

## Вивчення та аналіз ролі єдиноборств у підготовці правоохоронців

Чоботько М.А.

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

**Анотація.** Стаття розглядає необхідність постійного удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки правоохоронців, зокрема в екстремальних ситуаціях. Проаналізовано причини, які часто призводять до нездатності протистояти правопорушникам та пропонують розв'язання, зокрема вивчення впливу єдиноборств на різні аспекти фізичної готовності правоохоронців. Акцентовано увагу на використанні елементів високих спортивних технологій та методології підготовки спортсменів у навчанні правоохоронців, забезпечуючи їхню готовність до різноманітних ситуацій. Важливий акцент робиться на ролі єдиноборств як основного компонента професійної фізичної підготовки, адаптованого до сучасних вимог та індивідуальних особливостей правоохоронців.

**Ключові слова:** фізична підготовка; правоохоронці; екстремальні ситуації; єдиноборства.

**Вступ.** Правоохоронцям, які виконують свої службові обов'язки в екстремальних ситуаціях, треба постійно удосконалювати свою загально-фізичну та спеціально-фізичну підготовку, тому професійна підготовка правоохоронців потребує постійного аналізу та вдосконалення з урахуванням сьогодення. Аналізуючи головну причину нездатності протистояти правопорушникам, що призводить до трагічних наслідків бачимо що найчастіше є недостатня фізична, психологічна та технічна готовність правоохоронців до виконання доцільних рухових дій, прийомів єдиноборств, інших засобів фізичного впливу. Вирішення цієї проблеми стає можливим завдяки вивченню впливу різних видів єдиноборств на зростання загальної та спеціальної фізичної підготовки правоохоронців, використанню у навчанні правоохоронців єдиноборствам, елементів високих спортивних технологій, які ґрунтуються на сучасних досягненнях теорії спорту, біомеханіки спортивних рухів, методології підготовки спортсменів та спортивної педагогіки.

Основним компонентом професійної фізичної підготовки правоохоронців становлять єдиноборства, які адаптовані до сучасних умов і відповідають їх індивідуальній моториці (Чоботько, & Чоботько, 2021). На фоні загального розвитку процесу навчання правоохоронців єдиноборствам та самозахисту потрібно провести порівняльний системний аналіз впливу різних видів єдиноборствам на діяльність правоохоронців.

Серед засобів фізичної підготовки перевага віддається ударним і ситуаційним, координаційно-складним та високошвидкісним вправам, які використовуються для підготовки спортсменів. На перших етапах відбувається

загальна фізична підготовка. Спеціалізація пов'язана переважно із засвоєнням спортивної техніки єдиноборств, яка далі націлюється на розвиток рухових якостей в обраному арсеналі прийомів (Чоботько, 2019).

**Мета дослідження:** аналіз та удосконалення професійної підготовки правоохоронців, зокрема за допомогою вивчення впливу єдиноборств на розвиток їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення мети дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, мережі Інтернет та узагальнення передового практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початковому етапі навчання правоохоронців потрібно навчати єдиноборствам саме як спорту, тому що специфічною метою спорту є фізичне вдосконалення людини, яке здійснюється в умовах змагальної діяльності, без якої він не може існувати (Чоботько, 2023). В таблиці 1 систематизовано основні функції спорту які корисні для підготовки правоохоронців.

Таблиця 1

**Основні функції спорту необхідні для підготовки правоохоронців**

№	Функції спорту	Вплив на людину	Для правоохоронців
1	Змагально-еталонна	Об'єктивна оцінка можливостей людини під час змагань	Розширення своїх можливостей
2	Евристично-досліджувальна	Пізнання своїх можливостей, реалізації та збільшення їх, самовиховання	Пізнання своїх можливостей
3	Оздоровчо-рекреаційна	Впливі спорту на загальний стан та функціональні можливості людського організму	Оздоровлення свого організму
4	Емоційно-видовищна	Гармонія фізичних і духовних якостей людини	Гармонізація своїх фізичних якостей
5	Комунікативна	Взаєморозуміння і культурна співпраця між людьми	Комунікація між людьми

З таблиці 1 видно, що саме заняття спортом на початковому етапі підготовки правоохоронців відіграє основну роль у їхньому професіоналізмі. В подальшому треба розвивати спеціальну фізичну підготовку, яка спрямована на формування:

