

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Вако Ілля*

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

### Анотації:

Розглянуто особливості здійснення спеціальної фізичної підготовки курсантів, майбутніх працівників правоохоронних органів. Метою дослідження було визначено провести систематизацію даних науково-методичної літератури та передового досвіду у напрямку формування техніки рукопашного бою курсантів в процесі спеціальної фізичної підготовки. Для вирішення мети роботи застосовували методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація. Визначено важливість оволодіння прийомами рукопашного бою майбутніми співробітниками правоохоронних органів як необхідної складової їх професійної діяльності. Систематизовано наукову інформацію щодо методичних підходів формування техніки рукопашного бою курсантів, визначено низку особливостей навчання технічних дій у рукопашному бою у процесі спеціальної фізичної підготовки. Визначено особливості набуття досвіду використання прийомів рукопашного бою в умовах наближених до майбутньої професійної діяльності, устаткування необхідне для здійснення даного підходу. Результатом проведеної роботи є визначення змісту методики навчання прийомам рукопашного бою, параметрів фізичного навантаження в процесі тренувальної діяльності, засобів, методів та послідовність навчання техніки рукопашного бою. Перспективи подальших досліджень даного наукового напрямку полягають у розгляді підходів до вдосконалення техніки рукопашного бою співробітників правоохоронних органів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

### Theoretical and methodological bases of formation of hand-to-hand fighting techniques of cadets in the process of special physical training.

The special features of conducting special physical training for students – future law enforcement officials were under consideration. The research objective was to systematize the data from scientific and methodological resources and best practices in developing students' hand-to-hand fighting techniques. In order to attain the objective the following methods were used: analysis and integration of the data from scientific and methodological resources, systematization. The importance of mastering hand-to-hand fighting techniques by future law enforcement officials as a significant component of their professional activity was defined. Scientific information about methodological approaches to developing students' hand-to-hand fighting techniques was systematized, a number of peculiarities of teaching technical movements in hand-to-hand fighting in the process of special physical training was established. The peculiarities of gaining experience of using hand-to-hand fighting techniques in line oriented conditions, equipment necessary for implementing this approach is specified. The research conducted resulted in defining the content of the methodology of teaching hand-to-hand fighting techniques, parameters of physical loading in the training process, means, methods and sequence of teaching hand-to-hand fighting techniques. The perspectives of further research of this scientific issue include learning the approaches to improving the hand-to-hand fighting techniques among law enforcement officials in the process of professional and applied physical training.

### Теоретико-методологічні основи формування техніки рукопашного бою курсантів в процесі спеціальної фізичної підготовки.

Рассмотрены особенности осуществления специальной физической подготовки курсантов, будущих работников правоохранительных органов. Целью исследования было определено провести систематизацию данных научно-методической литературы и передового опыта в направлении формирования техники рукопашного боя курсантов в процессе специальной физической подготовки. Для достижения цели работы применяли методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, систематизация. Определена важность овладения приемами рукопашного боя будущими сотрудниками правоохранительных органов как необходимой составляющей их профессиональной деятельности. Систематизирована научная информация об методических подходах формирования техники рукопашного боя курсантов, определен ряд особенностей обучения техническим действиям в рукопашном бою в процессе специальной физической подготовки. Определены особенности приобретения опыта использования приемов рукопашного боя в условиях приближенных к будущей профессиональной деятельности, оборудование необходимое для осуществления данного подхода. Результатом проведенной работы является определение содержания методики обучения приемам рукопашного боя, параметров физической нагрузки в процессе тренировочной деятельности, средств, методов и последовательность обучения технике рукопашного боя. Перспективы дальнейших исследований данного научного направления заключаются в рассмотрении подходов к совершенствованию техники рукопашного боя сотрудников правоохранительных органов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

### Ключові слова:

*рукопашний бій, спеціальна фізична підготовка, курсант, техніка.*

*hand-to-hand fighting, special physical training, student, technique.*

*рукопашный бой, специальная физическая подготовка, курсант, техника.*

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** Складні соціально-економічні умови в Україні, супроводжуються погіршенням криміногенної ситуації, що має вплив на стан законності та порядку в нашій країні. Успішність боротьби зі злочинністю безпосередньо залежить від рівня підготовленості працівників правоохоронних органів, перш за все їх спеціальної фізичної підготовленості (СФП).

