивності. Це може бути досягнуто шляхом маневрування, зміни кута атаки або використання своїх рук і тіла для протидії силі, що застосовується.
2. Контроль над рухом:	у разі захоплення або застосування важеля на руку важливо застосувати техніки, що блокують або зменшують рухливість суглоба, який піддається атакуванню. Це включає різні види захоплень і маневрів, що дозволяють контролювати кінцівку супротивника, нейтралізуючи його захоплення і запобігаючи можливості подальших атак.
3. Використання важеля:	один із важливих моментів захисту від больових прийомів на руки — це ефективне застосування важелів на своїй руці для зменшення сили, яка застосовується на суглоб супротивника. Використання свого тіла для «зламування» важеля противника може дозволити повернути ситуацію на свою користь і відновити контроль.
4. Психологічна стійкість:	захист від больових прийомів вимагає не лише фізичних здібностей, але й психологічної стійкості. Техніки захисту мають бути виконані спокійно, без паніки, оскільки лише таким чином можна точно і ефективно контролювати ситуацію.

Захист від ущемлення біцепсу (рис. 88) – підтягнути лікоть атакованої руки, виконуючи оберт перейти на больовий на коліно.



Рис. 88. Захист від ущемлення біцепсу

Загальні принципи захисту від больових прийомів на руки:

1) пропорційність та необхідність (кожен захист повинен бути пропорційним до рівня загрози, що виникла. Якщо можливо, слід застосовувати мінімум сили для досягнення необхідного результату, уникаючи серйозних

травм або перегрузки);

2) швидкість та точність (ефективний захист вимагає швидких і точних дій. Чим швидше буде виконано звільнення від захоплення або нейтралізація прийому, тим менше шансів на успішну атаку з боку супротивника);

3) безпека та контроль (під час захисту важливо зберігати безпеку для себе та супротивника. Кожен рух має бути спланований і виконаний так, щоб не призвести до непотрібних травм і забезпечити максимально ефективний результат).

Необхідно підкреслити, що захист від больових прийомів на руки є важливою частиною підготовки військовослужбовців і правоохоронних органів. Успішне володіння цими техніками дозволяє не тільки зберігати контроль над ситуацією, але й знижує ризик серйозних травм під час виконання оперативних завдань. Практика захисту від таких прийомів сприяє розвитку швидкості, мобільності, а також психологічної стійкості, що є критичними аспектами для ефективної самооборони та дії в екстремальних ситуаціях.

Захист від больових прийомів на ноги.

Захист від больових прийомів на ноги є важливим аспектом спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, оскільки ноги є одними з найбільш уразливих частин тіла під час рукопашної сутички і супротивником. Больові прийоми на ноги спрямовані на зупинку опору супротивника шляхом впливу на суглоби та м'язи кінцівок, зокрема на колінні та гомілкові суглоби, що може обмежити рухливість і змусити здатися або припинити опір. Тому захист від таких прийомів є необхідним для збереження мобільності та підтримки здатності до активних контратак.

Основні принципи захисту від больових прийомів на ноги:

1) раннє виявлення загрози (основною метою захисту є своєчасне виявлення наміру супротивника застосувати больовий прийом на ноги. Це вимагає постійної уваги до позицій супротивника, оцінки його рухів та своєчасного реагування на можливе захоплення);

2) контрзаходи (больові прийоми на ноги часто засновані на принципах важеля, коли супротивник намагається скористатися слабкими точками кінцівки, щоб змусити її підкоритися. Захист від таких прийомів передбачає використання контрзаходів, що дозволяють застосувати свої важелі та компенсувати тиск на уражену частину тіла);

3) збереження рівноваги та мобільності (успішний захист від больових прийомів на ноги залежить від здатності підтримувати рівновагу, щоб не дозволити супротивнику скористатися моментом втрати стійкості. Зміна положення тіла та швидке маневрування є ключовими елементами для збереження контролю та запобігання виконанню больового прийому);

4) психологічна стійкість (здатність не піддаватися болю та не реагувати на провокації є важливим елементом захисту від больових прийомів на ноги. Психологічна стійкість дозволяє не втрачати самоконтроль та ефективно

реагувати навіть у найскладніших умовах).

Захист від ущемлення Ахіллового сухожилля (рис. 89) – стопу атакованої ноги натягнути на себе, руками захопити одяг противника та просунути ногу максимально вперед, перевернути противника на спину, виконати добивання.



Рис. 89. Захист від ущемлення Ахіллового сухожилля

Захист від важеля коліна (рис. 90) – вільною ногою відштовхнути таз противника з одночасним переворотом на спину звільнивши атакване коліно. Виконати больовий на ногу.



Рис. 89. Захист від важеля коліна

Захист від скручування п'яти (рис. 90) – нанести удар вільною ногою, роз'єднуючи ноги противника перейти на больовий прийом на ногу.



Рис. 90. Захист від скручування п'яти

Загальні принципи захисту від больових прийомів на ноги:

1) пропорційність і адекватність: при захисті від больових прийомів важливо дотримуватися пропорційності дій, використовуючи мінімум сили для забезпечення безпеки та ефективності. Техніки повинні бути спрямовані на нейтралізацію прийому, не завдаючи серйозних травм;

2) швидкість і точність: швидкість реакції є важливою складовою захисту, адже на ранній стадії атаки можна зупинити розвиток больового прийому, не дозволяючи супротивнику застосувати повну силу;

3) вибір відповідної техніки: важливо вміти вибирати відповідну техніку в залежності від того, на який саме суглоб або частину ноги здійснюється напад. Також потрібно враховувати індивідуальні особливості супротивника та ситуацію;

4) безпека та контролювання ситуації: захист від больових прийомів має на меті не лише звільнення від захоплення, але й забезпечення безпеки для себе та супротивника. Це включає в себе збереження мобільності та контролю над ситуацією для подальших дій.

Захист від больових прийомів на ноги є критично важливим для підтримки мобільності та здатності до подальших атак. Опанування техніками захисту дозволяє мінімізувати ризики травмування, зберігати контроль над ситуацією та ефективно діяти в екстремальних умовах. Військовослужбовці та правоохоронці, що володіють цими навичками, мають більші шанси на успіх під час виконання оперативних завдань, зберігаючи при цьому належний рівень етики та безпеки.

Захист від задушливих прийомів.

Задушливі прийоми передбачають блокування дихальних шляхів або кровообігу супротивника через тиск на шию або сонні артерії, з метою тимчасового виведення з ладу або припинення опору. Такі прийоми є ефективними, оскільки вони дозволяють швидко знижувати бойову здатність супротивника без серйозних травм, але з великою можливістю виникнення небезпеки для його здоров'я при неправильному застосуванні.

Захист від задушення у стійці супротивником спереду (рис. 91) – нанести удар кулаком в пах, звільнитися від задушливого захоплення або виконати кидок (завалювання) противника.



Рис. 91. Захист від задушення у стійці супротивником спереду

Захист від задушення супротивником з заду (рис. 92) – противник виконує задушення знаходячись на спині. Виконати удар ліктем, руками відштовхнути ноги противника та закинути п'яту однойменної ноги на ногу противника схрестити ноги, виконати больовий прийом звільнитися від захоплення.

Основні принципи захисту від задушливих прийомів:

1) блокування доступу до шию та артерій: у разі спроби виконати задушливий прийом важливо оперативно заблокувати доступ до шиї або хребта. Це може бути досягнуто шляхом швидкого повертання голови, зміщення тіла або застосування маневрів для уникнення захоплення;

2) контроль над противником: захист від задушливих прийомів передбачає швидку нейтралізацію позиції супротивника через використання власного тіла як важеля, що дозволяє зупинити дії супротивника. Це може включати техніки обертів, які спрямовані на збивання рівноваги агресора;

3) перехід до захисної позиції: успішний захист включає зміну положення для звільнення від атакуючої сили або для переходу в іншу форму боротьби, що дозволяє зберегти контроль над ситуацією.



Рис. 92. Захист від задушення супротивником з заду

Технічні елементи захисту від задушливих прийомів:

1) ротація голови та тіла: одна з основних технік захисту від задушення – це швидка ротація тіла або голови для зниження тиску на сонну артерію або трахею;

2) захист проти задушливого захвату ззаду (у разі задушливого прийому ззаду важливо застосувати контрзаходи, такі як стрибки, використання ліктя для протидії тиску або відведення тіла в бік для розриву контакту).

Захист від утримань супротивником.

Утримання – це техніка, яка передбачає контроль над рухами супротивника, змушуючи його залишатися в нерухомому положенні або обмежувати можливості до контратаки. Це може бути здійснено через утримання за кінцівки, шию або тулуб.

Захист від утримання збоку (рис. 93) – одночасно з різким обертотом в сторону противника притиснути лікоть захопленої руки до свого тулуба, продовжуючи обертання вільною рукою відштовхнути противника в ближнє плече. Виконати утримання з переходом на больовий прийом.



Рис. 93. Захист від утримання збоку

Захист від утримання поперек (рис. 94) – нанести удар в больову точку, ближню руку подати на стегно противника, дальню руку в ближнє плече, відштовхуючись подати таз від противника та заблокувати голову ближнім коліном, кисть зафіксувати головою. Виконати перегинання ліктя.



Рис. 94. Захист від утримання попереку

Захист від утримання зверху (рис. 95) - захопити одяг на спині заблокувавши руки, «мостом» виконати переворот, вийти на утримання зі сторони ніг.



Рис. 95. Захист від утримання зверху

Основні принципи захисту від утримань:

1) збереження мобільності (в умовах утримання важливо використовувати маневри, що дозволяють звільнити кінцівки або відновити базову позицію для подальших дій);

2) використання важелів та перекручувань (захист передбачає застосування сили в напрямку, протилежному до напрямку утримання, для того, щоб ослабити контроль супротивника та зберегти свободу рухів);

3) психологічна стійкість (у разі утримання важливо зберігати психологічну стійкість і не дозволяти паніці або стресу позначитися на швидкості реагування, що дозволяє зберегти ефективність контрдій).

Технічні елементи захисту від утримань:

1) звільнення від захоплення за руки або ноги (маневри, спрямовані на блокування сили супротивника, такі як застосування принципу важеля або використання технік, які дозволяють знизити або нейтралізувати контроль над кінцівкою);

2) звільнення від утримання за корпус (зміщення загального центру маси та застосування механізмів важеля допомагають відновити мобільність і перехід до наступних контратакуючих дій).

Загальні принципи захисту від больових, задушливих прийомів та утримань:

1) пропорційність і необхідність (застосування захисту має бути пропорційним до загрози, що виникла. Важливо уникати перевищення сили під час контрдій, оскільки це може призвести до непотрібних травм або юридичних наслідків);

2) швидкість і точність (ефективний захист від больових, задушливих прийомів та утримань потребує швидкої реакції, точності виконання технік і вміння адаптуватися до змінюваної ситуації);

3) безпека і контроль (кожен етап захисту має бути виконаний з максимальною увагою до безпеки, як особистої, так і щодо супротивника. Відсутність жорстокості та застосування мінімальних зусиль для досягнення максимальної ефективності є важливою складовою);

4) психологічна стійкість (впевненість, холоднокрівність і здатність до швидкого прийняття рішень є критичними для успішного захисту від атакуючих прийомів).

Застосування захисних технічних дій без зброї є надзвичайно важливим для військових, правоохоронців, а також для цивільних осіб, коли ситуація вимагає швидкої та ефективної реакції без використання летальної зброї. Ці техніки можуть бути застосовані не лише для самозахисту, а й для забезпечення правопорядку та контролю над агресивно налаштованими особами в урбаністичних та бойових умовах. Тому ефективне освоєння та практичне застосування цього бойового арсеналу підвищує професіоналізм та оперативну готовність особового складу до будь-яких загроз.

6.2. Захисні технічні дії зі зброєю

Розділ присвячено системному викладенню теоретичних засад, нормативно-правових обмежень, методичних підходів і організаційно-тактичних принципів застосування вогнепальної та холодної зброї в умовах самооборони, охорони об'єктів і виконання завдань за призначенням. Мета розділу – забезпечити військовослужбовців фундаментальними знаннями й професійними компетенціями, необхідними для прийняття обґрунтованих, законних і етичних рішень у ситуаціях, де використання зброї є виправданим як крайній засіб захисту. При цьому наголос робиться не на інструкціях із заподіяння шкоди, а на превентивних, захисних і мінімально необхідних діях у межах чинного законодавства.

Значення теми обумовлене кількома взаємопов'язаними факторами:

1) сучасні безпекові виклики вимагають від фахівців високого рівня правової грамотності, психологічної стійкості та техніко-тактичної підготовки, яка дозволяє мінімізувати ризики для життя й здоров'я як самого захисника, так і третьої сторони;

2) застосування зброї завжди пов'язане з істотними юридичними наслідками – розуміння принципів законності, необхідної оборони, пропорційності та альтернативних заходів є невід'ємною частиною професійної відповідальності;

3) ефективність дій у реальній обстановці залежить від інтеграції технічних навичок, тактичного мислення, командної взаємодії і адаптивної підготовки, яка моделює реальні сценарії з контролем ризиків.

Цей розділ структуровано так, щоб послідовно вести від загальних концепцій до практико-орієнтованих моделей прийняття рішень. Методологічно

матеріал поєднує аналітичні огляди, нормативні посилання, моделі прийняття рішень, кейс-аналіз та рекомендації щодо побудови навчального процесу з практичними заняттями в контрольованому середовищі.

Завершуючи вступ, підкреслимо, що професіоналізм у сфері захисних технічних дій зі зброєю базується не лише на вмінні володіти засобами ураження, а передусім на міждисциплінарній компетентності: правовій, етичній, тактичній та психологічній, яка гарантує прийняття відповідальних рішень у надзвичайних ситуаціях (екстремальних умовах СБД).

Обеззброєння – це сукупність правових, тактико-організаційних, психологічних та техніко-педагогічних заходів, спрямованих на припинення можливості застосування противником зброї з метою захисту власного життя, життя третіх осіб або охоронюваного об'єкта. У навчальному посібнику предмет розгляду обмежується ситуаціями, коли обеззброєння є доцільним, законним і є частиною службових або оборонних функцій суб'єкта.

Правова і етична норма:

1) принцип законності: будь-які дії, спрямовані на позбавлення особи можливості користуватися зброєю, повинні відповідати чинному законодавству (підстави для застосування сили, необхідна оборона, правоохоронні повноваження);

2) пропорційність і мінімізація шкоди: вибір заходів повинен базуватися на принципі найменшої необхідної сили та мінімізації ризиків для життя й здоров'я;

3) підзвітність і документування: рішення про застосування заходів обеззброєння і їхні результати підлягають офіційному фіксуванню та правовій оцінці.

Когнітивно-оцінювальна модель прийняття рішення.

Сутність обеззброєння розглядається як процес швидкого прийняття рішень за обмеженої інформації. Модель включає: оцінку загрози (наявність/характер зброї, наміри противника, оточення); верифікацію юридичних підстав (самооборона, захист третіх осіб, обов'язки службової особи); вибір опцій реагування (профілактичні й примусові заходи); управління ризиками (захист цивільних, збереження доказів); післяінцидентні дії (медична допомога, повідомлення компетентних органів, документування).

Категорії заходів:

1) превентивні (профілактичні) – заходи, спрямовані на запобігання консолідації загрози (контроль дистанції, організація простору, інформаційно-комунікаційні дії);

2) заходи зі стримування загрози – організація оточення, створення умов для обмеження рухливості озброєного суб'єкта без прямого фізичного контакту;

3) вербальні та комунікаційні інструменти – перемовини, вимоги до припинення дій, директивна комунікація з метою деескалації.

4) силові заходи як крайній засіб – примусове нейтралізування можливості застосування зброї у межах закону; розглядаються як останній щабель, коли інші опції неможливі або неефективні.

Оцінка ризиків та фактори, що визначають доцільність спроби обеззброєння. Ключові фактори, які повинні бути систематично оцінені перед будь-якою дією:

- 1) характер і вид зброї (вогнепальна, холодна, імпровізована), наявність боєприпасів;
- 2) дистанція і просторові умови (натовп, замкнуті приміщення);
- 3) чисельність і наміри противника;
- 4) наявність сторонніх осіб та ймовірні побічні ризики;
- 5) наявні ресурси (підтримка, засоби зв'язку, технічні засоби обмеження);
- 6) компетенція та повноваження правоохоронця (службові повноваження, рівень підготовки).

Психологічні аспекти і управління поведінкою супротивника.

Обеззброєння – процес, що значною мірою залежить від управління поведінкою: застосування вербальних стратегій, контроль уваги, використання авторитету та рівня ризику для демотивування агресивних дій.

Організаційно-процедурні вимоги та взаємодія.

Описує порядок дій на рівні підрозділу: роль лідера, взаємодія з резервом, зв'язок з правоохоронними органами, процедури безпечного оточення об'єкта інциденту, евакуація цивільних, координація з медико-евакуаційними службами. Підкреслюється необхідність суворого виконання стандартних операційних процедур та наявності чітко відпрацьованих алгоритмів сповіщення й документального фіксування подій.

Основні технічні дії захисних прийомів зі зброєю.

Відбиття стволом штурмової гвинтівки (автомата) (рис. 96) – нанести удар кінцем ствола (багнетом) по зброї противника (справа, зліва або вниз вправо чи вліво); після відбиття атаки провести контратаку у відповідь; піхотною лопатою (гумовим кийком).



Рис. 96. Відбиття стволом штурмової гвинтівки (автомата)

Обеззброєння при ударі стволом штурмової гвинтівки (уколі багнетом автомата) з відходом ліворуч (рис. 97) – з кроком лівої ноги вперед - ліворуч відійти з лінії ураження, захопити руками його зброю, правою ногою нанести удар в пах, обеззброїти противника.

Обеззброєння при ударі стволом штурмової гвинтівки (уколі багнетом автомата) з відходом праворуч (рис. 98) – з кроком правої ноги вперед -

праворуч відійти з лінії ураження, захопити руками його зброю, стопою (п'ятою) правої ногою нанести удар в стегно, обеззброїти противника.



Рис. 97. Обеззброєння при ударі стволом штурмової гвинтівки (уколі багнетом автомата) з відходом ліворуч



Рис. 98. Обеззброєння при ударі стволом штурмової гвинтівки (уколі багнетом автомата) з відходом праворуч

Обеззброєння при уколах ножем.

Обеззброєння при уколі ножем знизу (рис. 99) – з кроком лівої ноги вперед ліворуч, блокувати озброєну руку противника (передпліччям донизу), захопити іншою рукою одяг зверху біля ліктя, нанести удар ногою в пах, виконати загин руки за спину та обеззброєння.



Рис. 99. Обеззброєння при уколі ножем знизу

Обеззброєння при уколі ножем прямо (рис. 100) – з кроком лівої ноги вперед ліворуч відійти з лінії ураження, відбити лівою рукою озброєну руку противника та захопити її обома руками (за кисть), нанести удар ногою в уразливу точку, виконати важіль руки назовні та обеззброєння.



Рис. 100. Обеззброєння при уколi ножем прямо

Обеззброєння при уколi ножем згори (рис. 101) – захиститися підставлянням передпліччя руки вгору під озброєну руку противника на замаху, захватити іншою рукою зап'ястя зверху та нанести удар ногою, виконати важіль руки досередини, обеззброїти противника та виконати загин руки за спину.



Рис. 101. Обеззброєння при уколi ножем згори

Обеззброєння при уколi ножем з розмаху (навідліг) (рис. 102) – з кроком уперед убік і поворотом до противника захиститися підставлянням передпліччя обох рук під озброєну руку, захватити обома руками передпліччя зверху і нанести удар коліном, скручуючи руку противника вперед вгору, виконати важіль руки досередини, обеззброїти противника.



Рис. 102. Обеззброєння при уколi ножем з розмаху (навідліг)

Обеззброєння при уколi ножем збоку (рис. 103) – з кроком уперед і поворотом до противника захиститися підставлянням передпліччя обох рук під озброєну руку, захватити обома руками передпліччя та нанести удар ногою,

скручуючи руку противника, виконати важіль руки досередини, обеззброїти противника.



Рис. 103. Обеззброєння при уколi ножем збоку

Обеззброєння при ударах піхотною лопаткою (гумовим кийком).

Обеззброєння при ударі піхотною лопаткою (гумовим кийком) згори (рис. 104) – захиститися підставлянням передпліччя руки вгору під озброєну руку противника на замаху, захватити іншою рукою зап'ястя зверху та нанести удар ногою, виконати важіль руки досередини, обеззброїти противника та виконати загин руки за спину.



Рис. 104. Обеззброєння при ударі піхотною лопаткою (гумовим кийком) згори

Обеззброєння при ударі піхотною лопаткою (гумовим кийком) знизу (рис. 105) – з кроком лівої ноги вперед ліворуч, блокувати озброєну руку противника (передпліччям донизу), захопити іншою рукою одяг зверху біля ліктя, нанести удар ногою в пах, виконати загин руки за спину та обеззброєння.



Рис. 105. Обеззброєння при ударі піхотною лопаткою (гумовим кийком) знизу

Обеззброєння при ударі піхотною лопаткою (гумовим кийком) прямо (рис. 106) – з кроком лівої ноги вперед ліворуч відійти з лінії ураження, відбити лівою рукою озброєну руку противника та захопити її обома руками (за кисть), нанести удар ногою в уразливу точку, виконати важіль руки назовні та обеззброєння.



Рис. 106. Обеззброєння при ударі піхотною лопаткою (гумовим кийком) прямо

Обеззброєння при ударі піхотною лопаткою (гумовим кийком) з розмаху (навідліг) (рис. 107) – з кроком уперед убік і поворотом до противника захиститися підставлянням передпліччя обох рук під озброєну руку, захопити обома руками передпліччя зверху і нанести удар коліном, скручуючи руку противника вперед вгору, виконати важіль руки досередини, обеззброїти противника.