- навичок, вмінь, знань для застосування фізичного впливу прийомів єдиноборств у реальному часі оперативних дій;
- навичок для долаття штучних і природніх перешкод, а також пересування в різних умовах оперативної діяльності;
- професійних важливих фізичних характеристик (силова та швидкісна витривалість, швидкість реагування, спритність та інші) а також вдосконалення їх (Чоботько, & Чоботько, 2020);
- психічних якостей таких як психічна стійкість, концентрація, переключення своєї уваги, швидкість оперативного мислення, точність прогнозування тощо (Марков, 2023);

- забезпечення працездатності та надійності організму, через досягнення високого рівня функціонування органів та важливих систем у процесі службових дій, які отримують найбільше навантаження;

- підвищення рівня витривалості організму правоохоронця до дій у несприятливих обставинах та часі (в умовах зміни оптимальної для організму температури, тривалого перебування у закритих приміщеннях, при нічній службі, при перебуванні у небезпечному середовищі, у том числі і серед порушників (Анісімов, & Антипова, 2022));

- професійні якості та риси характеру такі як стійкість, сміливість, витривалість, рішучість, впевненість у силах та сильному духу (Чоботько, 2021).

Використання різних видів єдиноборств в яких використовуються удари кінцівками, застосування технік бойових мистецтв, які синтезують захисні дії із захопленнями, больовими, задушливими або кидковими прийомами, сприяє розвитку індивідуальної моторики та індивідуальної техніки правоохоронців (Чоботько, та ін., 2019; Чоботько, Чертов, та ін., 2019). Правоохоронці часто навчаються різним видам єдиноборств, які допомагають їм забезпечувати власну безпеку та контролювати ситуації. На прикладі карате, тхеквондо, дзюдо, крав-мага, греплінгу, боксу, кікбоксінгу розглянемо як саме ті чи інші види єдиноборств впливають на професійний розвиток правоохоронця (табл. 2).

Таблиця 2

**Вплив різних видів єдиноборств на професійний розвиток правоохоронців**

№	Єдиноборство	Прийоми, що застосовуються правоохоронцями	Сприяє розвитку
1	Дзюдо	<b>Кидки:</b> техніки кидків в дзюдо дозволяють здійснювати швидкі та ефективні кидки проти супротивників, забезпечуючи контроль над ситуацією (Алексєєв, та ін., 2014) <b>Захоплення та фіксації:</b> прийоми для захоплення та фіксації противника на землі, що дозволяє контролювати його рухи та дії. <b>Удари:</b> хоча дзюдо більше відоме своїми техніками кидків і захоплень, у ньому також є елементи ударів руками та ногами, які можуть бути використані в самозахисті.	<b>Самозахист:</b> техніки самозахисту включають блокування ударів, відведення атак, уникнення контакту та швидке реагування на напад. <b>Контроль і управління ситуацією:</b> дзюдо навчає ефективно контролювати ситуацію та використовувати мінімальну силу для досягнення потрібного контролю. (Алексєєв, та ін., 2014).
2	Бокс	<b>Удари:</b> бокс використовує широкий спектр ударів руками, таких як джеби, аперкати, хуки та апперкати, які можуть бути застосовані для самозахисту та контролю ситуації.	<b>Самозахист:</b> навички боксу допомагають правоохоронцям у вивченні різних технік ударів, захисту та уникненні ударів, що може бути корисним у ситуаціях, коли потрібно захистити себе від нападу.

