

Психофізіологічна готовність фахівців силових структур до дій у рукопашному бою

Пономарьов В.О.¹, Ананченко К.В.², Тропін Ю.М.²

¹ *Інститут Служби безпеки України Національного Юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

² *Харківська державна академія фізичної культури*

Анотація. У статті визначені провідні компоненти психофізіологічної готовності фахівців силових структур до дій у рукопашному бою, серед яких ключову роль відіграють швидкість сенсомоторних реакцій, стійкість уваги та рівень психоемоційної регуляції. Встановлено, що цілеспрямований розвиток зазначених компонентів є необхідною умовою підвищення ефективності спеціальної підготовки та забезпечення надійності техніко-тактичних дій в екстремальних умовах.

Ключові слова: силові структури; рукопашний бій; психофізіологічні показники; екстремальні умови.

Вступ. Сучасні умови професійної діяльності фахівців силових структур характеризуються зростанням рівня ризику, динамічністю оперативних ситуацій та необхідністю прийняття швидких і точних рішень в умовах дефіциту часу, інформаційної невизначеності та високого психоемоційного напруження. Особливе місце в структурі професійної підготовки таких фахівців посідають дії у рукопашному бою, які вимагають не лише високого рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості, але й належного рівня психофізіологічної готовності (Ковальчук, & Бозоян, 2023; Кокун, & Кодлубовська, 2019; Пономарьов та ін., 2024a).

Психофізіологічна готовність розглядається як інтегральний стан функціональних систем організму, що забезпечує ефективну реалізацію професійно значущих рухових дій у складних та екстремальних умовах. Вона включає рівень розвитку сенсомоторних реакцій, стійкість уваги, здатність до швидкого аналізу ситуації, прийняття рішень, емоційну стабільність, стресостійкість та ефективність вегетативної регуляції (Романенко та ін., 2022; Тропін та ін., 2025; Romanenko et al., 2025b). У контексті рукопашного бою ці компоненти набувають вирішального значення, оскільки помилки, зумовлені психофізіологічною дезадаптацією, можуть призвести до травмування або невиконання службового завдання.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що більшість робіт, присвячених підготовці фахівців силових структур, зосереджені переважно на розвитку фізичних якостей, техніки та тактики рукопашного бою (Пономарьов, & Корчагін, 2025; Сватсьєв, 2025). Водночас питання комплексної оцінки та

цілеспрямованого формування психофізіологічної готовності часто залишаються фрагментарно висвітленими. Наявні дослідження вказують на суттєвий вплив показників сенсомоторної реакції, когнітивних функцій та психоемоційних станів на надійність дій у стресових ситуаціях, однак відсутня єдина методична система їх педагогічного контролю та інтеграції у процес спеціальної підготовки (Пономарьов, & Ананченко, 2021; Korobeynikov et al., 2020; Romanenko et al., 2025a).

Крім того, специфіка професійної діяльності фахівців силових структур обумовлює необхідність моделювання умов, максимально наближених до реальних бойових ситуацій, що супроводжуються високим рівнем фізичного та психоемоційного навантаження. За таких умов психофізіологічна готовність виступає ключовим чинником забезпечення ефективності та надійності дій у рукопашному бою, а також збереження професійного здоров'я (Ковальчук, & Завацька, 2025; Пономарьов та ін., 2024b).

У зв'язку з цим актуальним є наукове обґрунтування структури психофізіологічної готовності фахівців силових структур, визначення її провідних компонентів та розроблення підходів до їх оцінки й цілеспрямованого формування в системі спеціальної фізичної та професійної підготовки. Дослідження в цьому напрямі сприятимуть підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу та рівня готовності фахівців до дій у рукопашному бою в умовах реальної службово-бойової діяльності.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: виявити взаємозв'язок між показниками сенсомоторних реакцій, когнітивних функцій і надійності виконання спеціальних рухових дій в умовах підвищеного психоемоційного навантаження у фахівців силових структур, які займаються рукопашним боєм.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду, експертне оцінювання, психофізіологічне тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення передового практичного досвіду показав, що психофізіологічні показники є важливими детермінантами успіху спортсменів на змаганнях та грають важливу роль у фахівців силових структур при виконанні завдань (Алексєєв та ін., 2021; Пономарьов та ін., 2024с; Shandrygos et al., 2023).

Результати проведеного дослідження свідчать, що психофізіологічна готовність фахівців силових структур до дій у рукопашному бою має комплексний характер і формується за рахунок узгодженої взаємодії сенсомоторних, когнітивних та психоемоційних компонентів. Аналіз показників простої та вибіркової сенсомоторної реакції засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між обстеженими з різним рівнем

професійної підготовленості. Фахівці з вищим рівнем готовності характеризувалися коротшим латентним періодом реакції та більшою стабільністю відповідей в умовах обмеженого часу.

Дослідження когнітивних функцій показало, що показники стійкості та переключення уваги, а також швидкість обробки зорової інформації мають суттєвий вплив на ефективність виконання техніко-тактичних дій у рукопашному бою. Особи з вищими значеннями концентрації уваги допускали меншу кількість помилок під час виконання модельованих бойових завдань, що підтверджує роль когнітивного контролю в умовах динамічної зміни ситуації.

Аналіз психоемоційного стану засвідчив, що підвищений рівень ситуативної тривожності негативно впливає на швидкість прийняття рішень і точність рухових дій. Водночас спортсмени з високою стресостійкістю демонстрували збереження ефективності сенсомоторних реакцій навіть за умов інтенсивного фізичного навантаження, що є важливим показником функціональної надійності.