Рис. 107. Обеззброєння при ударі піхотною лопаткою (гумовим кийком) з розмаху (навідліг)

Обеззброєння при погрозі пістолетом впритул.

Обеззброєння при спробі дістати пістолет з кобури (кишені, з-за поясу) (рис. 108) – з кроком (випадом) вперед просунути кисть між передпліччям і тулубом противника, іншою рукою захопити її ззовні (з'єднати руки в замок), нанести удар коліном, загнути руку за спину, обеззброїти.

Обеззброєння при погрозі пістолетом впритул спереду (рис. 109) – з кроком вперед в сторону відійти з лінії ураження, захопити озброєну руку противника, нанести удар ногою, виконати важіль руки назовні, обеззброїти противника.

Обеззброєння при погрозі пістолетом впритул ззаду (рис. 110) – з поворотом кругом відбити передпліччям озброєну руку противника, захопити її

двома руками зверху, нанести удар ногою, виконати важіль руки досередини, обеззброїти противника.



Рис. 108. Обеззброєння при спробі дістати пістолет з кобури (кишені, з-за поясу)



Рис. 109. Обеззброєння при погрозі пістолетом впритул спереду



Рис. 110. Обеззброєння при погрозі пістолетом впритул ззаду

Захист гумовим кийком при ударах ножом (підручними предметами)
(рис. 111).



Рис. 111. Захист гумовим кийком при ударах ножом (підручними предметами)

Висновки до розділу 6.

Розділ підкреслює важливість міждисциплінарного підходу в підготовці до захисних дій, який включає правові, тактико-оперативні та психологічні аспекти. Інтеграція цих знань є достатньо важливою для формування професійної компетентності військовослужбовців у проведенні таких заходів. Необхідно виділити, що правова обґрунтованість дій є домінуючим елементом. Всі заходи повинні відповідати принципам законності, пропорційності та необхідної оборони, що знижує ризики правових наслідків. Принципи підзвітності та прозорості є основою для коректного застосування технічних дій заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби).

Мінімізація ризиків і безпека учасників є пріоритетом. Захисні технічні дії, незалежно від використання зброї або без неї, мають бути спрямовані на збереження життя й здоров'я як захисника (захисниці), так і потенційного потерпілого. Для цього необхідно чітко оцінювати ситуацію та вибирати відповідні методи реагування. Безпека навчально-тренувального процесу з фізичної (спеціальної фізичної) підготовки є важливою умовою. Практичні тренування повинні проводитися в контрольованому середовищі з обов'язковим медичним супроводом, а також чітким контролем ризиків для учасників. Технічні методики і практичні навички мають бути засвоєні лише в умовах, що гарантують безпеку і відповідальну підготовку.

Протоколи фіксації та обов'язкове документування є невід'ємною частиною кожного інциденту. Ці процедури забезпечують контроль за виконанням дій, а також сприяють подальшому аналізу та вдосконаленню стандартних процедур. Психологічна підготовка й управління стресом є важливою складовою успішного реагування. Навички вербальної деескалації, оцінка ризиків і управління поведінкою в умовах стресу значно підвищують ефективність дій та знижують ймовірність помилок у критичних ситуаціях.

Використання підручних (спеціальних) засобів таких як: мотузок, ремені, пластикові стяжки для тимчасового обмеження рухів має бути чітко регламентовано. Такі засоби повинні застосовуватися лише в крайніх випадках, а їх використання повинно бути мінімальним і відповідним до ситуації. Важливість взаємодії з іншими службами (правоохоронними, медичними) полягає в необхідності своєчасної координації дій та ефективної передачі підслідності відповідним органам. Це забезпечує швидке вирішення ситуації та мінімізацію ризиків для постраждалих. Оцінка ефективності навчання та практичних дій повинна проводитися регулярно за допомогою методик аналізу інцидентів. Важливим елементом є вдосконалення програм навчання, що враховує всі аспекти підготовки – від технічних навичок до правових та психологічних компетенцій.

Науково-методична база повинна враховувати сучасні дослідження з питань безпеки, психології кризових ситуацій, медичних протоколів та правових норм. Врахування цих аспектів дозволяє створювати комплексні та ефективні програми підготовки. Важливим аспектом є етичне управління ситуаціями, що потребують захисних дій. Необхідно гарантувати, щоб використання технічних засобів не принижувало гідність осіб і не призводило до надмірної сили, яка перевищує потреби конкретної ситуації. Усі заходи, описані в розділі, мають бути інтегровані в загальну систему професійної підготовки особового складу, зокрема у взаємодії з іншими навчальними модулями (дисциплінами), що сприяє формуванню універсальних навичок і компетенцій у різноманітних ситуаціях.

Контрольні питання до розділу 6

1. Які основні правові принципи повинні враховуватися при застосуванні зброї в умовах самооборони та охорони об'єктів? Розкрийте значення принципів законності, пропорційності та необхідної оборони?

2. Як впливає рівень правової грамотності та психологічної стійкості на ефективність застосування зброї в ситуаціях самооборони? Обґрунтуйте важливість цих факторів для військовослужбовців та їх професійної підготовки.

3. Визначте ключові фактори, які слід оцінити перед спробою обеззброєння противника. Зазначте, які ризики можуть виникнути, якщо ці фактори не будуть враховані.

4. Як повинні бути структуровані заходи, що проводяться до застосування зброї, з точки зору превентивних дій і мінімізації шкоди? Охарактеризуйте превентивні та комунікаційні заходи, які можуть запобігти необхідності застосування зброї.

5. Охарактеризуйте процес прийняття рішення в умовах обмеженої інформації та швидкого реагування. Яка роль вербальних стратегій у процесі деескалації конфлікту з використанням зброї?

6. Поясніть, чому саме комунікаційні інструменти є важливими у ситуаціях із застосуванням зброї. Опишіть етапи ієрархії дій при застосуванні силових методів обеззброєння.

7. Які види силових дій є крайніми засобами, і коли вони можуть бути застосовані відповідно до чинного законодавства? Яким чином психологічні аспекти (управління стресом і поведінкою противника) впливають на ефективність захисних технічних дій?

8. Наведіть приклади, як психологічна підготовка може вплинути на результат ситуації. Визначте важливі елементи взаємодії підрозділу та важливість координування дій між різними службами.

9. Що таке «післяінцидентні дії», і які процедурні вимоги до їх виконання? Охарактеризуйте важливість фіксації та документування дій для забезпечення юридичної чистоти інциденту.

10. Як відбувається оцінка ефективності практичних тренувань і дій під час інцидентів із застосуванням зброї?

11. Як важливість інтеграції знань з різних дисциплін (правових, психологічних, тактичних) підвищує ефективність професійної підготовки військовослужбовців до застосування зброї?

12. Обґрунтуйте значення міждисциплінарного підходу в навчанні. Які основні критерії для використання підручних (спеціальних) засобів, таких як мотузки, ремені або стяжки, при обмеженні рухів супротивника?

13. Які етапи та умови повинні бути дотримані при застосуванні цих засобів? У чому полягає важливість обов'язкового документування та фіксації інцидентів у випадках застосування заходів фізичного впливу, сили?

14. Як це допомагає у подальшому аналізі інциденту і вдосконаленні процедур?

Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Розминка: інтервальні пробіжки (6 x 200 м, 2-3 хв перерви). Захист від ударів ногами та руками. Підтягування на перекладині: 5 підходів по 12 разів. Захист від спроб супротивником виконати кидок. Присідання з штангою 50 кг: 5 підходів по 20 разів. Жим лежачи: 5 підходів по 10 разів. Відпрацювання прийомів обеззброєнь супротивника. Станова тяга (50 кг): 5 підходів по 15 разів. Робота на лапах боксерських. Вправи в парах для розвитку гнучкості, координації. Стречинг (5-10 хв).	Розминка: динамічне розтягування (5-10 хв). Вправи в парах для розвитку вестибулярної стійкості та гнучкості. Захист від кидків. Відпрацювання контратак. Присідання з штангою 40 кг: 4 підходи по 20 разів. Відпрацювання технік захисту від больових прийомів та утримань Бічні випади: 4 підходи по 12 разів на кожен ногу. Підйоми ніг: 4 підходи по 20 разів. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи з хлопками: 3 підходи по 10 разів. Вправи в парах для розвитку гнучкості. Розтягування (8-10 хв)

Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Обов'язкові вправи: рівномірний біг 15-20 хв. Відпрацювання ударів руками та ногами, імітація кидків (бій з тінню). Присідання на одній нозі (15 разів на кожну ногу). Звільнення від захватів та обхватів супротивником із різних положень. Підтягування на перекладині вільним способом (12 разів – 2 підходи). Вправи для м'язів кору (5-7 хв). з нахилом (15 разів).</p> <p>Додаткові вправи: відпрацювання техніки захисту від утримань, контратак з положення лежачи. Відпрацювання ударів руками та ногами, імітація кидків (бій з тінню). Найпростіші одноборства за спрощеними правилами боротьби самбо. Розтягування з партнером (10 хв).</p>	<p>Обов'язкові вправи: рівномірний біг 12-15 хв. Відпрацювання ударів руками та ногами, імітація кидків (бій з тінню) (3 хв). Робота з бойовим рукав – канатом (до 3-5 хв). Тягнення штанги (10-15 разів). Згинання – розгинання рук в упорі лежачи (15-20 разів – 2 підходи). відпрацювання техніки захисту від утримань, контратак з положення лежачи.</p> <p>Додаткові вправи: Розтягування з партнеркою (10 хв). Тренування технік обеззброєнь супротивника озброєного: ножем, палицею, автоматом (карабіном) – 8-10 хв. Тренування прийомів звільнення від захватів та обхватів. Тренування утримань, задушень та контрприйомів (захисних технік). Спаринги із різними суперниками. Розтягування з партнером (3-5 хв).</p>
<p>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю</p>	

Література та інтернет-джерела для самопідготовки

- [3] Анохін, Є. Д., Лойко, О. М., Єрьомін, С. А., & Щукін, В. Е. (2000). *Порадник молодому офіцеру - організатору фізичної підготовки і спорту в військових частинах ЗС України*. Львів: ЛВІ при НУ «Львівська політехніка».
- [8] Бондаренко, М. В. (2019). *Техніка захисту в умовах стресових ситуацій для військових*. Київ: Національна академія оборони України.
- [28] Карасевич, С. А., & Карасевич, М. П. (2019). *Рухливі ігри та ігрові вправи*. Умань: Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини (Видавець «Сочінський М. М.»).
- [30] Коваленко, В. О. (2018). *Методика захисних технічних дій у спортивних єдиноборствах*. Київ: Вища школа.
- [45] Одеров, А., Первачук, О., & Романчук, С. (2023). Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (28/1), 38-44.
- [46] Павленко, І. М. (2020). *Тактика та техніка атакуючих дій у військовому навчанні*. Одеса: ОНУ.
- [48] Первачук, О. І., & Одеров, А. М. (2024). Рекомендації щодо вдосконалення організації процесу навчання прийомам рукопашного бою курсантів військових навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (12/158), 105-109.
- [51] Попов, І. М. (2017). *Техніка захисних дій у бойових мистецтвах: методи тренування та вдосконалення*. Харків: ХНУВС.

[58] Ткаченко, С. Г. (2017). *Психофізіологічні основи захисних технічних дій в бойових умовах*. Одеса: ОНУ.

[61] Хацаюк, О. В., Любич, Р. І., & Оленченко, В. В. (2019). Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий колегіум*, (1/95), 63-69.

[62] Хацаюк, О. В., Гіренко, С. П., Волянський, В. Г., Белошенко, Ю. К., Гришко, А. В., & Мердов, С. П. (2024). Формування нокаутуючого удару курсантів ВВНЗ інституцій СБОУ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/180), 194-201.

[68] Чумақ, І. О., & Олійник, Н. А. (2004). *Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки*. Вінниця: ВНАУ.

РОЗДІЛ 7 СПЕЦІАЛЬНІ ТЕХНІЧНІ ДІЇ

Даний розділ присвячений важливим складовим спеціальних технічних дій заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) що є невід'ємною складовою професійної підготовки осіб, які здійснюють функції забезпечення правопорядку, безпеки та виконують завдання в екстремальних умовах СБД.

Здатність ефективно застосовувати технічні прийоми та засоби для обмеження рухливості та контролю над правопорушниками є необхідною для виконання завдань в умовах підвищеного ризику. Це забезпечує не лише безпеку учасників бойових операцій, але й гарантує законність та ефективність застосування фізичної сили.

В умовах збройних конфліктів, масових заворушень або терористичних актів особлива увага приділяється розвитку та удосконаленню навичок у сфері спеціальних технічних дій, таких як зв'язування, обшук, конвоювання затриманих, метання холодної зброї, а також використання спеціальних засобів, зокрема сльозогінних газів. Ці методи дозволяють забезпечити належний рівень безпеки, мінімізуючи фізичні і психологічні травми для всіх учасників операцій та запобігаючи загрозам для навколишніх осіб.

Важливим аспектом цього розділу є не лише теоретичні знання, але й практичне освоєння спеціальних технічних прийомів, таких як зв'язування за допомогою мотузки, ремня чи пластикових хомутів, надягання кайданків, проведення обшуків у різних положеннях, а також конвоювання з використанням больових прийомів і зброї. Для кожного з цих прийомів важливо не лише знати послідовність дій, але й розуміти їх юридичні та етичні аспекти, оскільки неправомірне застосування сили може призвести до серйозних правових наслідків.

Розділ також охоплює важливі технічні моменти, пов'язані з метанням холодної зброї (ніж, сокира, піхотна лопатка) та застосуванням сльозогінних газів, які є ефективними засобами для нейтралізації агресії або у випадках необхідності захисту. Окрему увагу слід приділити розвитку технічних навичок метання холодної зброї, оскільки це вимагає високої точності та контролю за виконанням кожного етапу.

Усі ці техніки та прийоми повинні застосовуватися в суворій відповідності до правил безпеки, а також з урахуванням ситуаційної етики та необхідності мінімізації шкоди. Навчальний процес цього розділу має на меті не лише освоєння конкретних технічних дій, але й формування загальних принципів дисципліни, порядку та відповідальності при їх застосуванні. Підготовка в цій галузі дозволяє розвинути важливі навички для ефективного виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності. Технічні дії, описані в цьому розділі, сприяють формуванню висококваліфікованих фахівців, готових до будь-яких викликів, що виникають під час забезпечення правопорядку та публічної безпеки.

7.1. Основи застосування «холодної зброї» на близькій дистанції

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.

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 високоточної 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:

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

Необхідно підкреслити, що під час виконання специфічних завдань за призначенням (операціях за лінією фронту, в горах, на залізничних вузлах, тощо) ніж використовувався як інструмент ближнього бою, а також як засіб виживання (перерізання дротів, шкіри, приготування їжі тощо).

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 бойових ножів (рис. 112) 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.

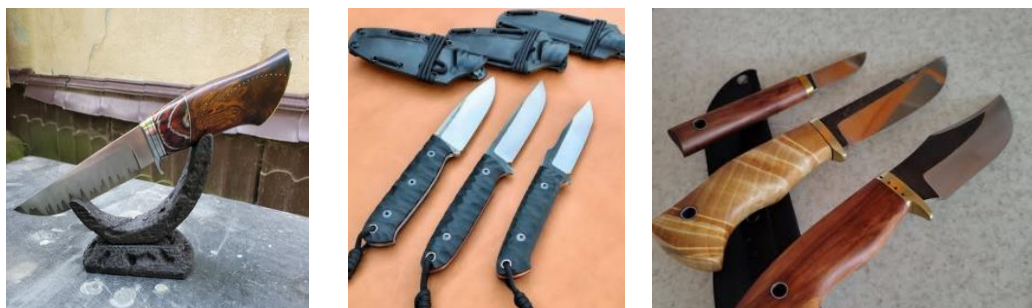


Рис. 112. Українські кастомовані бойові ножі

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. 113. Основи спортивної техніки ножового бою

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

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.

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.

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.

7.1.1. Методичні рекомендації щодо навчання техніці володіння бойовим ножом на близькій дистанції (окоп, обмежений простір)

Методологія навчання техніці володіння бойовим ножом на близькій дистанції (окоп, обмежений простір) передбачає послідовне та ефективне навчання бійців основам ножового бою, з акцентом на близьку дистанцію та обмежений простір (окопи, вузькі проходи). Вона охоплює спеціальну фізичну підготовку, тактику, тощо.

Детальні рекомендації щодо навчання основам ножового бою розкрито у навчально-методичному фільмі «Основи ножового бою» (за загальною редакцією заслуженого тренера України Олександра Хацаюка <https://www.youtube.com/watch?v=a3OsdmizH1M&t=118s>).

1. Підготовка до ножового бою.

Фізична підготовка: Перед початком навчання необхідно забезпечити базову фізичну підготовку військовослужбовців, що включає загальну фізичну витривалість, гнучкість, швидкість і силу.

Кардіонавантаження для розвитку витривалості.

Силові вправи для розвитку м'язів рук, плечей і тулуба.

Гнучкість для швидкого маневрування та виконання атак.

Технічна підготовка: Перед вивченням основних технік ножового бою необхідно ознайомити бійців з теорією та технікою утримання ножа.

Правильне тримання ножа: важливим для військовослужбовців є навчання техніці хвату ножа таким чином, щоб мати повний контроль за ним (наприклад, хват через рукоятку для стійкості або хват через середину рукоятки для маневреності).

Положення ножа: важливим є вивчення основних позицій для оборони та атаки (наприклад, позиція для готовності до контратаки).

2. Базові техніки ножового бою.

Напад і оборона: доцільним є розроблення основних технік для застосування ножа в умовах обмеженого простору.

Прямий удар: важливим є навчання військовослужбовців нанесенню ударів прямо вперед або вгору, орієнтуючись на основні життєво важливі ділянки (шия, живіт, пахова зона).

Рубка зверху вниз: напад з високим підйомом руки, направлений на плечову зону або шию супротивника.

Техніки парирування і блокування: для оборони від атак супротивника, бійці повинні вміти використовувати ніж як блокуючий елемент, затримуючи або відштовхуючи ножом атаку ворога.

Блокування удару: використовувати лезо ножа для відбивання ударів від ворожої зброї або рук.

Контратака: навчити бійців контратакувати після блокування.

3. Маневрування в обмеженому просторі.

Стрибки та ухилення: важливим є навчання військовослужбовців техніці маневрування в обмеженому просторі, використовуючи короткі стрибки або схеми обміну місцями (від однієї безпечної позиції – до іншої).

Кроки вбік: доцільним є вивчення технік «тактичного пересування» для швидкого переміщення без втрати контролю над ножем.

4. Психологічна підготовка.

Витривалість до стресу: важливо навчити військовослужбовців зберігати холоднокрівність у стресових ситуаціях (екстремальних, критичних умовах). Рекомендується практикувати тренування під час втоми та у неприродних умовах, що імітують реальний бій.

Реакція на загрозу: доцільним є розвиток у військовослужбовців швидкості прийняття рішень та активне використання ножа для самозахисту у критичних ситуаціях.

5. Навчання тактичним прийомам.

Дистанція: вчити військовослужбовців правильно оцінювати дистанцію між собою та супротивником для успішного застосування бойового ножа. Наприклад, якщо відстань менша за 2 метри, можна йти в наступ.

Робота в обмеженому просторі: навчальні сутички в окопах та вузьких проходах (потрібно тренувати бійців діяти в умовах, де неможливо застосувати громіздкі рухи, а також використовувати техніки для виходу з пасток).

6. Комплексний підхід.

Інтеграція бойового ножа з іншими засобами: вчити бійців комбінувати застосування ножа з іншою зброєю, такою як пістолет чи короткоствольна зброя (метання гранат, тощо).

Використання ножа під час коротких пауз між веденням вогню: якщо супротивник наближається або вже в межах досяжності, ніж може стати важливим інструментом для захисту.

7. Практика і тактичні вправи.

Тренування за сценаріями:

1) симуляція навчально-тренувальних сутичок (програвання реальних боїв в умовах обмеженого простору, де бійці можуть на практиці відточувати бойові техніки);

2) розбори тактик (після кожної вправи, функціонального чи прикладного комплексу аналізувати дії бійців, обговорюючи помилки та вдосконалення).

8. Безпека. Підготовка до умов реального бою.

Навчання безпечному використанню бойового ножа (важливо проводити тренування, де всі учасники будуть використовувати захисне спорядження, особливо на початкових етапах, щоб мінімізувати ризик травмування під час навчання).

Імітація реальних умов: навчально-тренувальні сутички у змодельованих екстремальних умовах (на близьких дистанціях).

Таким чином, ефективна підготовка до застосування холодної зброї має бути комплексною – поєднувати фізичну (витривалість, сила, швидкість, гнучкість), технічну (хвати, позиції, базові прийоми), тактичну (оцінка дистанції,

маневрування в обмеженому просторі) та психологічну (стрес-толерантність, швидкість прийняття рішення) складові. Таке поєднання забезпечує як індивідуальну дієздатність бійця, так і його органічну взаємодію із відділенням (взводом), чи бойовою (штурмовою) групою.

Навчання має базуватися на жорстких стандартах безпеки (захисне спорядження, медичне забезпечення, контроль ризиків) та на чітких правових і етичних рамках. Професійна підготовка повинна супроводжуватися роз'ясненням юридичних наслідків і моральних обмежень застосування зброї.

