

зброї, в першу чергу задля виконань покладених на поліцію повноважень, а також задля допомоги у захисті території України та роботи на деокупованих територіях. Це допоможе зберегти життя більшої кількості осіб, які цього потребують, а також забезпечить безпеку самих поліцейських під час виконання службових обов'язків як в повсякденних умовах діяльності так і в умовах ведення бойових дій.

1. Про забезпечення участі цивільних осіб у захисті України: Закон України від 03 березня 2022 року № 2114-IX. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2114-20#Text>. (дата звернення 26.02.2024).

2. Навчання поліцейських на початковому етапі вогневої підготовки: метод. рек. / за заг. ред. В. Д. Поливанюка. Дніпро : ДДУВС, 2019. 52 с. Polyvaniuk, V.D. (2019). Training of police officers at the initial stage of fire training. Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs

3. Грибан В.Г. Безпека працівників Національної поліції в умовах надзвичайних ситуацій: навчальний посібник (Грибан В.Г., Фоменко А.Є., Казначев Д.Г., Бойко О.І. / за заг. ред. Грибана В.Г.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2018. 100 с.

УДК 355.541.2

DOI: 10.31733/15-03-2024/2/595-597

Сергій КОСТИВ

начальник кафедри
спеціальної підготовки,
доктор філософії

Олександр ГУРО

курсант навчально-наукового
інституту фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету
оборони України

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОМУ БОЮ ПІД ЧАС ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах ведення широкомасштабної війни російською федерацією щодо нашої держави одним із основних завдань Збройних сил України (ЗС України) зумовлено цілеспрямований розвиток спеціальних якостей військовослужбовців, що відіграють важливу роль у процесі виконання ними поставлених завдань в екстремальних ситуаціях, особливо в бойових. Вони сприяють подоланню різних за об'ємом і рівнем фізичних і психічних навантажень і допомагають протистояти втомі – психічній, психофізіологічній і фізичній. Зазначимо, що успіх виконання завдань в першу чергу залежить від навченості командира, який здатний підготувати особовий склад. Для якісної підготовки військовослужбовців тактичного рівня підготовки у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) виникає необхідність щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану засобами рукопашного бою, що сприятиме виробленню актуальних підходів щодо їх навчання та дасть їм змогу якісно виконувати функціональні обов'язки.

Воєнний стан передбачає вчити військовослужбовців тільки тому, що потрібно на війні, відповідно під час навчання рукопашному бою потрібно використовувати прийоми та дії, що будуть ефективними під час виконання бойових завдань [1]. Підбір прийомів рукопашного бою слід здійснювати з метою передбачення простого навчання та легкого засвоєння військовослужбовцями дій їх виконання в складних ситуаціях.

Основними вимогами щодо проведення занять з рукопашного бою є: правильне регулювання фізичного навантаження, досягнення найбільшої щільності заняття, дотримання встановленого порядку й підвищення зацікавленості тих, кого навчають.

Одним із важливих показників якості навчального процесу на заняттях з фізичної підготовки є фізичне навантаження, що характеризується двома величинами: обсягом роботи і інтенсивністю, де під обсягом роботи потрібно розуміти загальну кількість вправ і

занять, а під інтенсивністю співвідношення кількості виконаних вправ з підвищеним навантаженням до їх загального числа. Величина фізичного навантаження на занятті може регулюватись як обсягом, так і інтенсивністю роботи, й може бути більшою або меншою та контролюється керівником заняття в залежності від загального стану фізичної підготовленості підлеглих [2].

Керівник заняття повинен досконало володіти інформацією про фізичний розвиток курсантів, функціональний стан, щоб рівномірно розподіляти навантаження.

Навантаження можна регулювати змінюючи: кількість виконання вправ, темп і частоту виконання вправ, відпочинок між виконаними вправами, виконання вправ у спорядженні (шолом, бронезилет), виконання вправ зі зброєю.

В Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України виділяють три комплекси прийомів рукопашного бою.

Перший комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1 включає в себе: положення підготовки до бою, положення до бою без зброї, для підготовки до бою з ножом, для підготовки до бою з автоматом (карабіном), перекид вперед, перекид назад, перекид через ліве (праве) плече, самострахування при падінні вперед (назад) на лівий (правий) бік, самострахування при падінні назад, комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 8 рахунків, комплекс рукопашного бою з автоматом на 8 рахунків, прийоми рукопашного бою з автоматом, захист підставкою автомата, відбиви автоматом, звільнення від захоплення противником автомата (карабіна).

Другий комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2 включає в себе: прийоми рукопашного бою без зброї, захист від ударів рукою, ударів ногою, захист від ударів ногою, удари піхотною лопатою, відбиви піхотною лопатою, обеззброєння противника при уколі багнетом, обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою зверху або справа (ліва), обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою навідмах або тичком, прийоми рукопашного бою з ножом, ріжучі удари ножом, загин руки за спину, важіль руки усередину.