У процесі реалізації професійної діяльності особовий склад має право застосовувати заходи фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю у випадках і порядку, передбачених чинним законодавством. Виконання завдань підвищення бойової готовності,

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

антитерористичних операцій вимагає від ефективної діяльності в стресових, особливих умовах [3; 6]. Ступінь оволодіння професійними навичками особового складу під час виконання службових завдань визначає ступінь професійного володіння прийомами рукопашного бою. Формування професійного досвіду працівників правоохоронних органів починається з першого дня навчання у закладах вищої освіти.

Рукопашний бій – це ближній бій без використання або з обмеженим використанням вогнепальної зброї, що зазвичай ведеться один на один або група проти групи [7]. Як складова частина системи СФП курсантів закладів вищої освіти МВС, рукопашний бій був об'єктом наукових досліджень, але нажалі серед спеціалістів по рукопашному бою не визначено єдиної думки, щодо послідовності навчання основним групам прийомів та відсутній єдиний підхід до навчання техніки рукопашного бою [4]. Зазначене коло питань потребує систематизації наукових даних щодо формування та удосконалення техніки рукопашного бою курсантів в процесі СФП.

Дана робота є фрагментом НДР факультету фізичного виховання і спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили «Розробка і реалізація інноваційних технологій і корекції функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті і реабілітації», № державної реєстрації 0117U007145.

**Мета дослідження** – провести систематизацію даних науково-методичної літератури та передового досвіду у напрямку формування техніки рукопашного бою курсантів в процесі спеціальної фізичної підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури з питань здійснення підготовки курсантів до володіння навичками рукопашного бою, дозволив визначити загальні тенденції здійснення даного виду діяльності.

За даними науково-методичної й спеціальної літератури, однією з головних проблем удосконалення системи формування рухових навичок рукопашного бою є професійне ставлення викладачів кафедр фізичної та бойової підготовки до процесу навчання спеціальним рухам. Отже, на думку спеціалістів, тренерсько-викладацький склад має бути озброєним глибокими знаннями про загальнобіологічні та дидактичні закономірності формування рухових навичок і володіти сучасними методиками навчання [5; 10].

У процесі вивчення сучасних методик навчання прийомів рукопашного бою виявлено значний обсяг інформації, яка містить теоретичні та практичні основи формування навичок рукопашного бою у курсантів в процесі СФП.

Із метою оптимізації навчального процесу з техніко-тактичної підготовки у закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ (МВС) В.І. Пліско пропонує урахувати накопичений досвід бійця, а відпрацювання техніко-тактичних комбінацій проводити в умовах несподіванки, дефіциту інформації та часу для ухвалення відповідних рішень під час затримання [13]. В. В. Бондаренко [2] підтримує його думку та пропонує використовувати методику, яка базується на знаннях закономірностей у діях супротивника, які передують нападу, і сприяє формуванню спеціальних психомоторних якостей курсантів.

Результати досліджень Ю. П. Платонова [12] показали, що формування захисно-атакуючих дій ведення рукопашного бою в курсантів підрозділів спеціального призначення проходитиме успішно, якщо буде розроблена і впроваджена в освітній процес цілісна педагогічна технологія, яка передбачатиме поєднання військово-професійної, спеціальної, військово-педагогічної та морально-психологічної підготовки курсантів і ґрунтуватиметься на виконанні завдань репродуктивно-пошукового та варіативно-реконструктивного характеру.

Аналіз експериментальних даних стосовно ефективності різних тактик ведення рукопашного поєдинку дозволив А. Н. Кочергіну [11] виділити дві тенденції. По-перше,

ймовірність досягнення перемоги в рукопашній сутичці істотно вища в того курсанта, який реалізує активну, агресивно-наступальну тактику ведення бою. По-друге, перевага наступальної тактики ведення поєдинку поступово знижується із підвищенням рівня навченості супротивника [11].