Навчальний процес має бути побудований за принципом поетапного ускладнення – від відпрацювання базових навичок на безпечних макетах до сценарних вправ, що імітують реальні умови обмеженого простору. Роль реалістичних моделювань та контролюваних стрес-тренувань є визначальною для формування оперативної стабільності (відповідної професійної компетентності).

Психологічна готовність – мультикомпонентне утворення, що включає мотиваційно-цільові установки, емоційно-вольову стійкість, когнітивні навички оцінки ситуації і операційну поведінку. Її формування потребує регулярної психодіагностики, психотренінгів та післяопераційного супроводу у вигляді психологічної підтримки й корекції.

Експертна оцінка повинна бути компетентісно орієнтованою: критеріями успішності мають бути техніко-тактична майстерність, стрес-стійкість, прийняття рішень у межах професійних і етичних норм, дотримання процедур безпеки. Оцінювання слід реалізовувати через стандартизовані тестові сценарії, психофізіологічні тести й аналітику післявправної дегустації (розбору помилок).

Викладачі, інструктори та тренери, що ведуть рукопашну підготовку, повинні мати не лише технічну кваліфікацію, а й підготовку в галузі педагогіки бойової підготовки, безпеки занять, психологічної підтримки та знань нормативно-правових документів.

Необхідне систематичне дослідження ефективності тренувальних методик, впливу психофізіологічних навантажень на поведінкові реакції, а також розробка стандартизованих методичних матеріалів з урахуванням сучасних умов гібридних загроз. Рекомендовано впроваджувати міжвідомчу кооперацію для обміну передовими практиками та узгодження стандартів підготовки.

Практичні рекомендації для впровадження викладених положень у навчальний процес:

- 1) формалізувати навчальні цілі й очікувані компетенції для кожного етапу курсу;
- 2) розробити модульні етапи підготовки (базовий - тактичний – квестовий (ситуативний)) із вбудованими заходами контролю безпеки;
- 3) впровадити систематичну психодіагностику й супровід учасників до і після інтенсивних вправ;
- 4) створити систему документованого оцінювання (протоколи, критерії, журнал безпеки) та процедури післядій (медична/психологічна рефлексія);
- 5) забезпечити постійну підготовку інструкторів і аудит методичних матеріалів за результатами практики та досліджень.

7.2. Техніка зв'язування мотузкою, ременем та підручними засобами

Зв'язування мотузкою, ременем та іншими підручними засобами є однією з ефективних технік, що застосовуються у практиці військовослужбовців (правоохоронців), зокрема в умовах бойових дій, рятувальних операцій та надзвичайних ситуацій. Ці методи дозволяють забезпечити ефективне і швидке управління засобами під час виконання завдань, що вимагають фіксації об'єктів, утримання або стабілізації положення в умовах обмеженого простору чи часу.

Мотузка, ремінь та інші підручні засоби використовуються для створення тимчасових або постійних вузлів, що мають забезпечити збереження функціональності і безпеки під час руху, транспортування, або утримання об'єктів у необхідному положенні. Правильне володіння техніками зв'язування є необхідною складовою частиною підготовки, оскільки вимагає не тільки теоретичних знань про типи вузлів, а й практичних навичок, що дозволяють використовувати ці методи в екстремальних умовах.

Основними цілями цього розділу є вивчення методик ефективного застосування мотузки, ременя та інших підручних засобів для виконання різноманітних завдань, таких як евакуація постраждалих, закріплення конструкцій, підйом та спуск на вертикальні поверхні, а також для забезпечення безпеки в екстремальних ситуаціях.

Успішне освоєння техніки зв'язування є важливим аспектом підготовки військових, рятувальників, медичних працівників та інших спеціалістів, діяльність яких пов'язана з виконанням завдань в умовах стресу і необхідності швидкого прийняття рішень.

Основні технічні дії (елементи).

Зв'язування мотузкою (рис. 114) – звалити противника на землю і загнути руки за спину; зв'язати зап'ястя обох рук.

Зв'язування поясним ременем (рис. 115) – звалити противника на землю і загнути руки за спину; поясним ременем зв'язати кисті.

Зв'язування пластиковим хомутом (рис. 116) - звалити противника на землю і загнути руки за спину, надіти петлю хомута на зап'ястя його рук та затягнути.



Рис. 114. Зв'язування мотузкою (види петель)



Рис. 115. Зв'язування поясим ременем



Рис. 116. Зв'язування пластиком хомутом

Надягання кайданків. Способи застосування кайданків визначаються в процесі вирішення конкретних завдань (із метою конвоювання). Для протидії агресивній поведінці затриманого злочинця можуть використовуватися також й інші, більш жорстокіші, заходи, що обмежують рух, включаючи сковування рук, ніг і тулуба. Як правило, кайданки одягають на руки, які знаходяться за спиною (під час конвоювання правопорушника на транспорті кайданки одягаються в положенні спереду). У свою чергу, надягання кайданків проводиться після проведення больових прийомів, кидків чи під загрозою вогнепальної зброї.

Під час надягання кайданків незалежно від положення дотримуються ряду правил:

1) перед тим, як одягнути кайданки, необхідно погрожуючи табельною вогнепальною зброєю, змусити правопорушника прийняти положення, що зручне для їх застосування та яке ускладнює можливість його нападу на Вас;

2) правопорушник повинен бути щільно притиснутий грудьми та животом до поверхні, на якій проводиться затримання;

3) для надягання кайданків, використовуючи больовий вплив (больовий прийом), руки по чергово заводять за спину;

4) під час надягання кайданків необхідно, щоб замок був притиснутий до внутрішньої поверхні зап'ястя та сектор обертався в такому напрямі, який виключає можливість зачеплення за одяг чи тіло.

Одягаючи кайданки необхідно знаходитися збоку від противника для не досяжності його ніг. Небезпечно одягати кайданки лише на одну руку затриманого, тримаючи іншу у своїй руці, оскільки він може використати таке положення для нанесення контрудару (ударних дій). У деяких випадках під час

затримання правопорушника, погрожуючи застосуванням табельною зброєю, можна вимагати від противника, щоб він сам одягнув на себе кайданки.

Для більш надійного обмеження рухів затриманого застосовуються наступні положення рук під час надягання кайданків (зв'язування): руки за спиною, кисті одна над іншою; руки за спиною, кисті притиснені одна до іншої тильною стороною.

Інколи двох затриманих зв'язують разом. У цьому випадку через руку в наручниках першого правопорушника (вони вивернуті за спину) продівають руки іншого, а згодом фіксують їх наручниками позаду в положенні долонями назовні. Перевіряти затиснення зап'ястя кайданками доцільно через кожні дві години. Інакше, можливе послаблення фіксуючого замка, наслідком чого може бути звільнення тих, кого конвоюють.

Надягання кайданків правопорушнику в **положенні стоячи** (умови виконання вправи: вихідне положення – правопорушник знаходиться у положенні стоячи, нахилившись вперед, руки відведені назад долонями догори паралельно робочій поверхні, де відбувається випробування. Поліцейський знаходиться за спиною правопорушника на відстані 2 метрів у позиції інтерв'ю. Порядок відпрацювання нормативу: за командою «Час» поліцейський вилучає кайданки, розміщує їх у руці відповідним хватом, наближається до правопорушника, виконує надягання кайданків, піднімає руку до гори, після чого фіксується час виконання вправи).

Таблиця 14

Орієнтовні нормативи для самоконтролю техніки надягання кайданків із різних положень

Технічна дія	Одиниця виміру	Критерії оцінювання		
		«відмінно»	«добре»	«задовільно»
1. Надягання кайданків правопорушнику в положенні стоячи	секунди (сек)	7	8	10
2. Надягання кайданків правопорушнику в положенні лежачи		8	9	11
3. Надягання кайданків правопорушнику під загрозою застосування вогнепальної зброї в положенні лежачи		10	11	13

Надягання кайданків правопорушнику у **положенні лежачи** (умови виконання вправи: вихідне положення – правопорушник знаходиться у положенні лежачі на животі, руки за спиною, зігнуті у ліктях. Ви знаходитесь в положенні сидячи на спині правопорушника та здійснюєте больовий контроль. Порядок відпрацювання: за командою «Час» Ви вилучає кайданки; розміщуєте їх у руці відповідним хватом; виконуєте надягання кайданків; піднімає руку вгору і після цього фіксується час виконання вправи).

Надягання кайданків правопорушнику **під загрозою застосування вогнепальної зброї** в положенні лежачи (умови виконання вправи: вихідне положення – правопорушник знаходиться в положенні лежачи на животі, ноги розведені широко в сторони, стопи притиснені, руки в сторони долонями догори.

Ви знаходитеся позаду правопорушника, на відстані 2 метрів із вогнепальною зброєю у руках. Порядок відпрацювання: за командою «Час» Ви наближається до правопорушника, виконує больовий контроль руки, прибираєте зброю до кобури, вилучаєте кайданки, розміщуєте їх у руці відповідним захватом, виконуєте надягання кайданків, піднімаєте руку вгору і після цього фіксується час виконання (вправа). У табл. 14 надано орієнтовні нормативи для самоконтролю.

7.3. Обшук у стійці, на колінах та положенні лежачи. Техніка конвоювання

Обшук і конвоювання є невід'ємною частиною заходів безпеки та службово-бойової (оперативної) діяльності представників правоохоронних органів інституцій СБОУ. Обшук в різних положеннях, а саме в стійці, на колінах та положенні лежачи, є спеціальними методами, що використовуються для забезпечення безпеки при затриманні осіб, проведенні контртерористичних операцій та нейтралізації загроз в обмеженому просторі. Техніка конвоювання включає комплекс дій, які гарантують ефективно і безпечно переміщення затриманих осіб або підозрілих осіб під час виконання військовослужбовцями завдань за призначенням.

Обшук у різних положеннях вимагає точності, швидкості та рішучості в діях, оскільки від цього залежить успіх бойової операції (завдання) і забезпечення безпеки всіх учасників. Важливим аспектом є техніка застосування сил та засобів для обшуку, яка повинна бути адаптована до конкретних умов, таких як фізичний стан підозрюваного, обстановка, можливі загрози з боку затриманого чи оточення. Обшук у стійці, на колінах та положенні лежачи має свої специфічні прийоми, що відрізняються за технічними характеристиками, зокрема, в аспекті безпеки, оперативності та контролю ситуації.

Техніка конвоювання полягає в ефективному та безпечному транспортуванні осіб, що знаходяться під вартою, від одного місця до іншого. Це може бути як короткостроковий супровід під час затримання, так і тривалі переміщення під охороною в умовах підвищеного ризику. Конвоювання вимагає високої координації та командної роботи, а також врахування можливих загроз, таких як спроби втечі, напади або акти саботажу з боку затриманих.

Вивчення та освоєння технік обшуку в різних фізичних положеннях та правил конвоювання є важливим елементом підготовки силових структур, оскільки ці навички прямо впливають на ефективність виконання завдань, збереження життя та здоров'я особового складу, а також на забезпечення правопорядку та безпеки на всіх етапах бойових операцій.

Технічні особливості.

Обшук у стійці (рис. 120) – примусити противника широко розвести ноги, руки тримати за головою і, погрожуючи зброєю, провести обшук.

Обшук в положенні на колінах (рис. 121) – примусити противника стати

на коліна: ноги разом, руки за спиною або за головою, погрожуючи зброєю, провести обшук.



Рис. 120. Обшук у стійці



Рис. 121. Обшук у положенні на колінах

Обшук у положенні лежачи на землі обличчям униз (рис. 122) – примусити противника лягти на землю обличчям униз, руки в сторони, ноги порізно і, погрожуючи зброєю, провести обшук.



Рис. 122. Обшук у положенні лежачи на землі обличчям униз

Конвоювання із застосуванням больового прийому (рис. 123) – загнути руку за спину, захопити за волосся (каска, ніздрі, очні ямки), одяг на протилежному плечі противника, потягнути його на себе і, утримуючи, примусити рухатися в потрібному напрямку.



Рис. 123. Конвоювання із застосуванням больового прийому

Конвоювання при погрозі зброї (рис. 124) – погрожуючи зброєю і знаходячись на відстані 3 – 5 кроків, позбавляючи цим противника можливості застосувати прийом обеззброєння, супроводжувати його в потрібному напрямку.



Рис. 124. Конвоювання при погрозі зброї

Конвоювання при супроводженні підозрюваного пішим порядком (рис. 125) двома і більше військовослужбовцями: один військовослужбовець повинен іти поруч із затриманим і вести його; інші військовослужбовці які надають допомогу, повинні, будучи на відстані двох-трьох кроків позаду, спостерігати за діями затриманого та оточуючих громадян.

Конвоювання під час транспортування затриманого: при посадці в автомобіль вжити запобіжних заходів, тим самим виключити можливість нанесення йому травм; не допускати з боку затриманого дій, які могли б потягти псування матеріальної частини автомобіля або створити умови для нападу на військового; пильнувати, щоб підозрюваний не зміг упасти або навмисне викинутись з автомобіля під час руху; після виводу доставленого з автомобіля оглянути салон з метою виявлення залишених ним предметів, які можуть бути речовими доказами.



Рис. 125. Конвоювання при супроводженні підозрюваного пішим порядком

Метання холодної зброї (підручних предметів).

Для метання в ціль військовослужбовці повинні використовувати головним чином холодну зброю: ніж, багнет, сокиру, а також деякі колючо-ріжучі предмети та пристрої екіпіровки. Проникаюча (вважаюча) сила удару ножа під час метання майже в два рази більша.

Для метання можна використовувати будь-які гострі предмети: цвяхи, леза бритви, ніж, сокиру, саперну лопатку та інші колючі предмети. Захоплення холодної зброї для метання здійснюється за більш легку його частину: лезо, топорище, руків'я (рис. 126).



Рис. 126. Види хватів «холодної зброї»

Потрібно метати холодну зброю через голову, як гранату. У метанні беруть участь частини тіла в такій послідовності: ноги, спина, плечі, кисть. Рука з кистю виконує заключну фазу метання зброї з кроком лівої ноги вперед. Метання з-за голови – найпотужніше. Дистанція метання залежить від глибини захоплення леза (вістрям від себе).

Якщо противник наближається, то для захисту метання зброю беруть ближче до кінчика леза. І навпаки, щоб вразити в ціль із більшої дистанції, захоплення повинно бути глибшим, тобто ближчим до рукоятки зброї. Основна дистанція бойового застосування холодної зброї для впевненого ураження противника 5-6 кроків і ближче. Противник отримує удар, не встигнувши ухилитися, відхилитися, присісти, впасти, закритися. У мішень можна потрапити і з десяти кроків, але потрібен точний розрахунок дистанції і багаторазове обертання зброї під час польоту в повітрі (людина за цей час закриється або ухилиться від ураження). При бойовому метанні зброї з рук, зробивши півоберту повітрі, лезом входить у ціль.

Сокира, яка метається в ціль, робить один повний оберт. Якщо її метати в нерухому ціль, то відстань можна збільшити вдвічі і вона буде обертатися двічі.

Техніка метання. Ухопивши холодну зброю кистю руки за лезо і з замахом через голову, роблячи крок ногою вперед, метнути її в ціль. Випускати зброю на рівні своїх очей, цілячись у груди ростової мішені. Важливим елементом техніки є проведення зброї на заключному етапі випуску її з пальців. Метальник повинен ніби потягнутися за випущеною у ціль зброєю. Цей основний технічний елемент повинен відпрацьовуватися багаторазово на навчально-тренувальних заняттях без зброї і зі зброєю на початку занять. Попередньо доцільно їх біля головок зробити важчими за допомогою ізоляційної стрічки. Швидкість обтяженої зброї більша, а удар потужніший.

Навчаючи метати холодну зброю в ціль, необхідно постійно розвивати окомір, почуття дистанції до цілі. Для цього після кожного метання слід звертати увагу на положення зброї, а потім на відстань до мішені. Якщо зброя не довертається, трохи відійти назад і навпаки. Кількість занять (тривалістю 30-35 хвилин) не повинна перевищувати шести. Процес систематичного вдосконалення повинен дорівнювати не менше 25-30 занять. Про оволодіння мистецтвом бойового метання (контрольний тест надійності) можна говорити тоді, коли учень з першого разу починає вражати ціль.

Метання ножа хватом за клинок, за руків'я – з положення готовності до бою, тримаючи клинок ножа лезом назовні від долоні, а рукояткою вперед, виконати замах озброєною рукою вгору назад над плечем, не згинаючи зап'ясток, метнути ніж у ціль.

Метання піхотної лопатки – з положення готовності до бою, утримуючи лопатку за дальню третину руків'я лезом у перед угору, держак у здовж осі передпліччя, після замаху, випускаючи рукоятку з долоні, метнути лопатку в ціль.

Застосування сльозогінного газу – при появі небезпечної ситуації заздалегідь витягти сльозогінний балончик з місця зберігання і покласти великий палець на кнопку спуску. При прояві небезпечної ситуації направити газовий балончик в сторону порушника і натиснути на кнопку спуску. Прицільний струмінь розпилення сльозогінного газу до 3 м. Чим ближче до вас буде перебувати зловмисник в момент розпилення, тим ефективнішою буде дія газу.

Слід зазначити, що застосування балончика проти вітру може бути небезпечно і для Вас, оскільки є шанс вразити шкідливою речовиною і себе.

Висновки до розділу 7.

Спеціальні технічні дії є невід'ємною частиною службово-бойової (оперативної) військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України. Вони сприяють ефективному виконанню завдань щодо затримання правопорушників, забезпечення громадського порядку та безпеки, а також вчасному реагуванню на потенційно небезпечні ситуації. Методи зв'язування, надягання кайданків, обшуку, конвоювання та застосування сльозогінних газів дозволяють мінімізувати ризики для особового складу та забезпечити контроль над ситуацією.

Зв'язування правопорушників (ворога) за допомогою мотузки, ременя чи пластикового хомути є важливими інструментами для обмеження рухливості затриманих. Вибір конкретного методу залежить від ситуації, умов затримання та доступних матеріалів. Кожен з цих методів має свої специфічні переваги та обмеження, що вимагає від виконавця уважності та обачності під час застосування.

Надягання кайданків є складним процесом, що потребує чіткої техніки та обережності для уникнення травм затриманих. Важливим є дотримання певних правил, зокрема правильний порядок дій при застосуванні больових прийомів, контроль за рухами правопорушника та урахуванням юридичних аспектів. Невиконання цих вимог може призвести до помилок, що негативно вплине на результат операції.

Під час проведення обшуку, незалежно від положення затриманого (стоячи, на колінах або лежачи), важливо дотримуватися чіткої послідовності та обережності для запобігання будь-яким протиправним діям з боку затриманого. Врахування таких аспектів, як погроза застосування зброї та контроль за навколишнім середовищем, дозволяє забезпечити високий рівень ефективності та безпеки під час обшуку.

Конвоювання є одним з найбільш відповідальних етапів затримання, що вимагає високої організованості та дотримання заходів безпеки. Застосування спеціальних прийомів, таких як застосування больових прийомів чи погроза зброєю, дозволяє ефективно контролювати рух затриманого. Водночас важливою умовою є не лише фізична безпека, а й дотримання прав затриманих осіб.

Метання холодної зброї є специфічним прикладним аспектом, що вимагає відповідної технічної майстерності та точності. Техніка метання ножа, сокири чи лопатки вимагає ретельного тренування та розвитку прикладних рухових навичок, а також довершеного розуміння техніки виконання замаху та контролю за напрямком метання. У бойових умовах правильне застосування цих прийомів може забезпечити високий рівень ураження цілі.

Використання сльозогінних газів є важливим елементом нейтралізації агресії. Проте важливо враховувати фактори, які можуть вплинути на ефективність застосування цього засобу, зокрема вітер або скупчення людей. Правильне використання балончиків з сльозогінним газом дозволяє контролювати ситуацію та обмежити потенційну загрозу.

Важливим аспектом підготовки військовослужбовців та правоохоронців є систематичне тренування спеціальних технічних дій. Вони повинні не тільки відпрацьовувати фізичні та технічні аспекти застосування заходів фізичного впливу, (сили), а й розвивати психологічну стійкість, здатність до прийняття швидких рішень у стресових ситуаціях (екстремальних умовах СБД).

Виконання спеціальних технічних дій має також істотний психологічний вимір: такі заходи впливають не лише на фізичний стан затриманих, але й на їхню емоційну та психічну стійкість. Тому надзвичайно важливо навчити персонал ретельно оцінювати ситуацію й ухвалювати рішення, спрямовані на мінімізацію шкоди та збереження гідності всіх учасників інциденту.

Кожен із методів, що застосовуються під час спеціальних технічних дій, має бути у межах законності та етики. Порушення цих норм може призвести до негативних правових наслідків та підриву довіри до правоохоронних органів. Однак при дотриманні нормативних вимог такі дії забезпечують ефективну та безпечну діяльність в екстремальних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності.

Спеціальні технічні дії є необхідними інструментами у забезпеченні правопорядку, виконанні завдань за призначенням (оперативних завдань) та забезпеченні безпеки під час взаємодії з правопорушниками. Вони потребують високої кваліфікації та постійного вдосконалення. Їх ефективне застосування значною мірою залежить від правильності підготовки, технічної майстерності та розуміння етичних і правових норм, що регламентують використання спеціальних прийомів боротьби, заходів фізичного впливу (сили) та спеціальних засобів.

Контрольні питання до розділу 7

1. Які основні методи зв'язування правопорушників використовуються в практиці безпеки та правопорядку? Охарактеризуйте кожен з них. Описати техніки зв'язування мотузкою, ременем, пластиковим хомутом. Вказати на переваги та недоліки кожного методу, а також на їхні можливі застосування в різних ситуаціях.