		<p><b>Рух та ноги:</b> техніки переміщення, обертання та руху ніг у боксі допомагають уникати ударів та збільшують маневреність в ситуаціях, коли потрібно зберегти відстань або здійснювати швидкі маневри.</p> <p><b>Блокування:</b> елементи боксу включають різноманітні способи блокування ударів, що може бути корисним у захисті від нападу.</p> <p><b>Фізична витривалість:</b> бокс сприяє розвитку фізичної витривалості, сили та швидкості, що може бути корисним для правоохоронців під час реальних ситуацій. (Чоботько, Счастливец, &amp; Ластовкін, 2019).</p>	<p><b>Фізична підготовка:</b> бокс активно використовується для підтримки фізичної форми та збільшення витривалості правоохоронців. Добра фізична підготовка може бути ключовою у веденні переслідувань, виконанні обов'язків у складних умовах та забезпеченні безпеки.</p> <p><b>Управління стресом:</b> тренування боксу може допомогти правоохоронцям у керуванні стресом та підвищенні відповідальності за свої дії у ситуаціях високого напруження.</p> <p><b>Управління конфліктами:</b> навички боксу можуть навчити правоохоронців контролювати свої емоції та діяти стримано та розсудливо під час конфліктних ситуацій.</p>
3	Тхеквондо	<p><b>Удари ногами:</b> тхеквондо відоме своїми потужними та швидкими ударами ногами, такими як фронтальні удари, бічні удари, вертухи та кругові удари, які можуть бути ефективними в самозахисті та контролі ситуації.</p> <p><b>Удари руками:</b> тхеквондо більше спеціалізується на ударах ногами, деякі техніки ударів руками (якік-со, мяк-со) також можуть бути застосовані в самозахисті.</p> <p><b>Блокування:</b> тхеквондо включає в себе різноманітні техніки блокування ударів, що може бути корисним для захисту від атак опонента. (Чоботько, Счастливец, &amp; Ластовкін, 2019).</p>	<p><b>Самозахист:</b> техніки тхеквондо включають різні удари ногами, руками, блокування та уникнення ударів, що може бути корисним у ситуаціях самозахисту та контролю над особою.</p> <p><b>Гнучкість та координація:</b> тренування тхеквондо сприяє розвитку гнучкості, координації та збільшенню рефлексів, що може бути корисним при оперативних діях та реагуванні на стресові ситуації.</p> <p><b>Фізична підготовка:</b> тренування тхеквондо сприяє підвищенню фізичної сили, витривалості та загальної фізичної форми правоохоронців.</p> <p><b>Управління емоціями та стресом:</b> бойові мистецтва вчать поліцейських контролювати емоції, зберігати спокій та діяти розсудливо навіть у стресових ситуаціях.</p> <p><b>Ефективне використання сили:</b> техніки навчають раціонального та ефективного використання сили, що може бути важливим у ситуаціях, коли потрібно вжити мінімальний контроль.</p>

4	Крав-Мага	<p><b>Захист від ударів:</b> Крав-Мага включає в себе техніки захисту від ударів руками та ногами, такі як блокування, відхилення атаки, що дозволяє ефективно відреагувати на напад.</p> <p><b>Ближній бій:</b> Крав-Мага навчає технік ближнього бою, які дозволяють контролювати ситуацію та використовувати різні техніки захоплення, ударів та фіксації противника.</p> <p><b>Використання об'єктів навколишнього середовища:</b> включає в себе використання будь-яких доступних об'єктів для самозахисту, таких як меблі, предмети побуту тощо.</p> <p><b>Тактика уникнення та втечі:</b> Крав-Мага навчає не лише боротьбі, а й уникненню конфлікту та швидкому виходу з нього без зайвого насильства.</p> <p><b>Захист від зброї:</b> Включає техніки захисту від різних видів зброї, що можуть стати важливими для правоохоронців. (Чоботько, Счастливец, &amp; Ластовкін, 2019).</p>	<p><b>Ефективний самозахист:</b> Крав-Мага навчає методам самозахисту в різних сценаріях, включаючи роботу в обмежених просторах, роботу з зброєю, контроль над супротивом тощо. Ці навички допомагають правоохоронцям у вирішенні критичних ситуацій та забезпечують їхню безпеку.</p> <p><b>Ефективне управління ситуаціями:</b> Крав-Мага вчить правоохоронців швидко реагувати на загрози та ефективно контролювати ситуації, забезпечуючи безпеку для себе та інших.</p> <p><b>Фізична та психологічна готовність:</b> тренування в рамках Крав-Мага також підвищує фізичну підготовку та збільшує стійкість до стресу у правоохоронців, що є важливим у виконанні їхніх обов'язків у вимогливих умовах.</p> <p><b>Ефективне використання сили:</b> навички Крав-Мага дозволяють правоохоронцям використовувати мінімальну силу для досягнення контролю над ситуацією та виконання своїх завдань.</p>
5	Карате	<p><b>Удари:</b> карате використовує різноманітні удари руками, ногами та ліктями, які можуть бути ефективними в самозахисті.</p> <p><b>Блокування:</b> техніки блокування ударів дозволяють захищатися від нападів опонента (Бойченко, 2007; Бойченко, 2008).</p> <p><b>Стійкість та баланс:</b> тренування карате розвиває стійкість та баланс, що може бути корисним у виконанні обов'язків у ситуаціях, коли потрібно зберегти стабільність під час взаємодії з агресивними особами.</p> <p><b>Контроль над ситуацією:</b> карате навчає тактики самозахисту, контролю ситуації та використання мінімальної сили для досягнення потрібного контролю (Ровный, та ін., 2016).</p>	<p><b>Самозахист:</b> карате навчає різноманітним технікам ударів руками та ногами, блокуванню та уникненню ударів. Ці навички можуть бути корисними у ситуаціях, коли правоохоронцю потрібно захистити себе від нападу.</p> <p><b>Фізична підготовка:</b> тренування карате сприяє розвитку фізичної сили, гнучкості та координації, що може підвищити загальну фізичну готовність правоохоронців.</p> <p><b>Управління стресом та емоціями:</b> карате вчить поліцейських контролювати свої емоції та реагувати розсудливо навіть у стресових ситуаціях. Це може бути корисним при взаємодії з громадянами або в небезпечних ситуаціях.</p>