Лінійно-концентричний метод навчання рукопашного бою пропонує С. А. Іванов [9]. Спеціаліст визначив чотири складові рукопашного бою – техніку ударів різними частинами тіла; техніку кидків; техніку звільнення від захватів і обхватів; техніку роботи зі зброєю й проти неї [9]. На думку вченого, їх вивчення може здійснюватися як у поєднанні один з одним, так і окремо [9].

При цьому автори зазначають необхідність доведення техніки рукопашного бою до автоматизму з можливим виконанням прийомів у варіативних умовах. Так, П. І. Тюпа, О. І. Тюпа вважають, що для підвищення технічної майстерності в рукопашному бою потрібне засвоєння до автоматизму певної кількості прийомів та використання трьох-п'яти прийомів, відпрацьованих для різних ситуацій [15].

Ю. П. Сергієнко та інш. вважають, що більш прогресивними і досконалими є методично правильно організовані регулярні заняття, які насичені практичними знаннями, що полягають у вмінні своєчасно концентруватися при виконанні комплексних та спеціальних вправ із прикладного напрямку [14]. Науковець пропонує систему СФП курсантів з оволодіння навичками рукопашного бою, яка базується на встановленій залежності розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силової й загальної витривалості від сомато-вегетативних факторів [14].

Пошук шляхів удосконалення діяльності співробітників правоохоронних органів в умовах екстремальних ситуацій спонукав Д. В. Глуценка [5] до розроблення змісту програми прикладної фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ для вирішення оперативно-службових завдань у надзвичайних обставинах і ситуаціях у рамках навчальної дисципліни «Фізична підготовка» у закладах вищої освіти МВС, відмітною особливістю якої є моделювання умов надзвичайних обставин і ситуацій на практичних заняттях в обсязі 50% від усього програмного матеріалу.

Висновки, зроблені науковцем, та програма прикладної фізичної підготовки співробітників органів внутрішніх справ ґрунтуються на визначенні типології діяльності співробітників органів внутрішніх справ, які діють в умовах надзвичайних обставин і при ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, що передбачає виконання конкретних оперативно-службових завдань і переважний прояв певних фізичних здібностей.

Наукові пошуки Н. А. Алексєєва [1] підтверджують думку багатьох дослідників, що в надзвичайних обставинах і ситуаціях професійної діяльності співробітників правоохоронних органів принципового значення набувають рівень їх СФП, вміння виконувати службові завдання у засобах бронезахисту без зниження ефективності цього виду діяльності.

Для удосконалення техніки рукопашного бою в процесі фізичної підготовки співробітників Міністерства юстиції Л. Б. Держинська запропонувала включати в заняття виконання прийомів у повній екіпіровці, в повсякденному одязі, в темряві, на обмеженому просторі, на слизькій поверхні, у стані фізичного стомлення, а також спаринги з одним і кількома супротивниками [8].

До аналогічної думки щодо необхідності наближення навчально-тренувальної сутички до реальних умов шляхом застосування макетів зброї, навчальних зразків вогнепальної, холодної зброї, шумових, димових і світлових гранат також схиляється О. В. Хацаюк. Крім того, на його переконання, навчання техніці рукопашного бою та подоланню перешкод із використанням нових технічних засобів дозволить підвищити рівень бойової готовності підрозділів і частин внутрішніх військ Міністерства внутрішніх справ України [16].

Складний період адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти МВС на думку О. Горпинича [6] також можливо покращити за рахунок поєднання засобів рукопашного бою

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

з психологічним тренінгом. На думку автора, застосування фізичних навантажень в комплексі з психологічним тренінгом детермінує розширення адаптаційних можливостей курсантів, навчально-службова діяльність яких ускладнена різкою зміною умов існування та необхідністю виконувати вимоги великої кількості наказів, інструкцій і розпоряджень.