2. Як правильно застосовувати кайданки при затриманні правопорушника? Перелічіть основні правила та технічні моменти цього процесу. Визначити техніку надягання кайданків в різних умовах (положення стоячи, лежачи, під загрозою застосування вогнепальної зброї). Описати критерії безпеки та мінімізації шкоди для затриманого.

3. Які етапи виконання обшуку в різних положеннях правопорушника (стоячи, на колінах, лежачи)? Охарактеризувати кожну позицію, визначити тактичні та правові аспекти проведення обшуку в умовах стресу або потенційної загрози.

4. Що потрібно враховувати під час конвоювання затриманого із застосуванням больових прийомів або погрози зброєю? Описати порядок проведення конвоювання, визначити ключові моменти, які гарантують ефективність і безпеку даного процесу для обох сторін.

5. Яким чином правильно застосовувати спеціальні засоби, такі як сльозогінні гази, для нейтралізації агресії? Визначити тактику застосування сльозогінного газу, зокрема врахувати відстань, техніку нанесення удару, а також можливі наслідки застосування в умовах вітру або в скупченнях людей.

6. Які технічні прийоми метання холодної зброї є найбільш ефективними для ураження супротивника на близькій відстані? Охарактеризувати правильну техніку метання ножа, сокири та піхотної лопатки. Зазначити важливі моменти, пов'язані з вибором правильного хвату, технікою виконання замаху та розрахунком дистанції.

7. Як проводиться навчання метанню холодної зброї? Які основні аспекти потрібно враховувати при тренуванні в метанні? Описати методику навчання, основні етапи навчально-тренувального тренувального процесу, необхідність розвитку дрібної моторики (окоміру), почуття дистанції та правильного захоплення зброї.

8. Які критерії оцінювання техніки надягання кайданків у різних ситуаціях? Ознайомити з орієнтовними нормативами для самоконтролю техніки надягання кайданків, зокрема у стійці та партері, а також в умовах загрози застосування вогнепальної зброї.

9. Які основні правила безпеки при виконанні спеціальних технічних дій під час затримання правопорушників? Визначити основні принципи безпеки під час виконання спеціальних технічних дій, зокрема при використанні засобів для обмеження руху (кайданки, мотузки, хомути) та метанні холодної зброї.

10. Як співвідносяться технічні прийоми і юридичні аспекти застосування фізичної сили (спеціальних прийомів боротьби) під час спеціальних технічних дій? Описати важливість дотримання юридичних норм при виконанні спеціальних дій, зокрема щодо застосування фізичної сили, больових прийомів, конвоювання та використання сльозогінних газів. Яка роль спеціальних технічних дій заходів фізичного впливу (сили) у підвищенні ефективності бойових операцій із затримання правопорушників? Описати, як ефективне виконання технічних дій може покращити результат бойових операцій із затримання, забезпечити безпеку особового складу та мінімізувати можливі ризики.

11. Як на практиці забезпечується належне поведіння з затриманими під час використання спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили)? Охарактеризувати етичні та правові норми, які повинні враховуватися при застосуванні спеціальних технічних дій, особливо у відношенні до прав людини та мінімізації травм.

12. Які техніки використовуються для ефективного транспортування затриманих та які заходи безпеки потрібно враховувати під час цього процесу? Описати процес транспортування затриманих, технічні прийоми конвоювання, а також заходи для забезпечення безпеки при посадці та виведенні правопорушників.

13. Чим відрізняються методи метання холодної зброї від використання звичайних предметів для метання? Порівняти різні типи холодної зброї (ніж, сокира, піхотна лопатка) з підручними предметами для метання з точки зору техніки, ефективності та небезпеки для противника.

Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Розминка: помірний біг 1500 – 1800 м. Тренування прийомів бою зі зброєю. Присідання з штангою 50 кг: 4 підходи по 25 разів. Згинання розгинання рук в упорі на брусах: 4 підходи по 12-16 разів. Підтягування на перекладині вільним способом: 4 підходи по 12 разів. Жим гантелей: 4 підходи по 12 разів. Комплексне – силове тренування на кросфіт платформі. Розтягування (10 хв).	Розминка: Рівномірний біг 1200 – 1500 м. Ходьба з випадами (5-7 хв). Підйоми на біцепс з гантелями: 4 підходи по 12 разів. Тренування прийомів бою зі зброєю. Присідання з штангою 40 кг: 4 підходи по 15 разів. Тренування прийомів звільнення від обхватів та захватів. Стрибки в гору з положення упор присіву.: 4 підходи по 20 разів. Тренування кидкової техніки. Розтягування та мобільність (10 хв).

Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Обов'язкові вправи: Присідання з гантелями (20-25 разів). Тренування прийомів бою зі зброєю. Згинання – розгинання рук в упорі на брусах. (12-15 разів). Згинання – розгинання рук в упорі лежачи (20 разів). Тренування м'язів кору.</p> <p>Додаткові вправи: відпрацювання прийомів обеззброєння супротивника, тренування способів обшуку супротивника із різних положень. Відпрацювання кидкової техніки. Відпрацювання техніки звязування, надягання кайданків (використання підручних засобів). Найпростіші єдиноборства в парах. Розтягування в парах. (8-10 хв).</p>	<p>Обов'язкові вправи: підйоми на біцепс з гантелями (15-20 разів). Тренування прийомів нападу. Присідання з обтяженням (15-20 разів). Тренування ударно-кидкових дій. Планка з підйомом ноги (по 30 секунд на кожную сторону).</p> <p>Додаткові вправи: тренування прийомів бою зі зброєю. Відпрацювання техніки нанесення ударів по больовим точка. Відпрацювання кидкової техніки, тренування способів обшуку супротивника із різних положень. Відпрацювання техніки утримань та звязування, надягання кайданків (використання підручних засобів). Розтягування в парах. (8-10 хв).</p>
<p><i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю</i></p>	

Література та інтернет-джерела для самостійної роботи

- [1] Андрощук, Н. В., Леськів, А. Д., & Мехоношин, С. О. (2000). *Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів*. Тернопіль: ТНПУ.
- [2] Анохін, Є. Д., Єрґомін, С. А., Климович, Б. В., Томашук, С. К., & Логінов, Д. О. (2004). *Рукопашний бій*. Львів: ЛВІ.
- [24] Дудіцька, С. П., Медвідь, А. М., & Царик, А. П. (2020). *Рухливі ігри з методикою викладання*. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.
- [26] Звезда, І. С., & Палагнюк, Т. В. (2005). *Основи методики навчання і тренування в плаванні*. Чернівці: Рута.
- [27] Ігнатенко, С. О. (2022). *Рухливі ігри і методика викладання*. Одеса: ПУУ.

[32] Руденко, І. І. (2019). *Спеціальні технічні дії в умовах бойових дій: методика та стратегії*. Київ: Науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту.

[34] Костюкевич, В. М. (2019). *Організація і проведення змагань зі спортивних ігор*. Київ: Центр навчальної літератури.

[35] Кругляк, О. Я. (2004). *Рухливі ігри та естафети в школі*. Тернопіль: ТНПУ.

[49] Полатайко, Ю. О. (2004). *Плавання*. Івано-Франківськ: ТОВ «Плай».

[66] Чернишенко, Т. М. (2018). *Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях і відповідях*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ».

[74] Шишкін, О., & Райтаровська, І. (2021). *Теорія і методика викладання плавання*. Київ: Вид-во КНТ.

[76] Шульга, Л. М. (2019). *Плавання: методика навчання*. Київ: Олімпійська література.

РОЗДІЛ 8

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ОСНОВИ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ)

Організація комплексних занять є важливою складовою професійної (індивідуальної) підготовки військовослужбовців НГУ та правоохоронців МВС України, що займаються забезпеченням громадської безпеки та охорони правопорядку. Це невід'ємний елемент системи бойової та спеціальної підготовки, що включає поєднання теоретичних знань і практичних навичок, що дозволяють ефективно виконувати службові обов'язки в умовах реальних загроз та екстремальних ситуацій СБД.

Основною метою цього розділу є розкриття принципів, змісту та структури організації комплексних занять, які поєднують різні аспекти фізичної, психологічної та технічної підготовки. Важливим складником є те, що комплексні заняття повинні бути спрямовані на досягнення високого рівня інтеграції знань і військово-прикладних навичок, що забезпечує оптимальну готовність особового складу до виконання завдань за призначенням.

Комплексне заняття передбачає не лише підготовку окремих елементів тактики, техніки або спеціальної фізичної підготовки, але й інтеграцію різноманітних дисциплін. Це дає можливість військовослужбовцям не лише освоїти певні тактичні прийоми, але й зрозуміти їхнє застосування в рамках загальної стратегії виконання завдання.

У цьому розділі розглядатимуться основні етапи організації комплексних занять, принципи планування, врахування специфіки завдань та особливості підготовки особового складу з урахуванням сучасних вимог до бойової, спеціальної та фізичної підготовки. Ми також зупинимось на практичних аспектах проведення таких занять, зокрема на методах контролю і оцінки результативності тренувань.

Таким чином, цей розділ є основою для розуміння важливості комплексного підходу до підготовки військовослужбовців, формуючи цілісну систему навчання, яка відповідає вимогам сучасних викликів та забезпечує ефективне виконання службових обов'язків в умовах високої психологічної та фізичної напруги (в реаліях сьогодення).

8.1. Складники комплексного заняття з фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців

Комплексні навчально-тренувальні заняття проводяться наприкінці періодів навчання з метою підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців. До змісту комплексних занять включаються фізичні вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки в різних поєднаннях.

Спершу відпрацьовуються вправи на розвиток швидкості, спритності, потім – прийоми і дії, пов'язані з рухливою координацією, вправи на силу і після цього – на витривалість. Конкретні варіанти поєднання в комплекси вправ визначаються керівниками занять відповідно до періодів і завдань навчання, рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, матеріального забезпечення занять і погодних умов. Комплексне навчально-тренувальне заняття проводиться за планом комплексного заняття ([41] додаток 11).

Комплексне тренування проводиться періодично із застосуванням імітаційних засобів. До змісту комплексного тренування включаються: пересування, подолання перешкод у поєднанні з ураженням мішеней стволом (прикладом тощо) і виконанням інших спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили). На перших заняттях створюється нескладна обстановка, у подальшому кількість перешкод і дистанція збільшуються, розташування мішеней ускладнюється.

Зміст і структура організації комплексних занять з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та застосування заходів фізичного впливу (сили) ґрунтуються на систематичному підході до підготовки військовослужбовців. Ці заняття спрямовані на відпрацювання практичних навичок, які необхідні для ефективного виконання завдань за призначенням, а також на забезпечення безпеки військових (правоохоронців інших інституцій СБОУ) і цивільних осіб.

Основні цілі комплексних занять:

1) відпрацювання спеціальних прийомів боротьби: засвоєння й удосконалення технік, що дозволяють нейтралізувати противника, як у ситуаціях самооборони, так і при затриманні правопорушників;

2) навчання застосуванню заходів фізичного впливу, сили спеціальних прийомів боротьби: розвиток вмінь використовувати силу пропорційно до ситуації, мінімізуючи ризик травм як для військовослужбовців, так і для затриманих осіб;

3) розвиток фізичної і психологічної стійкості: підготовка військовослужбовців до ефективних дій у стресових ситуаціях, зокрема в умовах фізичного та значного психологічного навантаження;

4) відпрацювання тактичних навичок: поєднання спеціальних прийомів боротьби (інших технік з переліку заходів фізичного впливу, сили) з іншими видами дій (тактичними маневрами, використанням зброї, затриманням).

Структура комплексного заняття:

1) підготовча частина (10-15 хвилин): мета – налаштування військовослужбовців на тренування, пояснення завдань та цілей заняття; пояснення правових основ застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби); інструктаж по заходам безпеки; підготовка до фізичного навантаження (легка розминка для підготовки м'язів і суглобів до подальших навантажень);

2) основна частина (60-70 хвилин): мета – відпрацювання навчальних питань передбачених програмою навчання; огляд спеціальних прийомів боротьби (пояснення особливостей техніки їх виконання); пояснення порядку застосування заходів фізичного впливу (сили); практичне відпрацювання

прийомів; відпрацювання базових прийомів (удари руками, ногами, захвати, кидки, загини, важелі, що використовуються для нейтралізації або знерухомилення (знищення) супротивника); робота в парах; особлива увага приділяється правильній техніці виконання, дотриманню безпеки та контрольованій силі застосування заходів фізичного впливу; відпрацювання протидій (контрприйомів); тактичні сценарії (квестові, ситуативні завдання: імітація реальних ситуацій (наприклад, затримання злочинця, протидія агресивному супротивнику), військовослужбовці відпрацьовують застосування спеціальних прийомів боротьби у змодельованих умовах, із урахуванням різних змінних, таких як обмежений простір або наявність зброї; робота в групах: учасники розділяються на невеликі групи для виконання колових тренувань, це дозволяє кожному з них відпрацювати всі основні прийоми та дії в умовах обмеженого часу (для прикладу – одна група може працювати над відпрацюванням кидків, інша – над важелями, затриманнями та обеззброєнням, третя – над ударами та блокуванням);

3) заключна частина (3-5 хвилин): заминка: вправи для розслаблення м'язів, стречинг (стречинг), нормалізація дихання після інтенсивного тренування; обговорення з курсантами найбільш ефективних технік, виявлення можливих помилок; аналіз правомірності використання сили в різних ситуаціях, що виникли під час тренування; рекомендації для подальшого вдосконалення навичок; обговорення важливості спеціальної фізичної підготовки для виконання завдань за призначенням.

Рекомендований зміст комплексного заняття:

1) фізична підготовка: розминка, вправи для розвитку сили, витривалості, швидкості;

2) вивчення та відпрацювання спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили): удари (руками, ногами); блоки і ухилення; захвати та загини; кидки та підсічки; прийоми знерухомилення (утримання супротивника різними способами);

4) відпрацювання технік застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби): тактичне використання фізичного впливу залежно від рівня загрози; прийоми для швидкого знешкодження супротивника; використання підручних засобів або спецзасобів (наручники, кийки).

5) квестові, ситуативні завдання (моделювання екстремальних умов службово-бойової діяльності): відпрацювання дій у складних умовах (напад, масові заворушення, затримання злочинця, тощо).

Рекомендації, щодо організації заняття:

1) безпека: важливо уникати травм, дотримуватися правил техніки безпеки під час виконання прийомів;

2) контроль та зворотний зв'язок: викладач (інструктор) повинен постійно спостерігати за виконанням вправ і надавати рекомендації;

3) адаптація під рівень підготовки: навантаження та складність прийомів мають відповідати рівню підготовки здобувачів вищої освіти (курсантів);

4) психологічна підготовка: важливо розвивати стресостійкість і швидкість прийняття рішень у складних (екстремальних) умовах.

8.2. Методика організації комплексних занять зі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців НГУ

Методика організації комплексних занять зі спеціальної фізичної підготовки (СФП) є основою для формування вмотивованих, фізично підготовлених та психологічно стійких військовослужбовців Національної гвардії України (правоохоронців інших інституцій СБОУ). В умовах, коли службові обов'язки нерідко передбачають виконання завдань за призначенням у складних, екстремальних ситуаціях, важливість високого рівня фізичної підготовленості особового складу важко переоцінити. Комплексні заняття повинні забезпечувати розвиток не тільки фізичних, а й психофізіологічних здібностей, що дозволяє військовослужбовцям ефективно діяти в умовах високого стресу та фізичного навантаження.

8.2.1. Основні принципи методики організації комплексних занять зі спеціальної фізичної підготовки

Методика організації комплексних занять зі спеціальної фізичної підготовки ґрунтується на кількох основних принципах, які сприяють підвищенню ефективності навчання та відповідності умовам реальних бойових операцій.

До них належать:

1) індивідуалізація (урахування фізичних і психологічних особливостей кожного військовослужбовця є домінуючим для досягнення максимального результату в навчально-тренувальному процесі. Це передбачає коригування навантажень, розробку індивідуальних планів підготовки, що враховують рівень фізичної підготовленості та особисті потреби);

2) прогресивність (заняття повинні поступово збільшувати рівень складності, що дозволяє ефективно адаптувати організм до умов фізичних навантажень і підвищує стійкість до стресових ситуацій);

3) комплексність (розвиток та удосконалення основних фізичних якостей та військово-прикладних навичок, це дозволяє підготувати гармонійно розвиненого військовослужбовця, здатного до ефективного виконання завдань за призначенням у різних умовах СБД, у тому числі й – екстремальних);

4) цілеспрямованість (кожне заняття повинно бути чітко спрямоване на досягнення конкретних результатів, що забезпечить готовність особового складу до виконання завдань в екстремальних умовах СБД);

5) гуманність (заняття повинні бути організовані таким чином, щоб уникнути перевантаження та травм, забезпечуючи баланс між фізичними вимогами та можливостями організму військовослужбовців).

8.2.2. Етапи організації комплексних занять

Організація комплексних занять зі СФП передбачає чітке розподілення процесу навчання на декілька етапів, кожен з яких має своє значення для підвищення фізичної (практичної) підготовленості.

Підготовчий етап. На цьому етапі здійснюється попередня оцінка рівня фізичної підготовленості особового складу та визначення основних цілей для проведення занять, яка включає у себе:

- 1) визначення фізичної готовності особового складу (оцінка витривалості, сили, спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- 2) розробка індивідуальних планів тренувань, враховуючи **особливості** фізичного розвитку військовослужбовців;
- 3) ознайомлення з метою і завданнями занять, планування фізичних навантажень відповідно до завдань.

Основний етап. Включає у себе безпосереднє проведення комплексних занять, що поєднують різні види прикладних фізичних навантажень, технічних і тактико-спеціальних вправ:

- 1) фізичні тренування (включають загальнофізичні вправи для розвитку сили, витривалості, спритності, гнучкості та швидкості);
- 2) спеціальні тренування (включають вправи, які імітують реальні умови виконання бойових завдань. Для прикладу, відпрацювання комбінованих тактичних вправ зі зброєю);
- 3) прикладні вправи (включають спеціальні прийоми боротьби, самозахист, навчання застосуванню спеціальних засобів, тощо).

Необхідно підкреслити, що завдання основного етапу є забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, при цьому важливим також є збереження розумної пропорції між інтенсивністю тренувань та відновленням.

Заключний етап. Передбачає оцінку результатів занять і відновлення фізичних сил:

- 1) оцінка виконання завдань (визначення, чи були досягнуті основні цілі занять, оцінка виконання вправ, адаптація до фізичних навантажень);
- 2) аналіз ефективності (підсумки та аналіз виконаних завдань, коригування подальших планів тренувань, врахування фізичного стану військовослужбовців);
- 3) відновлення (заняття із відновлення фізичних сил: розтягнення (стречинг), гідротермічні процедури, активний відпочинок, тощо).

8.2.3. Методи та засоби проведення комплексних занять

Для досягнення максимального ефекту при організації комплексних занять зі СФП використовуються різноманітні методи та засоби, а саме:

- 1) інтервальне тренування (чергування періодів інтенсивної роботи і відпочинку для покращення витривалості та прискорення відновлення);
- 2) силовий тренінг (використання спеціальних тренажерів, вправ з обважненнями для розвитку м'язової маси та сили);

3) функціональне тренування (використання функціональних вправ, які моделюють реальні умови військової служби (виконання завдань в екстремальних умовах СБД));

4) тренування з використанням спеціальних засобів . Наприклад, робота з бронежилетами, касками, іншими засобами індивідуального захисту.

8.2.4. Оцінка ефективності комплексного заняття та рекомендації для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу

Оцінка ефективності комплексних занять зі СФП здійснюється на основі низки критеріїв, серед яких виділяють:

1) рівень фізичної підготовленості (оцінка результатів вправ на швидкість, силу, витривалість, координацію, гнучкість);

2) психофізіологічна готовність (оцінка готовності до виконання завдань за призначенням в умовах стресу, взаємодії в групі);

3) виконання спеціальних завдань, прикладних вправ (результати вправ, що імітують бойові умови, зокрема застосування спеціальних прийомів боротьби, подолання перешкод, військово-прикладне плавання, тощо);

4) відновлення фізичних сил (швидкість і якість відновлення після комплексних тренувань, тренінгів).

Для підвищення ефективності комплексних занять зі спеціальної фізичної підготовки варто враховувати наступні рекомендації:

1) індивідуальний підхід до кожного військовослужбовця;

2) регулярність та системність занять для досягнення сталих результатів;

3) збалансоване навантаження та відновлення для уникнення перевтоми чи травм;

4) застосування інноваційних методик тренувань, що відповідають сучасним вимогам бойової підготовки;

5) підвищення мотивації особового складу через заохочення до самовдосконалення та розвитку.

Таким чином, доцільно констатувати, що методика організації комплексних занять зі спеціальної фізичної (фізичної) підготовки військовослужбовців НГУ (правоохоронців МВС України) є системною та динамічною, що дозволяє забезпечити високий рівень фізичної і психологічної готовності особового складу до виконання завдань у складних умовах (реаліях сьогодення).

Враховання індивідуальних особливостей, прогресивний підхід та поєднання різних методик тренувань сприяють створенню гармонійно підготовлених військовослужбовців (правоохоронців), здатних до ефективної діяльності в екстремальних умовах службово-бойової (оперативної) діяльності.

8.3. Організація квестових та ситуативних занять із елементами застосування заходів фізичного впливу (сили)

Квестові та ситуативні заняття є **ефективною методикою підготовки** майбутніх офіцерів, що дозволяє відпрацьовувати різні сценарії застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) та розвивати практичні навички в умовах, максимально наближених до реальних ситуацій. Ці заняття стимулюють прийняття швидких рішень, розвиток лідерських якостей, вміння діяти в стресових умовах і взаємодіяти в команді.

