

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конституція України від 28.06.1996 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>.
2. Закон України «Про правовий режим воєнного стану» від 12.05.2015 р. № 389-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19>.
3. Закон України «Про оборону України» від 06.12.1991 р. № 1932-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1932-12>.
4. Закон України «Про Національну гвардію України» від 13.03.2014 р. № 876-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/876-18>.
5. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
6. Закон України «Про Державну прикордонну службу України» від 03.04.2003 р. № 661-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/661-15>.
7. Укази Президента України про введення та продовження воєнного стану (2022–2026 рр.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua>.
8. Фівкін П., Іващенко С. Правові основи діяльності Національної гвардії України в сучасних умовах // Фахові юридичні видання України. 2025.
9. Ляшук Р.М. Правове регулювання застосування зброї підрозділами ДПСУ в умовах воєнного стану // Ужгородський національний університет. 2024.
10. Рибицька О.М. Правове забезпечення сектору безпеки і оборони в умовах воєнного стану // Українські юридичні журнали. 2025.
11. Організація Об'єднаних Націй. Документи щодо прав людини під час воєнного стану. URL: <https://www.ohchr.org>.
12. Рада Європи. Стандарти правового регулювання під час надзвичайних ситуацій. URL: <https://www.coe.int>.

БІЛЯВСЬКИЙ БОГДАН ІГОРОВИЧ

Київський інститут Національної гвардії України

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО ВИВЧЕННЯ

В умовах складної криміногенної ситуації провідна роль у забезпеченні громадського порядку належить Національній гвардії України та поліції. Ефективність застосування заходів фізичного впливу напряму залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості нацгвардійців.

Під час початкової підготовки військовослужбовці опановують тактику самозахисту: больові прийоми, задушення, кидки, захисні дії від нападу, використання спецзасобів (наручники, палиці, сльозогінний газ) та вогнепальної зброї. Від умінь рукопашного бою та прикладної стрільби залежить життя як самих охоронців порядку, так і громадян, яких вони захищають.

На кафедрі фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки Київського інституту Національної гвардії України, вивчивши досвід поліції Німеччини, Канади, Польщі та США, проводяться дослідження рухових дій у екстремальних ситуаціях, можливостей попереджувальних дій та формування інтуїтивно-автоматичного навичку адекватного реагування.

У цьому матеріалі розглядається процес навчання техніки ударів і контратакуючих дій на основі багаторівневого керування рухами. Відзначено недостатню ефективність опанування техніки через обмежену кількість навчального матеріалу та слабку здатність курсантів до антиципації дій супротивника. Підкреслюється необхідність ретельного відбору та широкого застосування спеціально-підготовчих вправ.

У сучасних умовах, вимоги до підготовленості курсантів під час бойових дій постійно зростають. Відомо що військова діяльність у багатьох випадках здійснюється в екстремальних умовах, що викликає негативні зміни в психіці та діє, як послаблюючий фактор на моторику,

координацію рухів, зменшує увагу та витривалість, тобто в цілому погіршує здатність до професійної діяльності особового складу; до виконання завдань за призначенням. Програмою СФП (Заходи фізичного впливу) курсантів КІНГУ передбачено: оволодіння прийомами фізичного впливу проти правопорушників та диверсантів. На заняттях по цьому розділу курсанти навчаються володіти вміннями та навичками самозахисту, нападу, обеззброєння, затримання та конвоювання, а іноді і знешкодженням супротивника [1]. Основними засобами на заняттях є тренування ударів руками та ногами, кидки, підніжки, удушливі та больові прийоми, а також різноманітні дії від будь-яких нападів. Але фізична готовність до оволодіння засобами фізичного впливу залежить, впершу чергу, від високого рівня рухових координаційних здібностей.

Основним засобом розвитку та удосконалення координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, які містять елементи новизни.

Координаційні здібності є сукупністю рухових здібностей, що визначають швидкість засвоєння нових рухів, а також уміння адекватно перебудувати рухову діяльність при несподіваних ситуаціях. Основними компонентами координаційних здібностей до орієнтування у просторі: рівновага, реагування, диференціювання параметрів рухів, здатність до відчуття ритму, трансформація рухових дій, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів та залежність від певних чинників: здатності індивіда до точного аналізу рухів; діяльності аналізаторів, складності рухового завдання, рівня розвитку фізичних якостей, особистої сміливості та рішучості, віку індивіда [3].