Узагальнення спеціальної науково-методичної літератури дозволило визначити низку особливостей навчання технічних дій у рукопашному бою у процесі СФП:

– зміст методики рукопашного бою повинен ґрунтуватися на засадах різноманіття засобів які використовуються, послідовності навчання окремим прийомам, врахуванні найбільш типових помилок під час навчання;

– параметри фізичного навантаження повинні визначатися у відповідності вихідного рівня курсантів, набутого рівня координаційних та силових здібностей;

– розвиток здатності до саморегуляції психологічної та фізичної, що має прояв у здатності до контролю психологічної стабільності у різних ситуаціях та диференційованого застосування фізичних зусиль;

– поступове формування техніки рукопашного бою повинно враховувати здобуття рухової навички та доведення виконання прийомів до автоматизму, у варіативних умовах виконання та наближення до реальних умов майбутньої професійної діяльності;

– високий професійний рівень тренера-викладача, рівень практичного досвіду.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Спеціальна фізична підготовка як навчальна дисципліна має на меті забезпечення підготовки курсантів з високим рівнем різнобічної фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати службові завдання, стійко витримувати розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження ефективності професійної діяльності, досконало володіти навичками застосування засобів фізичного впливу та самозахисту. Слід зазначити, що процес підготовки майбутнього особового складу належить до складних форм педагогічної діяльності, в яких інтегруються медико-біологічні, психофізіологічні та організаційно-методичні підходи. Необхідність урахування всіх згаданих підходів у комплексі є найважливішою умовою підвищення ефективності процесу навчання.

Накопичений масив наукових знань, вивчення досвіду провідних фахівців дають змогу припустити, що підвищення ефективності, вдосконалення техніки рукопашного бою курсантів у процесі СФП можливі на основі використання в педагогічному процесі послідовних дій по формуванню та вдосконаленню техніки рукопашного бою.

Перспективи подальших досліджень полягають у розгляді підходів до вдосконалення техніки рукопашного бою співробітників правоохоронних органів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

### Список літературних джерел:

1. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Кулиничев А. Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. 1, С. 3–6.
2. Бондаренко В. В. Пути решения проблемы формирования у курсантов специальных качеств, необходимых для успешного противостояния нападению вооруженного противника. Физическое воспитание студентов. X.: XXIII, 2010. 9, С. 6–8.
3. Вако Ілля. Особливості використання прийомів рукопашного бою в умовах оперативних дій співробітниками спеціальних служб. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. 3, С. 42-47.

### References:

1. Alekseev N. A., Kutergin N. B., Kulinichev A. N. Improvement of physical training of cadets and listeners of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 2013. 1, pp. 3-6.
2. Bondarenko V. V. Ways to solve the problem of the formation of cadets special qualities necessary to successfully confront the attack of an armed enemy. Physical education of students. X. : XXIII, 2010. 9, С. 6-8.
3. Wako Illia. Features of the use of hand-to-hand combat techniques in the conditions of operational actions by the staff of special services. Theory and methods of physical education and sport. 3, pp. 42-47.
4. Garanin E. A. Planning of training process of fighters of army hand-to-hand combat taking into account the style of conducting a sport duel: dis. ...

4. Гаранин Е. А. Планирование тренировочного процесса бойцов армейского рукопашного боя с учетом стиля ведения спортивного поединка: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. Naberezhnye Chelny, 2018, 148 с.

5. Глущенко Д. В. Прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России для выполнения оперативно-служебных задач в чрезвычайных обстоятельствах и ситуациях: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2014, 160 с.

6. Горпинич О. Вплив занять рукопашним боєм у комплексі з психологічним тренінгом на підвищення рівня адаптації до навчально-службової діяльності курсантів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014. 4, С. 61–65.

7. Джунь Й., Корнійчук Я., Велінець П. Рукопашний бій українських козаків як вид бойового мистецтва та особливості термінології школи козацьких єдиноборств. Нова педагогічна думка. 2017. 3, С. 63–65.

8. Дзержинская Л. Б., Созин Ю. М. Совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя в процессе физической подготовки сотрудников Министерства юстиции РФ Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2010. 4, С. 49–52.

9. Иванов С. А. Техника рукопашного боя. М.: Terra, 1993. Кн. 1, 300 с.

10. Компанієць Ю. А. Аналіз стану системи фізичної підготовки майбутніх правоохоронців та перспективні напрямки її вдосконалення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. 9, С. 48–52.

11. Кочергин А. Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2011, 25 с.

12. Платонов Ю. П. Педагогическая технология формирования защитно-атакующих действий ведения рукопашного боя у курсантов военных вузов внутренних войск МВД РФ на примере подразделений специального назначения; общепедагогический аспект: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Саратов, 2001, 202 с.