Мета занять: відпрацювання практичних навичок застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) під час виконання завдань за призначенням; розвиток навичок реагування на раптові загрози та керування стресовими ситуаціями; формування вміння діяти відповідно до правових норм та оперативних вимог під час застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби); розвиток та удосконалення фізичної та спеціальної фізичної підготовленості (навичок командної роботи).

Тематика та основні завдання навчально-тренувальних занять: формування тактичного мислення в умовах раптового розвитку подій; практичне відпрацювання спеціальних прийомів боротьби, прийомів самозахисту, знешкодження супротивника та захисту цивільних осіб; формування навичок швидкої адаптації в умовах стресу (екстремальних умовах); формування теоретичних знань та практичних умінь застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби) у змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності; розвиток та удосконалення основних фізичних якостей; формування теоретичних знань та практичних навичок вчинення правомірних дій під час застосування заходів фізичного впливу, сили.

Основні етапи організації квестових та ситуативних занять:

1) підготовчий етап: розробка сценаріїв квестових завдань і ситуативних вправ, що базуються на реальних операційних завданнях та вимогах військової служби; розподіл ролей (кожному учаснику призначається певна роль (офіцер, злочинець, цивільний тощо) для відпрацювання різних аспектів сценаріїв); матеріально-технічна підготовка: забезпечення учасників необхідними засобами захисту, спорядженням, макетами зброї та іншими матеріалами для реалістичності сценарію; «правовий інструктаж»: пояснення правових норм і правил застосування фізичної сили, щоб учасники діяли відповідно до чинного законодавства;

2) структура квестових та ситуативних занять:

перший етап – підготовча частина (15-20 хвилин): інструктаж з техніки безпеки та дотримання правових норм під час застосування фізичних заходів впливу; огляд сценарію: пояснення загального плану вправи, мети та умов виконання, але без деталізації, щоб зберегти елемент раптовості;

другий етап – основна частина (60-90 хвилин): квестові завдання: розподіл учасників на команди для виконання серії завдань, що передбачають подолання перешкод, виконання місій або розв'язання конфліктних ситуацій із

застосуванням заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби); сценарії застосування заходів фізичного впливу, сили:

- ситуація 1: арешт умовного злочинця, що чинить опір. Майбутні офіцери повинні застосувати спеціальні прийоми боротьби, дотримуючись правових норм;

- ситуація 2: контроль натовпу. Учасники відпрацьовують тактичні дії в умовах масових заворушень з обмеженим застосуванням фізичної сили та спеціальних засобів;

- ситуація 3: захист важливого об'єкта. Учасники відпрацьовують захист об'єкта від умовних нападників, використовуючи прийоми самозахисту та захисту цивільних;

- ситуація 4: взаємодія з цивільними. Майбутні офіцери повинні вирішити конфліктну ситуацію із використанням мінімального рівня фізичної сили, дотримуючись гуманітарних принципів.

- тактичні вправи: поєднання фізичних навантажень із ситуаційними завданнями (наприклад, застосування сили в умовах, коли потрібно одночасно переслідувати злочинця, захищати цивільних та реагувати на несподівані загрози);

третій етап – заключна частина (15-20 хвилин): аналіз виконаних завдань; обговорення результатів виконання вправ і сценаріїв (викладачі, інструктори оцінюють, наскільки ефективно застосовувалися заходи фізичного впливу, сили (спеціальні прийоми боротьби); зворотний зв'язок (учасники обговорюють труднощі, що виникли під час виконання завдань, і отримують поради для вдосконалення практичних навичок і теоретичних знань).

Завдання квестів та сценаріїв:

- відпрацювання різних сценаріїв (від умовних затримань до ситуацій, що потребують максимальної обережності в застосуванні сили);

- побудова маршрутів з перешкодами, що вимагають тактичного застосування фізичної сили для подолання умовних супротивників або захисту об'єктів;

- моделювання конфліктних ситуацій, де офіцери повинні приймати рішення щодо застосування або уникнення сили.

3) основні принципи організації квестових занять:

- реалістичність сценаріїв (ситуації повинні максимально відображати реальні бойові завдання, щоб учасники могли застосувати свої знання і навички в умовах, що наближені до бойових);

- правова обґрунтованість (учасники повинні чітко розуміти правові межі застосування сили та діяти згідно з правилами застосування заходів фізичного впливу);

- формування стресостійкості (заняття мають проводитися в умовах, що імітують високий рівень стресу, щоб майбутні офіцери вміли швидко приймати правильні рішення);

- командна робота (під час квестових та ситуаційних занять необхідно відпрацьовувати ефективну взаємодію між учасниками для вирішення завдань);

4) висновки та критерії оцінювання:

- оцінка результатів (базується на тому, наскільки швидко і правильно учасники виконували завдання, застосовували фізичні заходи впливу та дотримувалися правових норм);

аналіз помилок (викладачі, інструктори надають індивідуальні та групові рекомендації для покращення дій у змодельованих ситуаціях).

Такі заняття дозволяють майбутнім офіцерам Національної гвардії України не лише **вдосконалювати фізичну підготовку**, але й розвивати навички реагування на непередбачені ситуації, що є ключовими для ефективного виконання службових обов'язків.

8.4. Основи методичної підготовки військовослужбовців з фізичної (спеціальної фізичної) підготовки

Методична підготовка військовослужбовців є важливою складовою їхньої професійної підготовки та забезпечує досягнення високих результатів у виконанні службових обов'язків. Фізична та спеціальна фізична підготовка займає важливе місце у формуванні фізичних і психологічних якостей, необхідних для ефективного виконання завдань за призначенням. Зважаючи на специфіку військової служби, фізична підготовка військовослужбовців має не лише загальнофізичний характер, але й включає спеціальні елементи, що відповідають вимогам та реаліям сьогодення (специфіці відповідної інституції СБОУ).

Методика фізичної підготовки для військовослужбовців базується на поєднанні сучасних наукових підходів і практичних методик, що сприяють розвитку всіх основних компонентів фізичної підготовленості, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість, а також спеціальних якостей, що необхідні для виконання специфічних завдань. Оскільки умови військової служби вимагають мобільності, витривалості, а також здатності швидко реагувати на змінювані обставини, спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток конкретних фізичних якостей (військово-прикладних навичок), що оптимізують можливості виконання військовослужбовцями завдань за призначенням в екстремальних умовах СБД.

Особливу увагу в методичній підготовці заслуговує індивідуальний підхід, що враховує фізіологічні, психологічні, та навіть соціальні характеристики кожного військовослужбовця. Важливим є формування навичок безпечного і раціонального використання фізичних ресурсів, профілактика травматизму та розвиток морально-вольових якостей, що дозволяють успішно долати труднощі та стресові ситуації.

Методична підготовка в даному аспекті має на меті створити систему навчання, що включає теоретичні знання, практичні вміння і навички, що відповідають стандартам військової служби, а також адаптовані до умов сучасних бойових дій. Важливою є і постійна адаптація цієї підготовки до нових викликів та вимог, що визначаються розвитком техніки, тактики та організації військових формувань.

Методичне забезпечення фізичної (спеціальної фізичної) підготовки включає у себе [41]:

- 1) підготовку керівників занять;
- 2) узагальнення і поширення передового досвіду організації і проведення всіх форм і розділів фізичної підготовки;
- 3) розроблення методичних посібників і рекомендацій щодо підвищення стану фізичної підготовки військовослужбовців та забезпечення ними керівників занять;
- 4) надання допомоги командирам підрозділів щодо проведення занять з фізичної підготовки і спортивних заходів;
- 5) методичне керівництво самостійним фізичним тренуванням військовослужбовців;
- 6) організацію роботи методичного класу (кабінету) з фізичної підготовки і спорту.

Методи та форми фізичної підготовки.

Навчання фізичним вправам і формування рухових навичок включає ознайомлення, розучування і тренування (удосконалення).

Ознайомлення сприяє створенню в тих, хто навчається, правильного рухового уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно назвати вправу, зразково її показати, пояснити техніку виконання вправи та її призначення.

Розучування спрямоване на формування в тих, хто навчається, нових рухових навичок. Залежно від підготовленості тих, хто займається, і складності фізичних вправ застосовуються такі способи розучування:

у цілому – якщо фізична вправа нескладна, доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе;

частинами – якщо фізична вправа складна і її можна розділити на окремі елементи;

за розділами – якщо фізична вправа складна і її можна виконати із зупинками;

за допомогою підготовчих фізичних вправ – якщо через труднощі виконати вправу в цілому або розділити її на частини неможливо.

Тренування (удосконалення) спрямоване на закріплення в тих, хто навчається, рухових навичок і вмінь шляхом їх багаторазового повторення в різних умовах, а також підтримку на необхідному рівні фізичних і спеціальних якостей.

Основними методами тренування є:

рівномірний – передбачає рівномірне розподілення навантаження впродовж усього часу виконання вправ;

повторний – передбачає виконання вправ у декілька підходів через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

змінний – передбачає зміну навантаження впродовж часу виконання вправ;

інтервальний – передбачає виконання вправ у декілька підходів за суворо визначеною часом тривалістю відпочинку між підходами або виконання декількох підходів за визначений для кожного підходу (серії) час;

змагальний – передбачає виконання вправ в умовах змагального напруження;

контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмій);

сенсорний метод тренування – базується на розвитку та удосконаленні сенсорних (відчуттєвих) здібностей військовослужбовців через використання різноманітних сенсорних стимулів, таких як візуальні, слухові, тактильні та інші. Його сутність полягає в тому, щоб впливати на сенсорну чутливість організму для підвищення ефективності фізичної (спеціальної фізичної) підготовленості військовослужбовців.

Основні аспекти сенсорного методу:

1) розвиток сенсорних навичок (включає тренування здатності військовослужбовця чітко реагувати на сигнали свого тіла, а також на зовнішні фактори, що впливають на його виконання. Наприклад, покращення реакції на сигнал в умовах змагань чи комплексного тренування з ускладненими умовами, коли зір, слух або дотик можуть бути обмежені);

2) сенсорні вправи (спеціально розроблені вправи для активації сенсорних рецепторів, які сприяють розвитку координації рухів, швидкості реакції та точності виконання дій. Це може бути тренування в умовах затемнення, використання різних текстур на поверхні для підвищення тактильного сприйняття тощо);

3) інтеграція сенсорних навичок у фізичну (спеціальну фізичну підготовку) військовослужбовців (сенсорний метод дозволяє інтегрувати розвиток фізичних та сенсорних здібностей, що особливо важливо для військової служби, де точність і швидкість реакцій мають важливе значення);

4) психологічний аспект (сенсорний метод сприяє розвитку психічної стійкості військовослужбовця, оскільки допомагає йому краще сприймати стресові фактори під час виконання складних фізичних, прикладних вправ чи під час виконання завдань за призначенням);

5) адаптація до зовнішніх змін (завдяки використанню різноманітних сенсорних стимулів, військовослужбовець може адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Наприклад, до змін умов освітлення чи шумового фону. Сенсорний метод тренування є важливою складовою професійної (індивідуальної) підготовки військовослужбовців (правоохоронців), особливо в тих випадках, коли потрібно розвивати точність, чутливість і швидкість реакції).

Основними формами фізичної підготовки військовослужбовців є: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в умовах службово-бойової діяльності та індивідуальне фізичне тренування.

Навчальні заняття проводяться у вигляді теоретичних і практичних занять. Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння військовослужбовцями

необхідними знаннями, передбаченими програмою навчання, і проводяться у формі лекцій і семінарів. **Практичні заняття** є основною формою навчальних занять і розподіляються на навчально-тренувальні та методичні.

Навчально-тренувальні заняття проводяться за розділами фізичної підготовки (гімнастика, подолання перешкод, застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили), легка атлетика і прискорене пересування, лижна підготовка, військово-прикладне плавання, спортивні і рухливі ігри) або комплексно і повинні мати навчально-тренувальну, а у ВВНЗ та навчальних військових частинах – і **методичну спрямованість**.

При виконанні фізичних вправ використовуються наступні **способи організації військовослужбовців**:

індивідуальний – передбачає проведення індивідуального навчання фізичним вправам;

груповий – передбачає виконання вправ у складі груп одночасно на декількох навчальних місцях з почерговою зміною місць;

фронтальний – одночасне виконання вправ усіма, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному з навчальних місць);

поточний – характеризується визначенням порядком виконання вказаних вправ тими, хто навчається, поточно;

круговий – виконання вправ почергово на кожному з декількох визначених навчальних місць (точок) з їх зміною за встановленою послідовністю;

змагально-круговий – передбачає тренування круговим методом за визначеними правилами змагань.

Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Під час **підготовчої частини** заняття (7-10 хв. (10-15 хв. – під час 2-годинного заняття)) вирішуються завдання з організації тих, хто займається, здійснюється підготовка їх організму до фізичних навантажень. Для військовослужбовців шостої, сьомої вікових груп (для жінок – п'ятої – сьомої вікових груп) тривалість підготовчої частини заняття збільшується до 15 хв., заключної – 10 хв. У процесі занять обмежується застосування фізичних вправ, що вимагають великої фізичної сили і статичних навантажень, з різкими нахилами, а також таких, що спричиняють тривалу затримку дихання і напруженість. Підбір фізичних вправ здійснюється з урахуванням їх спрямованості на збільшення рухливості в суглобах, гнучкості і поліпшення постави.

Зміст підготовчої частини складають: стройові прийоми, вправи на увагу, загальнорозвивальні і спеціальні вправи, які підбираються залежно від змісту основної частини заняття. Загальнорозвивальні вправи включають вправи на потягування, вправи для м'язів шиї, рук і плечового пояса, тулуба, ніг, усього тіла, вправи в парах, стрибки на місці а також раніше вивчені прийоми і дії. Пересування і перешикування підрозділу з метою виконання загальнорозвивальних вправ проводиться відповідно до положень Стройового статуту Збройних Сил України.

Виконання фізичних вправ на місці і під час руху починається з початкового положення, яке приймається за командою «Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ». Вправа виконується за командою «Вправу почи-НАЙ». Для закінчення виконання фізичної вправи на місці замість останнього рахунку подається команда «СТІЙ», під час руху замість останніх двох рахунків подається команда «Вправу – ЗАКІНЧИТИ». Показ загальнорозвивальних вправ, що виконуються на місці, проводиться керівником, який стоїть обличчям (дзеркально) або боком до тих, хто навчається, а тих, хто виконує вправу під час руху, – назустріч строю.

Складні вправи виконуються частинами, наприклад: «Нахилитися, руки назад, роби – РАЗ; стройова стійка, роби – ДВА; сісти, руки вперед, долонями вниз, роби – ТРИ; стройова стійка, роби – ЧОТИРИ». Після освоєння фізичної вправи за розділами подається команда на її виконання в цілому «Вправу – почи-НАЙ».

Для підвищення **інтенсивності навантаження** в підготовчій частині заняття раніше вивчені фізичні вправи виконуються одна за одною без пауз для відпочинку за командою «Потоком вправу – почи-НАЙ».

Основна частина заняття проводиться протягом 30-35 хв. (60-80 хв. – під час 2-годинного заняття). Під час заняття військовослужбовці оволодівають військово-прикладними руховими навичками, удосконалюють їх, розвивають фізичні і спеціальні якості, виховують моральні і психологічні якості, досягають бойової злагодженості військових підрозділів, формують уміння діяти в складних умовах. **Зміст основної частини** заняття складають фізичні вправи, прийоми і дії, які передбачені програмою з фізичної підготовки. Основна частина заняття **проводиться на трьох і більше навчальних** місцях з подальшою їх зміною. На заняттях з гімнастики основна частина заняття закінчується комплексним тренуванням протягом 4 хв. (7-17 хв. – під час 2-годинного заняття). **Виконання фізичних вправ на навчальних місцях організовується** груповим або фронтальним способом.

При **груповому способі** підрозділ після закінчення підготовчої частини шикуються в колону по три (чотири і більше) особи. Командир взводу, визначивши навчальні місця, подає команду: «До місць занять кроком (бігом) – РУШ». За цією командою відділення висуваються найкоротшим шляхом до місць занять, розташовуються так, щоб вказані місця знаходилися ліворуч від строю, і починають крок на місці. Потім за загальною командою зупиняються і повертаються вліво. Командир взводу подає команду: «До виконання вправ – ПРИСТУПИТИ». Командири відділень виходять на середину строю, повертаються обличчям до підрозділу, називають вправу, що виконують, і подають команду «ВІЛЬНО» (на заняттях з гімнастики: «Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ»).

Для **зміни місць занять керівник** подає команду: «Взвод, вправу – ЗАКІНЧИТИ». За цією командою виконання вправ припиняється і всі шикуються в одну шеренгу. Зміна місць занять проводиться за командами: «ПРАВО-РУЧ», «Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ». При першій зміні вказується порядок переходу.

При фронтальному способі командир взводу після закінчення підготовчої частини визначає перше навчальне місце і подає команду: «До місця заняття кроком (бігом) – РУШ». Взвод висувається найкоротшим шляхом до вказаного місця, за командами керівника зупиняється і повертається вліво. Після виконання вправ підрозділ переходить до другого місця заняття, потім – до третього й так далі.

Під час заключної частини заняття (2-4 хв. (3-7 хв. – під час 2-годинного заняття)) організм тих, хто займається, приводиться у відносно спокійний стан (ходьба і біг у повільному темпі, вправи в глибокому диханні і для розслаблення м'язів), підбиваються підсумки заняття та наводиться порядок на навчальних місцях. Навчально-тренувальні заняття проводяться за планом навчально-тренувального заняття ([41] додаток 10).

Методичні заняття розподіляються на навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові. Навчально-методичні заняття направлені на формування у військовослужбовців навичок і вмінь, необхідних їм для якісної організації і проведення заходів щодо фізичної підготовки.

Під час підготовчої частини навчально-методичного заняття (3-7 хв.) визначаються завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність військовослужбовців до заняття і проведення методичної практики, доводяться основні вимоги щодо виконання методичних завдань. З числа найбільш підготовлених військовослужбовців призначаються керівники занять.

Основна частина заняття триває 30-35 хв. (65-70 хв. – під час 2-годинного заняття). До її змісту включаються методичні завдання з організації і проведення фізичної підготовки, які розробляються відповідно до функціональних обов'язків командирів і начальників. Методична практика здійснюється під контролем керівника заняття. У ході практики застосовуються такі способи організації навчання, які дають змогу виконувати методичне завдання максимальною кількістю тих, хто навчається (у групах повинно бути не менше 4 осіб).

Під час завершальної частини заняття (3-7 хв.) підбиваються підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної і методичної підготовленості тих, хто навчається, визначається завдання для самостійної підготовки. Військовослужбовці здійснюють розбір якості виконання методичного завдання з подальшими висновками керівника заняття.

Інструкторсько-методичні заняття направлені на підвищення знань, удосконалення навичок і вмінь командирів підрозділів щодо організації і проведення занять з різних розділів фізичної підготовки і ранкової фізичної зарядки. Тривалість інструкторсько-методичних занять – 2 навчальні години.

Під час підготовчої частини інструкторсько-методичного заняття (5-10 хв.) визначаються завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність командирів підрозділів до проведення інструкторсько-методичного заняття.

Під час основної частини заняття (70-80 хв.) вивчаються навчальні питання, пов'язані з організацією та методикою проведення окремих частин заняття або зарядки, методикою навчання вправам, прийомам і діям. Кожне навчальне питання опрацьовується в такій послідовності: перевірка теоретичних

знань командирів підрозділів, демонстрація методики його проведення, удосконалення методичної практики тих, хто навчається, підбиття підсумків.

Під час завершальної частини заняття (5-10 хв.) визначається оцінка теоретичної, практичної та методичної підготовленості командирів підрозділів до проведення майбутніх навчальних занять або ранкової фізичної зарядки за планом інструкторсько-методичного заняття (додаток 12).

Показові заняття направлені на демонстрацію зразкової організації і методики проведення різних форм фізичної підготовки, формування у командирів єдиного підходу до застосування ефективних засобів і методів фізичної підготовки. **До проведення показових занять залучаються кращі методисти.** Керівником показового заняття є: у військовій частині – начальник служби фізичної підготовки і спорту, у ВВНЗ – начальник кафедри фізичної підготовки і спорту або його заступник. Показові заняття організуються відповідно до розкладів навчальних занять і навчально-методичних зборів.

Структура і зміст показового заняття такі, як структура і зміст навчально-тренувального заняття. Під час **підготовчої частини** заняття (3-7 хв.) оголошується тема, завдання, розкривається його зміст. Під час **основної частини** заняття відпрацьовується розділ фізичної підготовки з коментарями керівника показового заняття щодо ефективності засобів і методів, які застосовуються. Під час **заключної частини** заняття (3-7 хв.) керівник заняття відповідає на запитання командирів підрозділів і підбиває підсумки.

Підвищення фізичного навантаження на заняттях з бойової та спеціальної підготовки досягається:

- 1) збільшенням кількості повторень спеціальних прийомів і дій;
- 2) збільшенням дистанції прискороного пересування;
- 3) підвищенням швидкості пересування і виконання інших дій;
- 4) збільшенням маси вантажу, що переноситься;
- 5) використанням засобів індивідуального захисту;
- 6) зменшенням часу відпочинку між вправами і діями.

Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи. Вони виконуються з урахуванням категорій та вікових особливостей військовослужбовців, рівня їх фізичної підготовленості, дотриманням вимог безпеки та правил гігієни.

Для **ефективного вирішення завдань фізичної підготовки** застосовуються фізичні вправи відповідно до їх спрямованості щодо розвитку і підтримання на необхідному рівні фізичних, спеціальних якостей та військово-прикладних навичок.