Основними критеріями прояву координаційних здібностей вважаються: час засвоєння нового руху чи комбінації, час необхідний для трансформації своєї рухової діяльності у відповідності до певних обставин, біомеханічна складність рухомих дій чи тактичних комбінацій, точність виконання рухів за основними технічними характеристиками, збереження вестибулярної стійкості в умовах збиваючих факторів [2].

Фізична готовність до оволодіння засобами фізичного впливу поділяється на 3 етапи вивчення.

1. Етап початкового вивчення:

- сформувати у тих, хто навчається основам рухів, які входять у технічні прийоми і досягти його виконання в загальних рисах;
- сформувати смислове та зорове уявлення про технічні дії (прийоми);
- створити рухові уявлення за основними опорними точками (елементів рухів) за допомогою засвоєння підготовчих вправ або структурних елементів дій, яких будуть вивчати;
- досягти цілісного виконання технічних дій (прийомів) на рівні початкового вміння;
- усунути значне спотворення в техніці рухових дій. На цьому етапі: вивчення рухів, широко застосовуються допоміжні підвідні вправи, які полегшують виконання рухів та підвищують їх ефективність.

2. Етап поглибленого вивчення:

- сформувати повноцінне рухове уміння;
- досягти виконання рухомих дій, на основі свідомого контролю, тимчасових, просторових, динамічних характеристик техніки;
- усунути незначні помилки в техніці та в її основній ланці;
- закріпити оптимальне управління рухами за параметрами правильності (адекватності та чіткості). На етапі поглибленого вивчення застосовується:
 - вправи, які підводять до застосування основної дії через її цілісну імітацію або часткового відтворення у спрощеній формі (необхідно, щоб ці вправи були більш схожі з основною частиною рухів, які вивчаються);
 - тривалість підготовчих вправ, залежать від складності вивчення рухомих дії і підготовленості тих, хто займається.

Ефективність використання різноманітних вправ (підготовчі, імітаційні, спеціальні) досягаються при чіткому дотриманні наступних моментів:

1) мета та завдання вправ;

- 2) структурний взаємозв'язок з основною рухомою дією;
- 3) дозування вправ;
- 4) контроль та самоконтроль виконання (самосвідомість).

Організація рівня управління рухами виконується в залежності від неочікуваного виникаючого нападу. На допомогу приходять фонові рівні підготовки, такі як КАТА в карате або низка рухових зв'язок із системи ножового бою, які моделюють захисні та атакуючі дії.

3. Етап закріплення та подальшого удосконалення:

- рухомі вміння перевести в навички, що мають можливість його цільового використання;
- досягти автоматизації та стабільності при тренуванні;
- вдосконалити особливості техніки ножового бою до максимально високого рівня;
- досягти виконання рухових дій відповідно до їх практичного застосування (розпізнавання і розрізнення тактильних відчуттів, рухових ритмів, оцінки стану рівноваги зміни швидкості та напрямку руху);
- забезпечити варіативне виконання дій.

На третьому етапі збільшується кількість повторень в постійних та швидкозмінних умовах, що сприяє формуванню стійкості та ініціативності. Успішність навчання залежить від рівня розвитку координаційних здібностей.

Н. А. Берштейн стверджував, що оволодіння координацією рухів різного ступеня складності відбувається на чотирьох рівнях.

Рівень А: управління м'язами ший та тулуба, які забезпечують тонус всієї м'язової системи.

Рівень В: управління м'язово-суглобовими зв'язками, які забезпечують сприйняття власного тіла.

Рівень С – рівень простору (просторове поле), яке забезпечує сприйняття простору.

Рівень Д – рівень дій, які забезпечують формування автоматизму.

Із сучасних уявлень про механізми побудови рухів, слід зазначити, що опанування такими координаційно-складними діями, як заходи фізичного впливу, відбувається на рівні Д з обов'язковою участю ніж лежачих рівнів, в першу чергу рівнів С і В. Ці фонові рівні утримують рухомі форми, тобто засвоєння рухів та фрагментів, які використовуються при вивченні нових рухових дій. Фізіологічним базисом терміну оволодіння рухами є пластичність нервової системи та адаптивність сенсорних систем. Із досліджень В.І. Ляха, відомо, що в залежності від рівня управління рухами, координаційні здібності (КЗ) у людини діляться на два великих класи: клас з ведучим рівнем С (фоновим-рівні В і А) тілесна спритність. Функція опанування рухами передається з вищого на нижчий. В підсумку, контроль свідомості зменшується, виробляється автоматизм, швидкість, ефективність використання – збільшується. При цьому активізується процес антиципації - попередження подій. Це дозволяє миттєво здійснювати адекватні дії, при зміні ситуації, щодо затримання правопорушника який чинить опір [4].