13. Пліско В. І. Теоретичні та методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій: автореф. дис. ... д. пед. н. : 13.00.04. Київ, 2004, 45 с.

14. Сергиенко Ю. П., Антоненко С. А., Лаврентьев А. Н. Совершенствование профессиональной подготовки оперативных работников правоохранительных органов Украины. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. 2, С. 15–20.

15. Тюпа П. И., Тюпа О.И. Технический арсенал спортсменов, занимающихся рукопашным боем, и его эффективность. Вестник РГУ им. И. Канта, 2008. Вып. 5: Педагогические и психологические науки. С. 90 – 92.

16. Хацаюк О. В. Удосконалення техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України із використанням GPRS технологій. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2008. Вип. 54, С. 326–331.

17. Ruscio B.A., Jones B.H., Bullock S.H. et al, A process to identify military injury prevention priorities

cand. ped. Sciences 13.00.04. Naberezhnye Chelny, 2018, 148 p.

5. Glushchenko D. V. Applied Physical Training of Employees of the Russian Internal Affairs Institutions to Perform Operational-Service Tasks in Emergencies and Situations: Diss. ... Candidate ped Sciences: 13.00.04. Volgograd, 2014, 160 p.

6. Horpynych O. Vplyv take a hand-to-hand fight in the complex with a psychologic trainer on the site of the adaptation to the Naval Officers and Discipline students. Physical education, sports and health culture in modern society. 2014. 4, pp. 61-65.

7. Dzhun Y., Korniychuk Ya., Velinets P. Hand-to-hand combat of Ukrainian Cossacks as a form of martial art and peculiarities of the terminology of the school of Cossack martial arts. New pedagogical thought. 2017. 3, pp. 63-65.

8. Dzerzhinskaya L. B., Sozin Yu. M. Perfection of techniques for performing hand-to-hand combat techniques in the process of physical training of employees of the Ministry of Justice of the Russian Federation. Theory and practice of applied and extreme sports. 2010. 4, pp. 49-52.

9. Ivanov S. A. Technique of hand-to-hand combat. M.: Terra, 1993. Book. 1, 300 p.

10. Companiets Yu. A. Analysis of the state of the system of physical training of future law enforcement officers and prospective directions for its improvement. Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports. 2012. 9, pp. 48-52.

11. Kochergin A. N. Integration of technical-tactical, physical and psychological preparation for hand-to-hand fighting: the author's abstract. dis ... cand. ped. Sciences: 13.00.04. St. Petersburg., 2011, 25 p.

12. Platonov Yu. P. Pedagogical technology of formation of defensive-attacking actions of hand-to-hand fighting in cadets of military high schools of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation on the example of special purpose units; general pedagogical aspect: dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.01. Saratov, 2001, 202 p.

13. Plisko V. I. Theoretical and methodical principles of formation of readiness of law enforcement officers to work in conditions of extreme situations: author's abstract. dis ... d. Ped. N. : 13.00.04. Kyiv, 2004, 45 p.

14. Sergienko Yu. P., Antonenko S. A, Lavrentiev A. N. Improvement of professional training of law enforcement officers of Ukraine. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sport. 2011. 2, Pp. 15-20.

15. Tyupa P. I., Tyupa O. I. The technical arsenal of athletes engaged in hand-to-hand fighting, and its effectiveness. Bulletin of the RSU. I. Kant, 2008. Ed. 5: Pedagogical and psychological sciences. Pp. 90 - 92.

16. Hatsaiuk O. V. Improvement of hand-to-hand fighting technique of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine using GPRS technologies. Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University. 2008. 54, pp. 326-331.

17. Ruscio B.A., Jones B.H., Bullock S.H. et al, A process to identify military injury prevention priorities based on injury type and limited duty days. Am J Prev Med. 2010. 38, pp.19 – 33.

## ІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

based on injury type and limited duty days. Am J Prev  
Med. 2010. 38, pp.19 – 33.

**DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293722>**

**Відомості про авторів:**

Вакон І. І.; [orcid.org/0000-0002-0541-5761](https://orcid.org/0000-0002-0541-5761); Чорноморський національний університет імені  
Петра Могили, корпус №1, вул. Десантників, 68, Миколаїв, 54000, Україна.