Фізичні якості – властивості організму, що забезпечують рухливу діяльність. До основних фізичних якостей військовослужбовців належать витривалість, сила, швидкість і спритність:

1) витривалість – здатність тривалий час виконувати роботу на високому рівні без зниження її ефективності, протистояти стомленню в процесі службово-бойової діяльності. Витривалість може бути загальною і спеціальною. Вона зумовлюється фізіологічними можливостями організму. Засобами розвитку

витривалості є прискорене пересування, пересування на лижах, подолання перешкод, плавання, спортивні і рухливі ігри;

2) сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Розвиток сили припускає використання фізичних вправ, що сприяють збільшенню ступеня напруги м'язів за допомогою різних навантажень. З цією метою застосовуються фізичні вправи з підняття і перенесення вантажів, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою;

3) швидкість – здатність здійснювати рухливі дії за мінімальний час. Основними засобами розвитку швидкості є біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю, подолання смуги перешкод, стрибки, метання та вправи, які характеризуються динамічною і раптовою зміною ситуації;

4) спритність – здатність військовослужбовця виконувати рухи скоординовано і точно, а також своєчасно і раціонально справлятися з новими завданнями, що раптово виникають. До основних засобів розвитку спритності належать стрибки через козла і коня, вправи на перекладині і брусах. Крім того, спритність розвивається на заняттях із застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили), подолання перешкод, прискореного пересування, пересування на лижах, а також під час спортивних ігор тощо;

5) гнучкість – це фізична якість, що характеризує здатність суглобів і м'язів тіла змінювати свою форму чи положення в результаті активних чи пасивних рухів. Вона визначається як амплітуда рухів у суглобах, тобто, наскільки широко може рухатися суглоб чи група суглобів під час виконання фізичних вправ або певних дій.

Гнучкість важлива для:

1) покращення рухливості (забезпечує більшу свободу рухів, що є необхідним для виконання фізичних вправ, спортивних елементів чи повсякденних завдань);

2) зниження ризику травм (гнучкість дозволяє зменшити навантаження на суглоби та м'язи, що допомагає уникнути розтягнень, надривів та інших травм);

3) покращення техніки виконання фізичних вправ (для професійної підготовки військовослужбовців, гнучкість є однією з основних складових техніки виконання вправ з бойової та спеціальної підготовки);

4) покращення кровообігу (тренування на гнучкість сприяють кращому постачанню кисню до тканин та поліпшенню кровообігу, що впливає на загальне фізичне самопочуття військовослужбовців);

5) розвиток координації (гнучкість також важлива для кращої координації між рухами різних частин тіла військовослужбовців).

Види гнучкості:

статична гнучкість – це здатність утримувати певну позу або положення при максимальному розтягуванні м'язів без руху. Наприклад, сидіння в шпагаті;

динамічна гнучкість – це здатність виконувати рухи, що потребують великої амплітуди, без обмежень. Наприклад, розминка перед тренуванням, махи ногами.

Вплив на процес фізичного розвитку військовослужбовців: систематичні вправи на гнучкість, такі як йога, стретчинг або пілатес,

допомагають підтримувати та покращувати цю фізичну якість. Вони особливо важливі для військовослужбовців різних категорій та вікових груп, оскільки допомагають збільшити ефективність тренувань і сприяють відновленню після значних фізичних навантажень.

Спеціальні якості – властивості організму, що забезпечують його стійкість до дії певних несприятливих чинників службово-бойової діяльності. До основних з них належать:

1) стійкість до закачування – здатність переносити дію механічних і статико-кінетичних подразників, що виникають внаслідок різноспрямованого переміщення в просторі літака (вертольота), бойових і транспортних машин. Така здатність розвивається фізичними вправами, які спричиняють кутові і прямолінійні прискорення, що впливають на вестибулярний аналізатор, зокрема вправами на спеціальних снарядах, акробатичними і гімнастичними вправами;

2) стійкість до гравітаційних перенавантажень – здатність організму протистояти інерційним силам прискорення, що виникають при різкій зміні швидкості і напрямку руху літака (вертольота).

Підвищення стійкості до гравітаційних перенавантажень здійснюється за допомогою вправ, пов'язаних зі зміною положення тіла в просторі (висіння вниз головою на перекладині, кільцях, брусах, стійка на плечах на брусах, руках, стрибки у воду, стрибки на батуті, обертання на лопінгу, біг на короткі і середні дистанції);

3) стійкість до кисневого голодування – здатність ефективно діяти в умовах нестачі кисню.

Стійкість до кисневого голодування розвивається фізичними вправами із значними навантаженнями на дихальну і серцево-судинну системи, а також фізичними вправами з тривалими затримками дихання (пірнання вздовж, стрибки у воду, біг на короткі і середні дистанції);

4) стійкість до вібрації – здатність переносити механічні коливання, що передаються через віброуючі опорні поверхні або предмети військової техніки (літаки, вертольоти, бронемашини).

Стійкість до вібрації розвивається фізичними вправами, що сприяють формуванню навичок з подолання скутості, довільного розслаблення м'язів і регулярного дихання;

5) стійкість до гіподинамії – здатність підтримувати працездатність в умовах зниженої рухової активності, коли навантаження на м'язи різко зменшується.

Стійкість до гіподинамії досягається фізичними вправами, що розвивають витривалість, і спеціальними вправами, що виконуються в різних умовах службово-бойової діяльності.

Військово-прикладні навички – доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються відповідно до визначеного завдання. До **основних військово-прикладних навичок належать**: навички з пересування на лижах, здійснення марш-кидків, подолання перешкод, військово-прикладного плавання, застосування спеціальних прийомів боротьби та заходів фізичного впливу (сили).

Навички формуються і вдосконалюються шляхом багаторазового повторення вправ.

Для проведення занять та практичної перевірки фізичної підготовленості військовослужбовці Національної гвардії України залежно від особливостей службово-бойової діяльності та впливу рівня фізичної підготовленості на ефективність їх бойової підготовки **розподіляються на категорії:**

I категорія – військовослужбовці груп спеціального призначення (бойових груп) загонів (підрозділів) спеціального призначення та роти (підрозділи) розвідки;

II категорія – військовослужбовці військових частин і підрозділів з охорони громадського порядку, оперативного призначення, з охорони важливих державних об'єктів, спеціальних вантажів, дипломатичних представництв, консульських установ іноземних держав, представництв міжнародних організацій в Україні, кінологічних підрозділів, командири курсантських підрозділів ВВНЗ, навчальних частин, військових частин та підрозділів з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних, підрозділів бойового забезпечення загонів (підрозділів) спеціального призначення та розвідки (групи спеціального призначення (снайперські, кінологічні), застосування (екіпажі) безпілотних авіаційних комплексів);

III категорія – генерали, офіцери та військовослужбовці військової служби за контрактом Головного управління Національної гвардії України, управлінь оперативно-територіальних об'єднань, управлінь військових частин, управлінь загонів (підрозділів) спеціального призначення, постійний склад та здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня ВВНЗ (крім командирів курсантських підрозділів);

IV категорія – військовослужбовці військових частин, які не відносяться до I-III категорій, військовослужбовці військових частин та підрозділів забезпечення, військовослужбовці підрозділів тилового забезпечення загонів (підрозділів) спеціального призначення та розвідки (групи спеціального призначення бойового та матеріально-технічного забезпечення, медичного забезпечення, бронегрупи, екіпажі командно-штабних машин, групи легкових та вантажних автомобілів, водії бойових груп), військовослужбовці, які проходять базову військову службу.

Заняття **проводяться у спортивному одязі**, за винятком виконання прикладних вправ, умовами виконання яких передбачена військова форма. Кожен командир (начальник) **зобов'язаний знати**, систематично перевіряти, аналізувати і оцінювати фізичну підготовленість підлеглих військовослужбовців, стан фізичної підготовки в підрозділах і військовій частині (ВВНЗ). **Перевірка фізичної підготовки проводиться** з метою визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, стану фізичної підготовки у військових частинах (ВВНЗ), якості управління фізичною підготовкою.

З метою організації і проведення занять, перевірки виконання нормативів з фізичної підготовки **військовослужбовці**, які не мають відхилень у стані здоров'я, **розподіляються на вікові групи:**

- 1 група – військовослужбовці до 25 років;
- 2 група – військовослужбовці від 26 до 30 років;
- 3 група – військовослужбовці від 31 до 35 років;
- 4 група – військовослужбовці від 36 до 40 років;
- 5 група – військовослужбовці від 41 до 45 років;
- 6 група – військовослужбовці від 46 до 50 років;
- 7 група – військовослужбовці понад 50 років.

Вікова група визначається за роком народження станом на 01 січня поточного року.

Військовослужбовці, **які мають відхилення в стані здоров'я**, перенесли гострі захворювання і травми, отримали поранення під час виконання службово-бойових завдань, через які не можуть виконувати вправи, за висновком лікаря наказом командира (начальника) включаються до групи лікувальної фізичної культури та до перевірки не залучаються.

У кінці **періоду навчання** і під час проведення підсумкових, інспекторських та комплексних перевірок фізична підготовка перевіряється до початку перевірки (контрольних занять) за окремим планом у період, необхідний для залучення 100% військовослужбовців підрозділів військових частин, які підлягають перевірці.

Дані про результати перевірки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців, які прибули до військових частин на їх поповнення (навчання), кандидатів для вступу до ВВНЗ та на військову службу за контрактом направляються в установленому порядку (у п'ятиденний термін після її завершення) до служби фізичної підготовки і спорту Головного управління Національної гвардії України для обліку та аналізу.

Перевірка й оцінка фізичної, теоретичної та методичної підготовленості військовослужбовців. Кожен військовослужбовець протягом періоду навчання (навчального року) повинен бути перевірений та оцінений за всіма фізичними вправами згідно з програмами навчання.

Під час перевірки **фізичні вправи виконуються в такій послідовності:** вправи на спритність та швидкість, силові вправи, спеціальні прийоми боротьби та заходи фізичного впливу (сили), подолання перешкод, вправи на витривалість, плавання. В окремих випадках (за наявності об'єктивних причин) порядок виконання фізичних вправ може бути змінено за рішенням особи, яка перевіряє.

Військовослужбовець, який **не виконав призначену фізичну вправу, оцінюється «незадовільно»**. За неможливості військовослужбовцем виконати фізичну вправу через хворобу або травму особа, яка перевіряє, визначає на заміну вправу тієї самої фізичної якості (крім вправ на витривалість). У виняткових випадках дозволяється оцінити рівень фізичної підготовки за результатами попередньої перевірки.

При звільненні військовослужбовця від виконання будь-якої вправи, призначеної для перевірки, його фізична підготовленість оцінюється не вище «задовільно» за наявності позитивних оцінок за інші фізичні вправи, принаймні одна з яких має бути не нижче «добре». Військовослужбовець, який **не прибув**

або відмовився проходити перевірку з фізичної підготовки без поважної причини, **оцінюється «незадовільно»**.

Військовослужбовці оцінюються за нормативами з фізичної підготовки [41] (додаток 19), крім того, можуть оцінюватися відповідно до таблиці нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки [41] (додаток 20). При визначенні оцінки за виконання кожної вправи враховуються поправки до нормативів з фізичної підготовки [41] (додаток 22).

За відсутності нормативів, що мають числове вираження, виконання вправ оцінюється:

«відмінно» – якщо вправа виконана згідно з описом, без помилок, легко і впевнено, допущені незначні помилки при приземленні – 31-35 балів;

«добре» – якщо вправа виконана згідно з описом, упевнено, проте були допущені незначні помилки: недостатня амплітуда, невелике згинання і розведення ніг, невелике згинання рук при підйомах, виконання силового елемента з незначним махом або махового елемента з незначним дожимом, доторкання до снаряда без втрати темпу – 26-30 балів;

«задовільно» – якщо вправа виконана згідно з описом, але невпевнено, були допущені значні помилки: недостатня амплітуда, значне згинання і розведення ніг, виконання силового елемента зі значним махом та дожимом, доторкання до снаряда без втрати темпу, зупинка або зайві махи, падіння або опора руками на землю після приземлення – до 25 балів;

«незадовільно» – якщо вправа не виконана або перекручена (пропуск елемента, падіння зі снаряда) – 0 балів.

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

«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:

«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.

Оцінка фізичної підготовленості військовослужбовця складається з оцінок, отриманих ним за виконання всіх призначених для перевірки фізичних вправ, і визначається:

«відмінно» – якщо половина і більше оцінок «відмінно», решта – «добре» або отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів з кожної вправи);

«добре» – якщо половина і більше оцінок не нижче «добре», решта – «задовільно» або отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів з кожної вправи);

«задовільно» – якщо більше половини оцінок «задовільно» за відсутності незадовільних оцінок, або якщо одна оцінка «незадовільно» за наявності не менше однієї оцінки «добре», або отримано відповідну кількість балів за умови виконання порогового рівня (нарахування мінімуму балів з кожної вправи);

«незадовільно» – якщо отримано одну незадовільну оцінку, а решта – «задовільно», або отримано дві та більше незадовільних оцінки, або не отримано відповідної кількості балів за виконання призначених для перевірки фізичних вправ, або не виконано порогового рівня в одній з вправ (не нараховано мінімуму балів).

Теоретична підготовленість військовослужбовців, які проводять заняття з фізичної підготовки, слухачів та курсантів ВВНЗ, курсантів навчальних військових частин, що готують командирів відділень, перевіряється методом усного або письмового опитування. При перевірці кожен військовослужбовець відповідає на одне запитання.

Рівень теоретичних знань оцінюється:

«відміно» – якщо відповідь правильна і повна;

«добре» – якщо відповідь правильна, але недостатньо повна або викладена з незначними помилками;

«задовільно» – якщо відповідь в основному правильна, але викладена неповно або з окремими незначними помилками;

«незадовільно» – якщо відповідь не розкриває суті питання.

Методична підготовленість військовослужбовців, які проводять заняття з фізичної підготовки, слухачів та курсантів ВВНЗ, курсантів навчальних військових частин, що готують командирів відділень, перевіряється і оцінюється за якістю виконання методичних завдань, які включають дії з організації і проведення фізичної підготовки. Конкретний зміст завдань для перевірки методичної підготовленості військовослужбовців визначається відповідно до програми навчання. За рішенням особи, яка перевіряє, завдання виконуються повністю або частково.

Якість виконання методичного завдання оцінюється:

«відміно» – якщо завдання виконано правильно і впевнено;

«добре» – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

«задовільно» – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено і з незначними помилками;

«незадовільно» – якщо завдання не виконано або виконано невпевнено і з грубими помилками.

При оцінці виконання методичного завдання враховуються: зовнішній вигляд; стройова виправка; уміння назвати, чітко показати і пояснити вправу, вибрати раціональну методику навчання та управляти військовослужбовцями,

попереджувати і виправляти помилки, здійснювати страховку і надавати допомогу військовослужбовцям, з'ясовувати їх стан і правильно розподіляти фізичне навантаження.

Загальна оцінка з методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок за теоретичні знання та виконання методичного завдання і визначається:

«відмінно» – якщо оцінка з методичного завдання «відмінно», а теоретичного знання – не нижче «добре»;

«добре» – якщо оцінка з методичного завдання та теоретичного знання не нижче «добре»;

«задовільно» – якщо обидві оцінки «задовільно» або якщо теоретичні знання оцінені «незадовільно», а методичне завдання – не нижче «добре».

Загальна оцінка з фізичної підготовленості командирів підрозділів, слухачів і курсантів ВВНЗ та курсантів навчальних частин, що готують командирів відділень, складається з оцінок їх фізичної та методичної підготовки і визначається:

«відмінно» – якщо оцінка з фізичної підготовки «відмінно», а з методичної – не нижче «добре»;

«добре» – якщо оцінка з фізичної підготовки не нижче «добре», а з методичної – не нижче «задовільно»;

«задовільно» – якщо обидві оцінки «задовільно».

Оцінка стану фізичної підготовки категорії військовослужбовців, підрозділів, військової частини, постійного складу ВВНЗ (факультетів, кафедр і служб) складається із загальних оцінок фізичної підготовленості перевірених військовослужбовців і визначається:

«відмінно» – якщо отримано 90 % позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених отримали оцінку «відмінно», а залучалося до перевірки не менше 70 % списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців). До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

«добре» – якщо отримано 80 % позитивних оцінок, при цьому більше половини перевірених отримали оцінку не нижче «добре» і залучалося до перевірки не менше 70 % списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців). До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України;

«задовільно» – якщо отримано 70 % позитивних оцінок і залучалося до перевірки не менше 70 % списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців). До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України.

Якщо до перевірки залучалося менше 70% списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців), оцінка знижується на один бал. Якщо до перевірки залучалося менше 60% списочного складу підрозділу (категорії військовослужбовців), підрозділ (категорія військовослужбовців) оцінюється

незадовільно. До списочного складу не враховувати військовослужбовців, які знаходяться у відрядженні за розпорядженням командувача Національної гвардії України.

Загальна оцінка з фізичної підготовки підрозділу, військової частини, ВВНЗ знижується на один бал, якщо: понад 20 % військовослужбовців списочного складу входять до групи лікувальної фізичної культури або звільнені за станом здоров'я; дві категорії військовослужбовців у військовій частині або одна категорія військовослужбовців у ВВНЗ (навчальній частині) оцінені «незадовільно»; якість управління фізичною підготовкою не відповідає встановленим вимогам.

Висновки до розділу 8.

Підготовка військовослужбовців з фізичної та спеціальної фізичної підготовки є одним з основних аспектів їхнього професійного розвитку, що має безпосередній вплив на здатність виконувати завдання за призначенням у різних умовах СБД. Відповідно, методична підготовка у цій сфері повинна базуватися на чітко структурованих, ефективних підходах до організації навчального процесу та його етапів (системи професійного розвитку), що забезпечує максимальний розвиток фізичних якостей та військово-прикладних навичок військовослужбовців.

Комплексні заняття є основною формою навчання, яка включає різноманітні етапи та елементи, починаючи від загальних фізичних вправ до спеціалізованих методів, спрямованих на розвиток окремих видів бойової підготовки. Зокрема, важливими є інтеграція фізичних вправ і практичних тренувань, що імітують реальні ситуації, з елементами спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили).

Принципи організації комплексних занять повинні враховувати індивідуальні особливості військовослужбовців, рівень їхньої фізичної підготовленості, а також специфіку майбутніх завдань, які будуть поставлені перед ними. Основними принципами є: систематичність, поступовість, різноманітність методів та засобів навчання, контроль та корекція виконання вправ, а також адаптація методик до умов реального бойового середовища.

Методика проведення комплексних занять повинна базуватися на чітко визначених етапах, що включають підготовчий, основний і заключний етапи. Кожен етап має свою специфіку і відповідні методи, засоби та технічні прийоми. Зокрема, етапи включають вивчення основних технік, їх відпрацювання на спеціальних тренажерах, а також практичні заняття в умовах, наближених до реальних.

Оцінка ефективності навчального процесу є важливим аспектом, оскільки дозволяє визначити, чи досягнуті поставлені цілі, чи розвиваються потрібні фізичні та спеціальні навички. Це включає як поточний моніторинг, так і періодичну атестацію на основі виконання тестових вправ та оцінки бойової готовності.

Квестові та ситуативні заняття з елементами застосування фізичного впливу є важливими інструментами, які дозволяють перевірити готовність до

реальних дій у стресових ситуаціях, що сприяє підвищенню психологічної стійкості та оперативності реакцій військовослужбовців.

Таким чином, ефективна методична підготовка військовослужбовців вимагає інтеграції теоретичних знань та практичних навичок, адаптованих до специфіки бойових дій (реалій сьогодення). Ретельно організовані комплексні заняття, що базуються на сучасних підходах до фізичної і спеціальної фізичної підготовки, є запорукою високої боєздатності та професіоналізму структурних підрозділів НГУ.

Контрольні питання до розділу 8

1. Які основні цілі комплексних занять з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та застосування заходів фізичного впливу (сили)?

2. Як впливає розвиток фізичної і психологічної стійкості на результативність виконання завдань за призначенням?

3. Чому важливо поєднувати спеціальні прийоми боротьби з тактичними маневрами, застосуванням зброї та іншими заходами фізичного впливу, сили?

4. Яка структура комплексного заняття з відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та застосування заходів фізичного впливу, сили?

5. Які основні етапи включає підготовча частина заняття? Як забезпечується ефективна підготовка до фізичних навантажень?

6. Як організувати основну частину заняття для забезпечення максимального розвитку військово-прикладних навичок з використанням спеціальних прийомів боротьби?

7. Як здійснюється аналіз та зворотний зв'язок під час заключної частини заняття?

8. Які особливості відпрацювання спеціальних прийомів боротьби в комплексних заняттях?

9. Які важливі аспекти безпеки повинні враховуватися під час виконання прийомів боротьби та заходів фізичного впливу?

10. Як здійснюється контроль за виконанням спеціальних прийомів боротьби, щоб мінімізувати ризик травм?

11. Як організуються квестові (ситуативні) заняття для відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та застосування заходів фізичного впливу, сили?

12. Які принципи мають бути основою для розробки сценаріїв квестових (ситуативних) завдань?

13. Як забезпечується правомірність застосування фізичної сили під час квестових та ситуативних завдань?

14. Яким чином розвиток стресостійкості військовослужбовців враховується під час квестових занять?

15. Які заходи безпеки повинні бути виконані перед та під час проведення комплексних занять?

16. Як психологічна підготовка впливає на ефективність виконання спеціальних прийомів боротьби в екстремальних умовах службово-бойової діяльності?

17. Які психологічні фактори варто враховувати під час проведення квестових та ситуативних занять?