Мета дослідження: підвищити рівень якості опанування курсантами КІНГУ заходів фізичного впливу.

Завдання дослідження: вивчити динаміку опанування курсантами техніки нападу та захисту від холодної зброї. Визначити напрямок вдосконалення методики навчання курсантів.

Методи дослідження: аналіз спеціальної літератури, стосовно проблеми вдосконалення координаційних здібностей людини, бесіди, спостереження, тестування курсантів.

Результати дослідження. В дослідженні приймали участь 10 курсантів третього року навчання. Тривалість занять складала 2 години, в години секційної роботи. Всього було проведено 15 занять.

Програмою дослідження були передбачені розучування ріжучого косого удару (порізу) по діагоналі та захисту від аналогічних ударів супротивника протягом 10 занять. На 10 занятті курсанти здавали залік по вивченому матеріалу. З 7-го заняття почалось вивчення ударів (порізів) у відповідь після виконання захисної дії. Залік по цим технічним діям приймався на 15-му занятті.

Якість виконання опанованої техніки оцінювалась по п'ятибальній шкалі. За припущені помилки вихідна оцінка в 5 балів знижувалась на 0,5 або 1,0 бал. Мінімальна оцінка складала 1 бал, якщо сума штрафних балів за порушення техніки перевищувала вихідну оцінку.

Помилками в техніці нанесення ударів вважались: порушення траєкторії порізу, точності, зміщення ліктя вгору, порушення дистанцій, не точність при торканні ножом цілі, в даному випадку, ший.

Помилками при техніці захисту вважалося:

- втрата рівноваги, стійкості;
- не своєчасне виконання відповідного порізу.

Складності, які відчували курсанти при опануванні захисних дій на наш погляд пояснювались, в першу чергу, недостатнім руховим досвідом, тобто відсутністю сформованих раніш функціональних систем. (анохін, платонов, романенко)

Складною задачею виявилось опанування курсантами відповідно захисних дій тобто нанесення порізів після нанесення атаки супротивником.

Грубе порушення технічних дій спостерігались після виконання захисту контр-підрізом озброєної ножом руки супротивника, під час цього руху губилась рівновага та в слід чого порушувалась дистанція. Високі оцінки були отримані курсантами лише на п'ятнадцятому занятті.

Аналіз якості опанування вивчаємої техніки приводить до наступних висновків. При вивченні відносно нескладних та звичних дій ЦНС посилає до м'язів заздалегідь сформовану послідовність команд без корекції в процесі реалізації. У даному випадку задіяна «розомкнута система» управління [3].

Аналізуючи спеціальну літературу, дійшли висновку, щодо особливості формування рухового навика. Він заключається у тому, що позитивний перенос і вдосконалення координаційних здібностей можливий тільки в рухах, що регулюються на однакових ведучих та фонових рівнях. Фонові рівні розташовуються близько до змісту функціональних систем.

Таким чином, аналізуючи спеціальну літературу було встановлено причини, що знижують якість опанування техніки. Вона ускладняється відсутністю у курсантів необхідного рухового досвіду в рукопашних сутичках. Вирішенням проблеми - підвищення об'єму, різноманітності та щільності вибору спеціально-підготовчих і допоміжних вправ, які використовуються на заняттях для формування, вдосконалення спеціальних координаційних здібностей курсантів

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про затвердження Змін до Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України : наказ від 22.07.2019 № 592.
2. Моргунов О. А., Ярещенко О. А., Хацаюк О. В., Белошенко Ю. К. Розробка техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України в системі спеціальної фізичної підготовки // Честь і закон. 2018. № 4 (67). С. 67–74
3. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей : навчальний посібник. Донецьк : ДонНУ, 2005. 290 с.
4. Пліско В. І. Шляхи вирішення проблеми готовності правоохоронців до виконання службових обов'язків під час припинення злочинів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2004. № 21. С. 49–56.