Третій комплекс прийомів рукопашного бою РБ-3 включає в себе: обеззброєння противника при ударі ножом прямо, обеззброєння противника при ударі ножом зверху, обеззброєння противника при ударі ножом знизу, обеззброєння противника при ударі ножом навідмах, обеззброєння противника при спробі дістати пістолет з кобури (кишені), обеззброєння противника при спробі дістати пістолет з-за ремня штанів (кобури попереду), обеззброєння противника при загрозі пістолетом впритул спереду, обеззброєння противника при загрозі пістолетом впритул ззаду, звільнення від захоплення противником шиї спереду (одягу на грудях), звільнення від захоплення противником шиї ззаду, звільнення від захоплення противником тулуба ззаду, звільнення від захоплення противником тулуба спереду, звільнення від захоплення противником тулуба з руками спереду, ухилення від захоплення противником ніг спереду, звільнення від захоплення противником ніг ззаду, задущення ззаду, звільнення від захвату одягу спереду, задня підніжка, кидок через спину, кидок через голову, кидок із захопленням ніг та задущення, зв'язування противника мотузкою, зв'язування противника ремнями, зв'язування противника ременем від штанів або мотузкою, зв'язування противника за допомогою палиці, здійснення обшуку противника, обшук лежачи на землі, конвоювання на больовому прийомі, у разі затримання озброєного противника, метання ножа з хватом за лезо, метання ножа з хватом за руків'я, метання піхотної лопати [3].

Зазначимо, що прийоми рукопашного бою в сучасних бойових діях застосовуються дуже рідка і випадки використання зброї, в прикладному значенні, нажалі присутні. На підставі аналізу анкет та бесіди з військовослужбовцями, які мають бойовий досвід з'ясовано, що доцільно навчати військовослужбовців прийоми бою зі зброєю, а саме:

1. Тичок стволом автомата.
2. Удари автоматом: прикладом збоку (зверху, знизу), удар магазином, стволом зверху.
3. Захисти автоматом: відбиви праворуч, ліворуч, вниз-праворуч, відводи праворуч, ліворуч; підставкою автомата.
4. Колючі та ріжучі удари ножом: зверху, знизу, збоку, навідмах.
5. Спеціальні прийоми: обшук, зв'язування та конвоювання.

Нами запропоновано методика навчання курсантів зазначеними прийомами.

Методика навчання прийомів РБ зі зброєю тичком стволом автомату

Назвати вправу – (тичок стволом автомату).

Зразково її показати – викликати найбільш підготовленого курсанта до себе та показати вправу (прийом) (тичок стволом автомату).

Пояснити техніку виконання вправи – тичок стволом автомату виконується зі стійкого положення (лівосторонньої або правосторонньої бойової стійки) прямим тичком ствола в уразливі місця противника. Уразі потреби удари повторюються.

Удар виконується як на близькій так і на середній дистанції в лице, шию, печінку, сонячне сплетіння. Удар виконується як з місця так і з кроком вперед та призначений для нападу й захисту.

Удосконалення (тренування).

Виконати вправу в повільному темпі 20 разів – ВПЕРЕД.

Виконати вправу в швидкому темпі 20 разів – ВПЕРЕД.

У русі (переміщення, з випадом вперед). 20 разів – ВПЕРЕД.

Удари по манекену в швидкому темпі 20 разів – ВПЕРЕД.

Удари автоматом по манекену у спорядженні (шолом, бронежилет) 20 разів – ВПЕРЕД.

Методика навчання прийомів РБ зі зброєю удар ножем.

Назвати вправу – (удар ножем прямо).

Зразково її показати – викликати найбільш підготовленого курсанта до себе та показати вправу (прийом) (удар ножем прямо).

Пояснити техніку виконання вправи – удар ножем виконують зі стійкого положення (лівосторонньої або правосторонньої бойової стійки) з коротким замахом в уразливі місця противника. Уразі потреби удари повторюються.

Удар виконується у ближньому бою в лице, шию, верхні та нижні кінцівки. Удар виконується як з місця так і з кроком вперед та призначений для нападу й захисту.

Удосконалення (тренування).

Виконати вправу в повільному темпі 20 разів – ВПЕРЕД.

Виконати вправу в швидкому темпі 20 разів – ВПЕРЕД.

У русі (переміщення, з випадом вперед). 20 разів – ВПЕРЕД.

Удари по манекену в швидкому темпі 20 разів – ВПЕРЕД.

Удари ножем по манекену у спорядженні (шолом, бронежилет) 20 разів – ВПЕРЕД.

Методика навчання прийомів РБ спеціальні прийоми обшук противника.

Назвати вправу – (зв'язування противника).

Зразково її показати – викликати найбільш підготовленого курсанта до себе та показати вправу (прийом) (зв'язування противника).

Пояснити техніку виконання вправи – після того як здійснили обшук противника, завалити його на землю, сісти зверху на нього, міцно притиснути коліном захопленому руки, зігнути руки за спину та мотузкою зв'язати руки противника.

Удосконалення (тренування).

Виконати вправу в повільному темпі 10 разів – ВПЕРЕД.

Виконати вправу у спорядженні (шолом, бронежилет) 10 разів – ВПЕРЕД.

На нашу думку, запропоновані прийоми рукопашного бою дадуть змогу підготувати військовослужбовців до бойових ситуацій, що вже виникали в бойових підрозділах під час виконання поставлених завдань військовослужбовцями.

Запропоновані прийоми рукопашного бою та методики їх навчання необхідно використовувати під час навчання військовослужбовців. При необхідності слід вчасно змінювати процес навчання курсантів відповідно до бойових умов та досвіду отриманого військовослужбовцями в бою.

1. Костів С. Ф., Скорик Д.Р. Підготовка курсантів рукопашному бою під час правового режиму воєнного стану. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листоп. 2022 р.). Київ, 2022. С. 196–198.

2. Костів С. Ф. Удосконалення навичок військовослужбовців з рукопашного бою засобами крос фіту. *Військова освіта*. 2022. С. 138–149.

3. Наказ Міністерства оборони України “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, від 05 серпня 2021 року № 225, зареєстрованій у Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 року №1289/36911.