		<p><b>Самодисципліна:</b> правильна підготовка в карате також розвиває самодисципліну та уміння контролювати емоції, що може бути важливим у ситуаціях високого стресу. (Чоботько, Счастливец, &amp; Ластовкін, 2019).</p>	<p><b>Ефективне використання сили:</b> карате навчає раціональному використанню сили. Це допомагає поліцейським застосовувати мінімальну силу для досягнення контролю в ситуаціях, коли це необхідно.</p>
6	Греплінг	<p><b>Захоплення та контроль:</b> греплінг навчає різноманітним технікам захоплення та контролю опонента на землі, що може бути важливим для правоохоронців при затриманні особи. <b>Захист від захоплення:</b> техніки греплінгу також включають в себе способи виходу з захоплення та уникнення фіксації противника. <b>Удушення та здавлювання:</b> греплінг навчає технікам удушення та здавлювання, що можуть бути використані для контролю ситуації в різних конфліктних ситуаціях. <b>Застосування сили:</b> техніки греплінгу надають можливість контролювати опонента з мінімальним застосуванням фізичної сили. <b>Робота на землі:</b> греплінг навчає різноманітним технікам та стратегіям у лежачому бою, що може бути корисним у випадках, коли ситуація переходить у ближній бій.</p>	<p><b>Контроль ситуації:</b> греплінг вчить технікам контролю на землі, захопленням та фіксації противника. Ці навички можуть бути корисними для правоохоронців у випадках затримання особи, коли потрібно швидко та ефективно встановити контроль. <b>Тактика контролю:</b> греплінг допомагає в розвитку тактичного мислення у сфері ближнього бою та управління ситуацією, коли фізичний контакт є неминучим. <b>Ефективне використання сили:</b> навички греплінгу дозволяють ефективно використовувати силу та контролювати ситуацію з мінімальною травматичністю для всіх сторін. <b>Фізична підготовка:</b> греплінг сприяє розвитку гнучкості, міцності та загальної фізичної підготовки, що може підвищити продуктивність та безпеку правоохоронців у виконанні їхніх обов'язків (Чоботько, Счастливец, &amp; Ластовкін, 2019).</p>
7	Кікбоксінг	<p><b>Удари руками та ногами:</b> кікбоксінг навчає різноманітним ударам руками та ногами - джеби, хуки, кругові удари, стрибки, аперкати тощо, що можуть бути корисними в ближньому бою або для відстані. <b>Фізична витривалість та сила:</b> сприяє розвитку фізичної сили та витривалості, що може бути корисним для правоохоронців. <b>Блокування:</b> техніки блокування ударів, які вивчаються в кікбоксінгу, можуть бути корисними для захисту від нападу.</p>	<p><b>Тактика та стратегія:</b> кікбоксінг навчає тактики, планування атак та оборони, що може бути важливим у керуванні ситуаціями правоохоронців. (Чоботько, Счастливец, &amp; Ластовкін, 2019).</p>