18. Як оцінюється ефективність виконання завдань під час комплексних занять? Які критерії застосовуються для оцінки дій учасників?

19. Яким чином здійснюється аналіз помилок після виконання завдань у рамках квестових та ситуативних занять?

20. Як зворотний зв'язок від інструкторів (викладачів, тренерів з одноборств) сприяє удосконаленню навичок виконання спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили)?

21. Як моделюються екстремальні умови для відпрацювання спеціальних прийомів боротьби та застосування заходів фізичного впливу, сили?

22. Яким чином поєднуються фізичні навантаження з тактичними завданнями під час квестових та ситуативних занять?

23. Як адаптується складність завдань відповідно до рівня підготовки військовослужбовців?

24. Яким чином розвивається командна взаємодія під час квестових (ситуативних) занять, і чому це є важливим для виконання завдань за призначенням?

25. Які методи використовуються для підвищення ефективності командної роботи в умовах стресу?

26. Як розробляються завдання для квестових (ситуативних) занять, що передбачають застосування спеціальних прийомів боротьби?

27. Які критерії оцінювання застосовуються для визначення результативності навчальних занять з використанням заходів фізичного впливу, сили?

28. Як забезпечується подальше вдосконалення навичок та теоретичних знань учасників після завершення комплексних занять?

Функціональні тести для самоконтролю:

Для чоловіків	Для жінок
Розминка: відпрацювання ударів руками та ногами (5-10 хв). Згинання – розгинання рук в упорі лежачи: 4 підходи по 25 разів. Присідання із сендбеком: 4 підходи по 20 разів. Тренування із рукав канатом (5-8 хв). Станова тяга (50 кг): 4 підходи по 15 разів. Лазіння по канату (3 підходи). Вправи для м'язів кору, спини (4-6 хв). Підтягування на перекладині вільним способом: 4 підходи по 12 разів. Найпростіші одноборства з різними партнерами, стретчинг в парах (10-12 хв).	Розминка: робота на лапах (удари руками та ліктями до 8-10 хв), кардіотренування на велотренажері (10 хв). Тренування звільнень від захватів та обхватів. Присідання з гантелями: 3 підходи по 20 разів. Відпрацювання кидкової техніки та захисту від ударів і захватів (обхватів) – 8-10 хв. Випади на праву, ліву ногу: 3 підходи по 15 разів на кожному ногу. Жим штанги лежачи (40 кг): 3 підходи по 6-8 разів. Стретчинг в парах (8-10 хв).

Обов'язкові та додаткові вправи:

Для чоловіків	Для жінок
<p>Обов'язкові вправи: тренування кидкової техніки. Відпрацювання прийомів задушень (больових прийомів), відпрацювання техніки утримань супротивника різними способами і техніки захисту. Відпрацювання ударів руками, ногами на боксерських мішках. Тренування прийомів обезброєння супротивника. Загально-фізична підготовка методом кросфіт.</p> <p>Додаткові вправи: відпрацювання способів звільнення від захватів та обхватів. Удосконалення техніки ножового бою в обмеженому просторі. Тренування контрприйомів при спробах нанесення ударів (виконання кидків) суперником. Тренування на кардіотренажерах. Стречинг.</p>	<p>Обов'язкові вправи: відпрацювання способів звільнення від захватів та обхватів. Тренування нанесення шокуючих ударів по больовим точкам супротивника. Удосконалення техніки ножового бою в обмеженому просторі. Тренування контрприйомів при спробах нанесення ударів (виконання кидків) суперником. Фітнес-тренування. Стречинг.</p> <p>Додаткові вправи: відпрацювання ударів руками, ногами на боксерських мішках. тренування кидкової техніки. Відпрацювання прийомів задушень (больових прийомів), відпрацювання техніки утримань супротивника різними способами і техніки захисту. Тренування прийомів обезброєння супротивника. Стречинг (5 хв)</p>
<p><i>Примітка: виконуються на наступний день після функціональних тестів для самоконтролю</i></p>	

Література та інтернет-джерела для самостійної роботи

- [4] Анохін, Є. Д. (2019). *Організація фізичної підготовки у військовій частині та у підрозділі*. Львів: ЛВІ при НУ «Львівська політехніка».
- [9] Бондаренко, О. М. (2018). *Комплексні методи в навчанні майбутніх офіцерів: теорія і практика*. Одеса: ОНУ.
- [10] Бородін, Ю. А., Пічугін, М. Ф., & Романчук, С. В. (2018). *Керівництво та організація форм фізичної підготовки у ВВНЗ*. Житомир: ЖВІРЕ.
- [15] Воронков, В. Г. (2015). *Основи тактики та техніки фізичних вправ у спорті*. Харків: ХДУВС.
- [30] Коваленко, В. О. (2020). *Ситуативні заняття з фізичної підготовки в контексті підготовки офіцерів: теорія і практика*. Київ: Вища школа.
- [38] Лісова, Г. В. (2019). *Організація та методика квестових занять зі спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів*. Львів: ЛДУФК.
- [39] Любич, Р. І. (2023). *Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки* (дис. доктора філософії). Харків, Україна.
- [63] Хацаюк, О. В., Белошенко, Ю. К., & Гаркавий, О. А. (2012). *Фізичне виховання та методика фізичної підготовки*. Харків: НАНГУ.
- [69] Чух, А. М. (2003). Вплив екстремальних факторів службово-бойової діяльності на психофізичний стан військовослужбовців. *Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої науково-методичної конференції* (с. 185-189). 4 листопада, Київ, Україна: ХДАФК.

[71] Шевченко, І. Я. (2016). *Квестові технології в навчальному процесі: методика застосування в підготовці офіцерів*. Київ: ВДІСЗ.

[77] Ягодзінський, В. П., Русанівський, С. В., Безпалій, С. М., Запорожанов, О. В., Юр'єв, С. О., & Штома, В. Д. (2020). Розвиток силових якостей у курсантів у процесі занять за системою «Кросфіт». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/122), 198-201. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).42](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).42)

[79] Anatskyi, R., Kolomiitseva, O., & Liubchich, R. (2018). The program of physical training for the servicemen is a qualification exam on the right to wear the «Beret with honors». *Physical Education of Cadets*, 22(6), 285-291. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0601>

90. Bates, A. W. (2015). *Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning*. Vancouver: Tony Bates Associates Ltd.

[92] Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

[95] Biggs, J., & Tang, C. (2011). *Teaching for quality learning at university* (4th ed.). Maidenhead: McGraw-Hill Education.

[96] Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2011). *E-learning and the science of instruction: Proven guidelines for consumers and designers of multimedia learning* (3rd ed.). San Francisco, CA: Pfeiffer.

[97] Duffy, T. M., & Jonassen, D. H. (2013). *Constructivism and the technology of instruction: A conversation*. New York, NY: Routledge.

[101] Gagne, R. M., Briggs, L. J., & Wager, W. W. (2005). *Principles of instructional design* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Publishing.

[104] Kuhl, J., & Beckmann, J. (2017). Self-regulation and motivation. In E. K. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *The Oxford Handbook of Motivation* (pp. 30-50). Oxford: Oxford University Press.

[110] Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

[112] Tynjälä, P. (2013). *Pedagogical interventions to enhance learning and teaching: A review of the research*. *Studies in Continuing Education*, 35(2), 245-261. <https://doi.org/10.1080/0158037X.2013.835501>

ДОВІДКОВО-ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ (ДОДАТКИ)

ДОДАТОК 1

Перелік необхідного методичного забезпечення для організації практичних занять з фізичної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України

1. Навчально-методичний банер «Обеззброєння противника» Х., НА НГУ, 2016.
2. Навчально-методичний банер «Больові прийоми в стійці та задушливі захвати» Х., НА НГУ, 2016.
3. Навчально-методичний банер «Визволення від захватів» Х., НА НГУ, 2016.
4. Навчально-методичний банер «Кидки і больові прийоми» Х., НА НГУ, 2016.
5. Навчально-методичний банер «Прийоми самострахування та самозахисту» Х., НА НГУ, 2016.
6. Навчально-методичний банер «Прийоми нападу» Х., НА НГУ, 2016.
7. Навчально-методичний банер «Спеціальні прийоми та дії» Х., НА НГУ, 2016.
8. Навчально-методичний банер «Нормативи з фізичної підготовки» Х., НА НГУ, 2016.
9. Навчально-методичний банер «Вимоги та порядок виконання військовослужбовцями Національної гвардії України військово-спортивного комплексу» Х., НА НГУ, 2016.
10. Навчально-методичний фільм «Спеціальні прийоми боротьби та заходи фізичного впливу» (<https://www.youtube.com/watch?v=I0jmWmu0xfc&t=860s>).
11. Наказ МВС України від 15.01.2015 №36 «Про затвердження Інструкції про вимоги та порядок виконання військовослужбовцями Національної гвардії України військово-спортивного комплексу» [Текст]: інстр. / А.Б. Аваков, О.В. Кривенко – К. : МВСУ, 2015. – 13 с. з дод.
12. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.- метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. – К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. – 168 с.
13. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленев, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2022. – 124 с.
14. Свистун В. І. Теорія і методика викладання фізичного виховання : методичні рекомендації. - К. : Національний університет оборони України ім. Івана Черняховського, 2020. - 60 с.
15. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : навч.-метод. посіб. / В. Шемчук, О. Петрачков, Н. Вербин, С. Жембровський.

Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2021. – 72 с.

16. Пропедевтика фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій: теоретичні та методичні засади. / Укладачі: О.В. Юденко, Д.Г. Оленєв, М.В. Лошицький, О.В. Петрачков, Г.І. Сухорада. Київ: НУОУ. 2024. 256 с.

17. Фізична підготовка майбутніх офіцерів Національної гвардії України : навч. посіб. / О. В. Хацаюк та ін. – Київ : КІ НГУ, 2024. – 228 с.

Орієнтовна тематика для організації практичних занять (тренінгів) зі спеціальної фізичної підготовки (заходи фізичного впливу, сили; комплексні заняття) для здобувачів вищої освіти ВВНЗ НГУ

Змістовий модуль (тема) 3. Заходи фізичного впливу, сили

Заняття 3.1. Вивчення прийомів та технічних дій заходів фізичного впливу.

1. Вивчення положень приготувань до бою та положень групування та прийомів самострахування.
2. Вивчення пересування, переповзання та акробатичних вправ.

Заняття 3.2. Вивчення прийомів нападу.

1. Вивчення ударів руками та ногами.
2. Вивчення уколів ножем, ударів малою піхотною лопаткою, гумовим кийком.
3. Вивчення ударів та відбивів з карабіном.

Заняття 3.3. Вивчення захисних дій від ударів руками та ногами.

1. Тренування ударів руками та ногами.
2. Вивчення захисту від ударів руками та ногами.

Заняття 3.4. Тренування прийомів бою зі зброєю.

1. Тренування акробатичних вправ.
2. Тренування уколів ножем: прямо, збоку, навідліг, знизу, хрестом різними хватками.
3. Обумовлені навчальні сутички.

Заняття 3.5. Вивчення прийомів бою зі зброєю.

1. Вивчення атакуючих дій зі зброєю (автомат): тичок стволом без випаду, тичок стволом з випадом, удар прикладом збоку (знизу), удар магазином, удар тильною стороною прикладу.
2. Тренування уколів ножем та пересувань з ножем.
3. Обумовлені навчальні сутички.

Заняття 3.6. Тренування та контроль заходів фізичного впливу (сили).

1. Тренування ударів руками, ногами, ножем, автоматом та захисту.
2. Контроль вправи № 25 (підготовчий комплекс).

Заняття 3.7. Вивчення кидків та утримань.

1. Вивчення кидків з різних положень: задня підніжка, кидок через стегно.
2. Вивчення утримання супротивника збоку, зверху.

Заняття 3.8. Вивчення кидків та утримань.

1. Вивчення кидків з різних положень: бокова підсічка, кидок через плече.
2. Вивчення утримання супротивника за поперек, зі сторони спини.

Заняття 3.9. Вивчення кидків та тренування утримань.

1. Вивчення зачепа гомілкою з середини під однойменну ногу та різнойменну ногу.
2. Тренування утримань.

Заняття 3.10. Вивчення та тренування прийомів боротьби.

1. Вивчення прийому ущемлення ліктьового м'яза, важіль ліктя, ущемлення біцепса, вузол плеча, ущемлення ахіллового сухожилля.
2. Тренування кидків з різних положень: кидок через плече, кидок через стегно, задня підніжка, бокова підсічка.
3. Обумовлені навчальні сутички.

Заняття 3.11. Тренування прийомів бою зі зброєю.

1. Тренування атакуючих дій зі зброєю (автомат): тичок стволом без випаду, тичок стволом з випадом, удар прикладом збоку (знизу), удар магазином, удар тильною стороною прикладу.
2. Тренування уколів ножом та пересувань з ножом.
3. Обумовлені навчальні сутички.

Заняття 3.12. Тренування прийомів боротьби.

1. Тренування кидків з різних положень: кидок через плече, кидок через стегно, задня підніжка, бокова підсічка.
2. Тренування прийому ущемлення ліктьового м'яза, важіль ліктя, ущемлення біцепса, вузол плеча, ущемлення ахіллового сухожилля.

Заняття 3.13. Вивчення больових прийомів у стійці.

1. Вивчення больових прийомів в стійці.
загин руки за спину, важіль руки всередину, важіль руки назовні.
2. Комплексне тренування.

Заняття 3.14. Тренування заходів фізичного впливу (сили).

1. Тренування больових прийомів в стійці.
загин руки за спину, важіль руки всередину, важіль руки назовні.
2. Тренування утримуючих дій в положенні лежачи.

Заняття 3.15. Вивчення прийомів звільнення від захоплень.

1. Вивчення прийомів звільнення від захоплень шиї та тулубу без рук та з руками: звільнення від захвату горла ззаду, звільнення від захвату горла спереду або одягу на грудях, звільнення від захоплення тулубу спереду без рук.
2. Обумовлені навчальні сутички.

Заняття 3.16. Вивчення та тренування прийомів звільнення від захоплень.

1. Вивчення прийомів звільнення від захоплень:
тулубу без рук, ззаду з руками, ніг з переду, ніг з заду.
2. Тренування прийомів звільнення від захватів: горла ззаду, горла спереду або одягу на грудях, тулубу спереду без рук.
3. Обумовлені навчальні сутички.

Заняття 3.17. Тренування спеціальних технічних дій.

1. Тренування прийомів звільнення від захоплень:
тулубу без рук, ззаду з руками, ніг з переду, ніг з заду.
2. Тренування больових прийомів в стійці: загин руки за спину, важіль руки всередину, важіль руки назовні.
3. Комплексно-силове тренування.

Заняття 3.18. Вивчення та тренування спеціальних технічних дій.

1. Вивчення задушення у стійці руками з заду, з переду, в партері.
2. Тренування прийомів захисту від ударів ногами.
2. Комплексне тренування.

Заняття 3.19. Тренування спеціальних технічних дій.

1. Тренування задушення у стійці руками з заду, з переду, в партері.
2. Тренування уколів ножом та пересувань з ножом.
3. Обумовлені навчальні сутички.

Заняття 3.20. Вивчення спеціальних технічних дій.

1. Вивчення підрізу озброєної руки зверху, знизу, збоку, навідліг, прямо.
2. Комплексне тренування.

Заняття 3.21. Тренування спеціальних технічних дій.

1. Тренування ударів ножом.
2. Тренування підрізу озброєної руки зверху, знизу, збоку, навідліг, прямо.
3. Комплексне тренування.

Заняття 3.22. Тренування спеціальних технічних дій.

1. Тренування прийому ущемлення ліктьового м'язу, важіль ліктя, ущемлення біцепса, вузол плеча, ущемлення ахіллового сухожилля.
2. Обумовлені навчальні сутички зі зброєю (ніж).

Змістовий модуль 8. Комплексні заняття

Заняття 8.1. Тренування гімнастичних вправ.

1. Контроль вправи №8 «Згинання і розгинання рук в упорі на брусах».
2. Тренування вправи №29 «Човниковий біг 10х10 метрів».
3. Тренування ударів руками та ногами.

Заняття 8.2. Тренування гімнастичних та бігових вправ.

1. Тренування вправи №13 «Комплексна акробатична вправа».
2. Контроль вправи №32 «Біг на 3км».

Заняття 8.3. Контроль гімнастичних вправ та тренування подолання перешкод.

1. Контроль вправи №14 «Комплексно-силова вправа».
2. Тренування вправи №22а «Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод».

Заняття 8.4. Контроль основних фізичних якостей.

1. Контроль вправи №2 «Підтягування на перекладині».
2. Контроль вправи №28 «Біг на 100 м».
3. Контроль вправи №32 «Біг на 3 км».

Заняття 8.5. Тренування основних фізичних якостей.

1. Тренування вправи №2 «Підтягування на перекладині».
2. Тренування вправи №28 «Біг 100 м.».
3. Тренування вправи №32 «Біг на 3 км».

Заняття 8.6. Тренування та контроль основних фізичних якостей.

1. Тренування відбивання стволом штурмової гвинтівки (автоматом) зі зміщенням ліворуч (праворуч) та обеззброєння під час удару стволом автомата з відходом ліворуч (праворуч).
2. Контроль вправи №32 «Біг на 3км.».
3. Двостороння гра в волейбол.

Заняття 8.7. Тренування та контроль основних фізичних якостей.

1. Контроль вправи № 29 «Човниковий біг 10х10 м.».
2. Тренування вправи №15 «Ривок гири 16 кг», №16 «Поштовх двох гирь довгим циклом 16 кг».

Заняття 8.8. Контроль та тренування основних фізичних якостей.

1. Контроль вправи №4 «Підйом переворотом на перекладині».
2. Тренування вправи №32а «Біг на 5 км».

Заняття 8.9. Контроль та тренування основних фізичних якостей.

1. Контроль вправи №15 «Ривок гири 16 кг».
2. Комплекс вправ функціональної спрямованості.

Заняття 8.10. Удосконалення техніки подолання перешкод та метання гранати.

1. Тренування вправи № 33 «Метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність».
2. Тренування вправи №22 «Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод».

Заняття 8.11. Контроль та тренування основних фізичних якостей.

1. Контроль вправи №2 «Підтягування на перекладині».
2. Тренування вправи №28 «Біг на 100 м».
3. Тренування вправи №31 «Біг на 1 км».

Заняття 8.12. Тренування прийомів заходів фізичного впливу (сили).

1. Тренування відбивання стволом штурмової гвинтівки (автоматом) зі зміщенням ліворуч (праворуч) та обеззброєння під час удару стволом автомата з відходом ліворуч (праворуч).

2. Тренування кидків з різних положень:
задня підніжка, кидок через спину, кидок через стегно.

Заняття 8.13. Контроль заходів фізичного впливу (сили) та тренування гімнастичних вправ.

1. Контроль вправи № 26 (базовий комплекс)
2. Тренування вправи №14 «Комплексно силова вправа», №2 «Підтягування на перекладині».

Заняття 8.14. Методична практика та контроль, тренування основних фізичних якостей.

1. Методична практика проведення основної частини заняття з прискореного пересування.
2. Контроль вправи № 33а «Стрибок у довжину».
3. Тренування вправи №31 «Біг на 1 км».

Заняття 8.15. Контроль витривалості.

- 1.Контроль вправи №32в «Функціональна витривалість».
2. Двостороння гра у футбол.

Заняття 8.16. Удосконалення фізичних якостей: сили, силової витривалості, спритності.

- 1.Тренування вправи 8. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.
2. Тренування кидкової техніки.
3. Комплексне тренування.

Орієнтовна тематика для організації занять з методичної підготовки зі здобувачами вищої освіти ВВНЗ Національної гвардії України

Змістовий модуль 9. Методична підготовка

Заняття 9.1. Організація та методика проведення загальнорозвиваючих вправ.

1. Організація та методика проведення загально розвиваючих вправ на місці та в русі.

Заняття 9.2. Організація та методика проведення підготовчої частини заняття за розділами фізичної підготовки.

1. Удосконалення методичних навичок в проведенні підготовчої частини навчального заняття з фізичної підготовки.

Заняття 9.3. Удосконалення методичних навичок.

1. Організація та методика проведення тренування фізичних вправ та прийомів.

Заняття 9.4. Удосконалення методичних навичок.

1. Організація та методика проведення навчання фізичним вправам та прийомам.

Заняття 9.5. Удосконалення методичних навичок.

1. Організація та методика проведення занять з фізичної підготовки.

Заняття 9.6. Удосконалення методичних навичок.

1. Управління фізичною підготовкою.

2. Організація, облік фізичної підготовки та оформлення документації у підрозділі.

Алгоритм прийняття рішення про застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили)

1. Оцінка ситуації: визначення рівня загрози; визначення наявності альтернативних засобів (переконання, попередження).

2. Вибір способу дії: якщо загроза реальна, вибір відповідного прийому заходів фізичного впливу, сили.

3. Застосування заходів фізичного впливу (сили): використання мінімально необхідної сили, що відповідає загрозі.

4. Документування та повідомлення: фіксація всіх дій в офіційних документах для подальшого розслідування.

5. Оцінка наслідків: визначення правомірності застосування заходів фізичного впливу, сили (спеціальних прийомів боротьби).