Кореляційний аналіз встановив наявність достовірних взаємозв'язків між показниками психофізіологічної готовності та результативністю виконання прийомів рукопашного бою (табл. 1). Зокрема, виявлено середні та високі кореляційні зв'язки між часом реакції вибору, показниками уваги та індексом техніко-тактичної ефективності. Це свідчить про те, що зниження швидкості сенсомоторних реакцій і погіршення когнітивних функцій призводять до зменшення надійності дій у бойових ситуаціях.

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв'язки між психофізіологічними показниками та ефективністю дій у рукопашному бою

Показники	Індекс техніко-тактичної ефективності, ум. од.	
	г	р
Час простої сенсомоторної реакції, мс	-0,52	<0,01
Час реакції вибору, мс	-0,61	<0,01
Стійкість уваги, бали	0,58	<0,01
Кількість помилок, кількість разів	-0,64	<0,01
Рівень ситуативної тривожності, ум. од.	-0,47	<0,05

Висновки. Отримані результати дозволили виокремити провідні компоненти психофізіологічної готовності фахівців силових структур до дій у рукопашному бою, серед яких ключову роль відіграють швидкість сенсомоторних реакцій, стійкість уваги та рівень психоемоційної регуляції. Встановлено, що цілеспрямований розвиток зазначених компонентів є необхідною умовою підвищення ефективності спеціальної підготовки та забезпечення надійності техніко-тактичних дій в екстремальних умовах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовані на покращення психофізіологічної готовності до екстремальних умов фахівців силових структур за допомогою занять рукопашним боєм.

Література:

- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Голоха, В. Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 3(21), 4-12.
- Ковальчук, З. Я., & Бозоян, М. А. (2023). Вплив особистісних властивостей на розвиток емоційної стійкості фахівців силових структур. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 2, 32-40.
- Ковальчук, З. Я., & Завацька, Н. Є. (2025). Психологічна реабілітація та відновлення професійної діяльності фахівців силових структур. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 1, 28-36.
- Кокур, О. М., & Кодлубовська, Т. Б. (2019). Психофізіологічна постстрессова регуляція функціональних станів правоохоронців як засіб розвитку їх особистісно-професійних якостей. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 19(5), 73-83.
- Пономарьов, В. О., & Ананченко, К. В. (2021). Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XVII наукової конференції*, Харків. 29-32.
- Пономарьов, В. О., Корчагін, М. В., & Марію, Байч. (2024а). Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-єдиноборців та формування шляхів їх подолання. *Єдиноборства*, 1(31), 100-110.
- Пономарьов, В., Корчагін, М., & Костенко, Ю. (2024b). Оцінка рівня психологічних бар'єрів у тренувальному процесі єдиноборців та методи їх нейтралізації. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 6 (179), 191-195.
- Пономарьов, В., Корчагін, М., & Костенко, Ю. (2024с). Вдосконалення налаштування на тренування та рекомендації для формування мислення переможця у тренувальному процесі єдиноборців. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 7(180), 137-142.
- Пономарьов В., & Корчагін М. (2025). Формування психологічної готовності спортсменів єдиноборців до тренувальної діяльності та до змагань. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 5K(191), 153-158.
- Романенко, В. В., Тропін, Ю. М., & Шандригось, В. І. (2022). Особливості прояву сенсомоторних реакцій таеквондистів різного віку та кваліфікації. *Єдиноборства*, 3(25), 67-80.
- Сватєєв, А. (2025). Фізична підготовка як основний чинник підготовки працівника силових структур. А 43 *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони України: матеріали Всеукр.*, 124.
- Тропін, Ю. М., Романенко, В. В., & Бойченко, Н. В. (2025). Показники змагальної діяльності та психофізіологічні особливості елітних борців. *Освіта. Інноватика. Практика*, 13(5), 59-64.
- Korobeynikov, G., Potop, V., & Korobeinikova, I. (2020). Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 1621-1627.
- Romanenko, V., Tropin, Y., Podrigalo, L., Boychenko, N., Abdula, A., Sereda, N., & Yatsiv, Y. (2025a). Specific features of cognitive skill development in athletes of situational sports. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 29(3), 194-203.
- Romanenko, V., Cynarski, W. J., Tropin, Y., Kovalenko, Y., Korobeynikov, G., Piatysotska, S., Mikhalskyi, V., Holokha, V., & Gaziyeve, S. (2025b). Methodology for Assessing Spatial Perception in Martial Arts. *Appl. Sci.*, 15, 3413.
- Shandrygos, V. I., Boychenko, N. V., Tropyn, Y. N., & Latyshev, N. V. (2023). Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Martial artse*, 1(27), 110-122.

Відомості про авторів:

Пономарьов Віктор Олександрович – доктор філософії, професор
*Інститут Служби безпеки України Національного Юридичного університету
імені Ярослава Мудрого*

<https://orcid.org/0000-0003-1261-4053>

E-mail: var5@ua.fm

Ананченко Костянтин Володимирович – доцент, к.фіз.вих., доцент кафедри
одноборств

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0001-5915-7262>

E-mail: 2015akv@gmail.com

Тропін Юрій Миколайович – доцент, к.фіз.вих., завідувач кафедри
одноборств

Харківська державна академія фізичної культури

<http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

E-mail: tropin.yuriy@gmail.com

Надійшла до редакції 05.01.2026 р.