	<b>Рух та ноги:</b> тренування кікбоксінгу включає в себе рух та роботу ніг, що дозволяє зберігати відстань від опонента або змінювати положення в ситуаціях напруження.	
--	--	--

Прийоми силового затримання правопорушників, а також порядок дії правоохоронців в непередбаченій ситуації яка ставить правоохоронця у не вигідну для нього позицію, використовуючи прийоми самооборони на нижньому рівні. Вміння правоохоронця використовувати прийоми контролю і самозахисту, як правило, може врятувати йому життя. Тому дуже важливо, щоб правоохоронці регулярно відпрацьовували прийоми натискування на больові точки, удари і блоки, повалення і самооборони на нижньому рівні (на землі). Прийоми контролювання голих рук і самозахисту легко вивчити, а рівень майстерності і здатність їх застосовувати на пряму залежать від частоти і тривалості практичного їх відпрацювання.

Метою силового затримання поліцейським правопорушника є затримання останнього для подальших дій: супровід, попередній поверхневий огляд, надягання кайданків та вільно орієнтуватись в критичних ситуаціях. Тому після того як будуть розвинуті фізичні якості та набуті певні навички з єдиноборств треба відпрацьовувати ситуативні вправи які відрізняються від спорту, а саме:

- при затриманні не враховуються вагові категорії;
- при затриманні немає правил, яких треба дотримуватись;
- при затриманні немає суддів, які слідкують за безпекою спортсменів;
- правоохоронець та правопорушник можуть використовувати одночасно прийоми з різних видів єдиноборств, а також користуватись різними видами зброї;
- при затриманні правоохоронці чергують біг по пересічній місцевості та застосування прийомів;
- комунікація, яка переходить в застосування прийомів;
- правоохоронцю треба вміти долати крайній ступінь втоми та інші негативні відчуття;
- вміти користуватись прийомами єдиноборств в умовах обмежень та ускладнень (обмеження в атакуючих діях, захисті, маневруванні, несподіваний напад);
- непередбачуваність ситуації.

#### Література:

- Алексеев, А.Ф., Ананченко, К.В., & Бойченко, Н.В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
- Анісімов, Д., & Антипова, А. (2022). Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Молодий вчений*, (7 (107)), 5-8. DOI:10.32839/2304-5809/2022-7-107-2

- Бойченко, Н.В. (2007). Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Бойченко, Н.В. (2008). Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 19-21.
- Марков, Р.А. (2023). Щодо вдосконалення занять з фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності. *Modern problems of science, education and society*, 399-404.
- Ровный, А.С., Галимский, В.А., & Бойченко, Н.В. (2016). *Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Монография*. ХНАДУ, Харьков.
- Чоботько М.А., Счастливец В.І., Ластовкін В.А (2019). Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів. *Методичні рекомендації. – Дніпро: ДДУВС*, 158. <http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/3713>
- Чоботько, М.А. (2019). Бойове дзюдо, як засіб спеціальної підготовки студентів правоохоронної діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*, 1, 58-60.
- Чоботько, М.А. (2021). Проблеми тактичної підготовки працівників поліції. *Правові аспекти застосування прийомів рукопашного бою при силовому затриманні та проблемні питання надання домедичної допомоги*, 44-46.
- Чоботько, М.А. (2023). Сучасні шляхи підвищення фізичної підготовки майбутніх працівників національної поліції. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 266-268.
- Чоботько, М.А., & Чоботько, І.І. (2020). Динаміка розвитку спритності дзюдоїстів на оздоровчо-спортивному етапі під впливом ігор з фітболами. *Єдиноборства*, 3(17), 106-113. DOI:10.15391/ed.2020-3.10
- Чоботько, М.А., & Чоботько, І.І. (2021). Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*, 413-416.
- Чоботько, М.А., Чертов, .І.І., Бойченко, Н.В., Зантарая, Г.М., & Чоботько, І.І. (2019). Застосування вправ з фітболом при навчанні техніці кидків в дзюдо. *Єдиноборства*, 4(14), 127-137. DOI:10.15391/ed.2019-4.13

### Відомості про автора:

**Чоботько Маргарита Анатоліївна -**

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки

<https://orcid.org/0000-0002-4641-6592>

E-mail: 28rita66@gmail.com

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

*Надійшла до редакції 04.01.2024 р.*