Критерії правомірності застосування спеціальних прийомів боротьби (заходів фізичного впливу, сили)

Критерій	Пояснення	Наслідки порушення
Законність	Застосування сили має відповідати законам	Перевищення повноважень, юридична відповідальність
Необхідність	Сила застосовується лише в разі необхідності	Зловживання владою
Пропорційність	Обсяг сили має відповідати загрозі	Надмірне насильство
Мінімальність шкоди	Сила застосовується до досягнення мети без зайвої шкоди	Порушення прав людини

Приклади фізичних вправ для самостійного тренування (з гантелями, гумовим амортизатором, набивним м'ячем)



Вправи з медболом



Вправа 14. Комплексна силова вправа



Вправа 17. Лазіння по канату (жердині)

ДОДАТОК 10

Прийоми та технічні дії заходів фізичного впливу (сили)

Примітка: прийоми та технічні дії заходів фізичного впливу (сили) у навчально-методичному фільмі носять демонстраційний характер і повинні на практиці застосовуватися згідно вимог нормативно-правових (відомчих) документів.

ДОДАТОК 11

Стили плавання

Вправа 38. Плавання на 100 м вільним стилем



Вправа 39. Плавання на 100 м брасом:

ГЛОСАРІЙ

Агресія – емоційна реакція на загрози, яка супроводжується змінами в нервовій та ендокринній системі.

Адаптація – процес фізіологічних і психологічних змін організму для пристосування до нових або стресових умов.

Активні методи застосування заходів фізичного впливу – використання фізичної сили через безпосередні дії, такі як удари чи утримання.

Алгоритм дій – чітка послідовність кроків, що повинні бути виконані при застосуванні сили.

Амплітуда рухів – величина руху суглоба, що визначає гнучкість.

Аналіз ситуації – оцінка обстановки для визначення рівня загрози та способу реагування.

Антистресова підготовка – методи, що допомагають військовослужбовцям знижувати стресові реакції під час виконання службоо-бойових (оперативних) завдань.

Безпека виконання завдання – умови, за яких застосування сили не завдає шкоди особовому складу та цивільним особам.

Безпосереднє застосування сили – використання заходів фізичного впливу (спеціальних прийомів боротьби) безпосередньо для досягнення мети, зокрема при затриманні правопорушників.

Боротьба на близьких дистанціях – застосування технічних прийомів для нейтралізації супротивника на близькій відстані.

Бойова готовність – здатність підрозділу до оперативного виконання завдань у реальних умовах службово-бойової діяльності.

Бойова підготовка – процес навчання, спрямований на підвищення ефективності військових дій в умовах бойових завдань.

Взаємодія в групі – взаємодія між військовослужбовцями під час виконання спільних завдань.

Ведення бою – процес фізичної боротьби з противником, використання спеціальних прийомів боротьби.

Відновлення після травм – відновлення фізичного та психологічного стану після застосування фізичної сили або отриманих ушкоджень.

Використання спеціальних засобів – застосування технічних засобів (наприклад, наручників, спеціальних споряджень) для контролю над правопорушниками.

Гарантія прав людини – забезпечення захисту основних прав і свобод громадян, навіть при застосуванні сили.

Генерація стресу – процес виникнення стресових реакцій у військовослужбовців в екстремальних ситуаціях.

Гнучкість – здатність організму змінювати положення за допомогою суглобів і м'язів.

Гуманність – принцип, що передбачає мінімізацію шкоди людині при застосуванні сили.

Деескалація конфлікту – процес зниження напруги і агресії в конфліктних ситуаціях.

Державна монополія на насильство – право держави на застосування сили через органи правопорядку в межах закону.

Документування дій – процес фіксації і запису фактів застосування сили для подальшої перевірки.

Дозволені межі застосування сили – чітко визначені законодавчі межі, в рамках яких може застосовуватись сила.

Заборона зловживань – принцип, що вимагає недопущення надмірного застосування сили або перевищення повноважень.

Захист цивільних осіб – застосування фізичної сили для захисту мирного населення від загроз або правопорушень.

Захист від больових прийомів - методи нейтралізації атак супротивника, спрямованих на завдання болю.

Звільнення заручників – застосування спеціальних прийомів для звільнення осіб, що перебувають в полоні чи під загрозою.

Індивідуальні дії – заходи, що застосовуються одним військовослужбовцем для виконання завдань.

Індивідуальна підготовка – тренування, орієнтовані на розвиток індивідуальних здібностей кожного військовослужбовця.

Інтенсивність дії – ступінь сили, яка застосовується в конкретній ситуації.

Класичні прийоми боротьби – основні технічні дії, які є базовими в системі професійної (індивідуальної) підготовки військовослужбовців НГУ.

Кодекс етики – морально-етичні норми, що регулюють поведінку військовослужбовця, навіть у випадках застосування сили.

Командна підготовка – навчання, яке спрямоване на покращення взаємодії в підрозділі для досягнення спільної мети.

Контроль ситуації – здатність підтримувати контроль над ситуацією за допомогою фізичних чи психологічних методів.

Мінімізація шкоди – принцип, що передбачає застосування сили з найбільшою обережністю та збереженням мінімальних пошкоджень.

Моральна відповідальність – етичні наслідки за неправомірне застосування сили.

Нормативно-правова база – сукупність нормативних документів, що регламентують застосування сили.

Оперативна обстановка – поточна ситуація, яка потребує швидких рішень для забезпечення безпеки.

Правоохоронна діяльність – діяльність, спрямована на підтримку правопорядку та забезпечення безпеки.

Правомірність застосування сили – відповідність застосування фізичної сили законодавчим вимогам.

Превентивні заходи – дії, спрямовані на запобігання конфліктам або порушенням правопорядку.

Принцип необхідності – застосування сили лише тоді, коли інші методи є неефективними.

Принцип пропорційності – сила застосовується в межах, відповідних рівню загрози.

Принцип законності – дії військовослужбовця мають ґрунтуватися на законодавчих нормах.

Психологічна стійкість – здатність контролювати емоції і стресові реакції в екстремальних ситуаціях.

Психофізіологічна підготовка – комплекс фізичних і психологічних тренувань для стійкості в екстремальних умовах.

Реабілітація після травм – відновлення фізичного і психологічного стану після застосування сили чи участі в бойових діях.

Реакція на загрозу – відповідь організму на сприйняту небезпеку.

Ризики застосування сили – потенційні небезпеки, що виникають при використанні фізичної сили.

Ризики порушення прав людини – потенційні наслідки для прав і свобод осіб при застосуванні сили.

Самоконтроль – здатність контролювати власні емоції і поведінку під час стресу.

Спеціальні прийоми боротьби – технічні дії для нейтралізації супротивника.

Стрес – фізіологічна реакція організму на загрози, що перевищують звичний рівень адаптації.

Технічні прийоми – фізичні дії для досягнення певного результату в контексті боротьби.

Технічні дії зі зброєю – застосування спеціальних прийомів з використанням вогнепальної чи холодної зброї.

Тактична підготовка – навчання військовослужбовців методам ведення бойових дій.

Тактико-спеціальна підготовка – навчання військовослужбовців специфічним методам боротьби і захисту.

Тренування психофізіологічних аспектів – тренування для підвищення стійкості до стресу та агресії.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрощук, Н. В., Леськів, А. Д., & Мехоношин, С. О. (2000). *Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів*. Тернопіль: ТНПУ.
2. Анохін, Є. Д., Єрємін, С. А., Климович, Б. В., Томашук, С. К., & Логінов, Д. О. (2004). *Рукопашний бій*. Львів: ЛВІ.
3. Анохін, Є. Д., Лойко, О. М., Єрємін, С. А., & Щукін, В. Е. (2000). *Порадник молодому офіцеру - організатору фізичної підготовки і спорту в військових частинах ЗС України*. Львів: ЛВІ при НУ «Львівська політехніка».
4. Анохін, Є. Д. (2019). *Організація фізичної підготовки у військовій частині та у підрозділі*. Львів: ЛВІ при НУ «Львівська політехніка».
5. Бойко, Г., Шарафутдінова, С., & Муравський, Л. (2023). Особливості організації активного відпочинку в закладах вищої освіти засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 9-11. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).01)
6. Бойко, А. М. (2017). *Техніка атакуючих дій в рукопашному бою*. Харків: ХНУВС.
7. Боднар, О. В. (2019). *Підготовка курсантів до спеціальних технічних дій: методичні аспекти*. Львів: ЛДУФК.
8. Бондаренко, М. В. (2019). *Техніка захисту в умовах стресових ситуацій для військових*. Київ: Національна академія оборони України.
9. Бондаренко, О. М. (2018). *Комплексні методи в навчанні майбутніх офіцерів: теорія і практика*. Одеса: ОНУ.
10. Бородін, Ю. А., Пічугін, М. Ф., & Романчук, С. В. (2018). *Керівництво та організація форм фізичної підготовки у ВВНЗ*. Житомир: ЖВІРЕ.
11. Волков, Д. В. (2019). *Методика контролю та атакуючих дій у спортивних іграх*. Київ: Вища школа.
12. Воробйов, Г. П., Думанський, Ю. А., & Грабчак, В. І. (2014). *Бойова підготовка Сухопутних військ Збройних Сил України*. Львів: АСВ.
13. Воробйов, Г. П., & Думанський, Ю. А. (2020). Психологічна підготовка військовослужбовців НГУ до застосування фізичної сили. *Вісник Національної гвардії України*, 13(1), 33-45.
14. Воронков, В. Г. (2016). *Підготовка військовослужбовців до бойових дій: фізична і психоемоційна підготовка*. Харків: ХДУВС.
15. Воронков, В. Г. (2015). *Основи тактики та техніки фізичних вправ у спорті*. Харків: ХДУВС.
16. Гарбузюк, К. Г., & Кушніренко, Р. О. (2021). Модель розвитку й удосконалення спеціальної фізичної підготовленості курсантів ХНУВС. *Військова освіта*, (3), 180-187.
17. Гінзбург, І. (2022). Визначення особливостей формування функціональної підготовленості у курсантів закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (11/157), 49-54.

18. Головка, Д. (2001). Корекція швидко-силової підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів. *Молода спортивна наука України*, (5/1), 315-317.
19. Гончарова, Н., Юрченко, О., & Довганінець, О. (2023). Теоретичні основи рукопашного бою в системі сучасних наукових знань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 58-62. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).13)
20. Грекул, В. О. (2017). *Основи тактики і техніки атакуючих дій в бойових мистецтвах*. Харків: ХДУВС.
21. Гусак, О. Д., & Романчук, С. В. (2012). *Подолання перешкод*. Житомир: ЖВІ НАУ.
22. Давидов, В. В., & Бондаренко, І. П. (2020). *Психофізіологічні основи фізичного впливу в спорті*. Львів: ЛДУФК.
23. Данильченко, В. А. (2015). *Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України* (авторeref. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту). Київ, Україна.
24. Дудіцька, С. П., Медвідь, А. М., & Царик, А. П. (2020). *Рухливі ігри з методикою викладання*. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.
25. Захаріна, Є., Захаріна, А., & Мартин, П. (2022). Змістові аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/146), 39-43.
26. Звезда, І. С., & Палагнюк, Т. В. (2005). *Основи методики навчання і тренування в плаванні*. Чернівці: Рута.
27. Ігнатенко, С. О. (2022). *Рухливі ігри і методика викладання*. Одеса: ПУУ.
28. Карасевич, С. А., & Карасевич, М. П. (2019). *Рухливі ігри та ігрові вправи*. Умань: Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини (Видавець «Сочінський М. М.»).
29. Коваленко, В. О. (2018). *Методика захисних технічних дій у спортивних єдиноборствах*. Київ: Вища школа.
30. Коваленко, В. О. (2020). *Ситуативні заняття з фізичної підготовки в контексті підготовки офіцерів: теорія і практика*. Київ: Вища школа.
31. Кононенко, Н. М., & Білоус, Н. С. (2023). Засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (6/166), 74-79. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).15)
32. Корнієнко, О., Петрачков, О., & Шемчук, В. (2023). *Легка атлетика та прискорене пересування*. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського.
33. Кос, М. (2018). Імітаційне моделювання в процесі професійної підготовки майбутніх офіцерів тактичного рівня як науково-педагогічна проблема. *Молодий вчений*, (5/57), 49-53. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37)

34. Костюкевич, В. М. (2019). *Організація і проведення змагань зі спортивних ігор*. Київ: Центр навчальної літератури.
35. Кругляк, О. Я. (2004). *Рухливі ігри та естафети в школі*. Тернопіль: ТНПУ.
36. Лапутін, А. М. (2001). *Біомеханіка спорту*. Київ: Олімпійська література.
37. Лебедев, С., Коваль, С., Насонкіна, О., Абдула, А., & Єфременко, А. (2024). Переваги та недоліки впровадження кросфіту-тренування у процес фізичного виховання фахівців військового профілю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/174), 92-94. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).21)
38. Лісова, Г. В. (2019). *Організація та методика квестових занять зі спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів*. Львів: ЛДУФК.
39. Любич, Р. І. (2023). *Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки* (дис. доктора філософії). Харків, Україна.
40. Мельниченко, В. М. (2018). *Основи фізичного виховання та спортивної підготовки: теорія і методика*. Київ: НУФВСУ.
41. 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-ге вид. (За заг. редакцією заслужених працівників фізичної культури і спорту України Олександра Мальцева та Сергія Лещені). Київ : ГУ НГУ, 2024. 267 с. Вилучено із <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#n13>
42. Моргунов, О. А., Соколов, О. А., & Калюжний, М. Г. (2018). *Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України*. Харків: ХНУВС.
43. Моргунов, О. А., Ярещенко, О. А., Хацаюк, О. В., & Белошенко, Ю. К. (2018). Розробка техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України в системі спеціальної фізичної підготовки. *Честь і закон*, (4), 67-74.
44. Наказ КНГУ № 1234 від 10.12.2024 «Про затвердження Прийомів та технічних дій заходів фізичного впливу (сили)».
45. Одеров, А., Первачук, О., & Романчук, С. (2023). Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, (28/1), 38-44.
46. Павленко, І. М. (2020). *Тактика та техніка атакуючих дій у військовому навчанні*. Одеса: ОНУ.
47. Павленко, І. І. (2020). *Основи захисних дій у спеціальній фізичній підготовці військовослужбовців*. Львів: ЛДУФК.
48. Первачук, О. І., & Одеров, А. М. (2024). Рекомендації щодо вдосконалення організації процесу навчання прийомам рукопашного бою курсантів військових навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (12/158), 105-109.
49. Полатайко, Ю. О. (2004). *Плавання*. Івано-Франківськ: ТОВ «Плай».

50. Попов, А. М. (2019). *Методика фізичного виховання та спорту: принципи, стратегії, підходи*. Одеса: ОНУ.
51. Попов, І. М. (2017). *Техніка захисних дій у бойових мистецтвах: методи тренування та вдосконалення*. Харків: ХНУВС.
52. Руденко, І. І., & Коваленко, В. О. (2015). *Техніка та тактика військових дисциплін: методика тренувань*. Київ: Видавництво «Знання».
53. Руденко, І. І., & Коваленко, В. О. (2016). *Техніка військових вправ та її застосування в бойовій підготовці*. Харків: ХНУВС.
54. Рябов, А. В. (2018). *Техніка атакуючих дій у бойових мистецтвах: методика тренування та застосування*. Львів: ЛДУФК.
55. Сороколіт, Н., Римар, О., Шевців, У., Галашевський, Г., Пилипчак, І., Полтавець, А., & Балдецький, А. (2023). Дослідження формування стану психологічної підготовленості військовослужбовців-рукопашників у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/180), 182-188. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37)
56. Степаненко, П. І. (2016). *Атакуючі та контрольні-методичні технічні дії у спортивних єдиноборствах*. Київ: КНУВС.
57. Ткаченко, М. І. (2020). *Техніко-тактична підготовка в силових структурах: основи та практика*. Одеса: ОНУ.
58. Ткаченко, С. Г. (2017). *Психофізіологічні основи захисних технічних дій в бойових умовах*. Одеса: ОНУ.
59. Фіногенов, Ю. С. (2014). *Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт*. Київ: НУОУ.
60. Хацаюк, О., Турчинов, А., Контаровський, Р., Волянський, В., Москаленко, Ю., & Нестерчук, Д. (2023). Впровадження арсеналу бойового самбо в систему рукопашної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (3/161), 21-27.
61. Хацаюк, О. В., Любич, Р. І., & Оленченко, В. В. (2019). Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. *Новий колегіум*, (1/95), 63-69.
62. Хацаюк, О. В., Гіренко, С. П., Волянський, В. Г., Белошенко, Ю. К., Гришко, А. В., & Мердов, С. П. (2024). Формування нокаутуючого удару курсантів ВВНЗ інституцій СБОУ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7/180), 194-201.
63. Хацаюк, О. В., Белошенко, Ю. К., & Гаркавий, О. А. (2012). *Фізичне виховання та методика фізичної підготовки*. Харків: НАНГУ.
64. Худолій, О. М. (2009). *Технологія навчання гімнастичним вправам*. Харків: ОВС.
65. Худолій, О. М. (2014). *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*. Харків: ОВС.
66. Чернишенко, Т. М. (2018). *Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях і відповідях*. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ».

67. Чорний, О. М. (2017). *Техніка фізичних вправ: основи методики та теорії*. Київ: Вища школа.

68. Чумак, І. О., & Олійник, Н. А. (2004). *Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки*. Вінниця: ВНАУ.

69. Чух, А. М. (2003). Вплив екстремальних факторів службово-бойової діяльності на психофізичний стан військовослужбовців. *Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої науково-методичної конференції* (с. 185-189). 4 листопада, Київ, Україна: ХДАФК.

70. Шевченко, Ю. А. (2017). *Фізична підготовка вищих навчальних закладів: методичні основи*. Харків: ХНУВС.

71. Шевченко, І. Я. (2016). *Квестові технології в навчальному процесі: методика застосування в підготовці офіцерів*. Київ: ВДІСЗ.

72. Шемчук, В., Петрачков, О., Вербин, Н., & Жембровський, С. (2021). *Організація та методика проведення занять із подолання перешкод*. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського.

73. Шемчук, В., Хацаюк, О., Соколовський, В., Ковтуненко, А., Корнієнко, О., & Муштатов, Ю. (2021). Формування професійних компетентностей майбутніх офіцерів до дій в умовах радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки. *Військова освіта*, (1/43), 360-381.

74. Шишкін, О., & Райтаровська, І. (2021). *Теорія і методика викладання плавання*. Київ: Вид-во КНТ.

75. Швець, І. І. (2018). *Фізична підготовка майбутніх офіцерів: техніка, методика та організація занять*. Київ: МВС України.

76. Шульга, Л. М. (2019). *Плавання: методика навчання*. Київ: Олімпійська література.

77. Ягодзінський, В. П., Русанівський, С. В., Безпалій, С. М., Запорожанов, О. В., Юр'єв, С. О., & Штома, В. Д. (2020). Розвиток силових якостей у курсантів у процесі занять за системою «Кросфіт». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (2/122), 198-201. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).42](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).42)

78. Ярещенко, О. А. (2008). *Обґрунтування змісту і організації спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України* (дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту). Харків, Україна.

79. Anatskyi, R., Kolomiitseva, O., & Liubchich, R. (2018). The program of physical training for the servicemen is a qualification exam on the right to wear the «Beret with honors». *Physical Education of Cadets*, 22(6), 285-291. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0601>

90. Bates, A. W. (2015). *Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning*. Vancouver: Tony Bates Associates Ltd.

91. Anderson, M. K., Grier, T., Canham-Chervak, M., Bushman, T. T., Nindl, V. C., & Jones, B. H. (2017). Effect of mandatory unit and individual physical training on fitness in military men and women. *American Journal of Health Promotion*, 31(5), 378-387. <https://doi.org/10.1177/0890117116666977>

92. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

93. Blazevich, A. J., & Babault, N. (2019). *Muscle strength training: Principles and techniques*. New York, NY: Routledge.
94. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
95. Biggs, J., & Tang, C. (2011). *Teaching for quality learning at university* (4th ed.). Maidenhead: McGraw-Hill Education.
96. Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2011). *E-learning and the science of instruction: Proven guidelines for consumers and designers of multimedia learning* (3rd ed.). San Francisco, CA: Pfeiffer.
97. Duffy, T. M., & Jonassen, D. H. (2013). *Constructivism and the technology of instruction: A conversation*. New York, NY: Routledge.
98. Enoka, R. M. (2015). *Neuromechanics of human movement* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
99. Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
100. Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(21), 1231-1237. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096019>
101. Gagne, R. M., Briggs, L. J., & Wager, W. W. (2005). *Principles of instructional design* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Publishing.
102. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing future officers for performing assigned tasks through special physical training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13(2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>
103. Klika, B., & Lister, J. (2018). *The science and art of strength training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
104. Kuhl, J., & Beckmann, J. (2017). Self-regulation and motivation. In E. K. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *The Oxford Handbook of Motivation* (pp. 30-50). Oxford: Oxford University Press.
105. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports pedagogy: Readiness of cadets to apply physical action in different conditions of service activity. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 16(2), 336-355. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860>
106. McNab, C. (2014). *Special forces extreme fitness: Military workouts and fitness challenges for maximizing performance*. New York: Metro Books.
107. McGuigan, M. (2017). *Developing power*. Champaign, IL: Human Kinetics.
108. Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overtraining syndrome: A practical guide. *Sports Health*, 4(2), 128-138. <https://doi.org/10.1177/1941738111428986>
109. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2014). *Motor learning and performance: From principles to application* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
110. Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
111. Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. (2014). *Supertraining* (6th ed.). Denver, CO: Ultimate Athlete Concepts.

112. Tynjälä, P. (2013). *Pedagogical interventions to enhance learning and teaching: A review of the research*. *Studies in Continuing Education*, 35(2), 245-261. <https://doi.org/10.1080/0158037X.2013.835501>
113. Tesch, P. A. (2015). *Skeletal muscle adaptations: Effects of strength training*. *European Journal of Applied Physiology*, 115(2), 123-139. <https://doi.org/10.1007/s00421-014-3030-3>
114. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.