

## **ТРИБУНА МОЛОДОГО АВТОРА**

### **Ахрамєєва В.**

курсант I курсу ННІ права  
та підготовки фахівців для  
підрозділів Національної поліції

### **Богуславський В.**

завідувач кафедри спеціальної  
фізичної підготовки  
Дніпровського державного  
університету внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук, доцент

## **УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ ЄДИНОБОРСТВ ПРАВООХОРОННИХ СТРУКТУР**

Актуальність теми удосконалення рівня службово-прикладних єдиноборств у правоохоронних структурах надзвичайно важлива в сучасних умовах, оскільки правоохоронні органи є передовою лінією у забезпеченні громадського порядку та безпеки громадян. Забезпечення їхньої ефективності та професійності у вирішенні конфліктних ситуацій та захисту правопорядку вимагає постійного вдосконалення методів та технік боротьби. Метою даної роботи є аналіз інноваційних підходів до тренування правоохоронців у єдиноборствах, а також вивчення ефективних стратегій та методів для підвищення їхньої професійної майстерності в цій сфері.

Підготовка до єдиноборства може стати потужним інструментом для навчання та виховання співробітників поліції, що дозволяє їм активно та ефективно діяти в умовах підвищеного психічного навантаження, здобувати необхідний досвід вольових дій, подолання труднощів та подолання негативних психічних станів [1]. Унікальність тренувань у рукопашному бою та у будь-яких інших бойових мистецтвах полягає в тому, що вони дозволяють моделювати різні ситуації прямого протистояння з противником з різним ступенем умовності, але завжди в реальному, віч-на-віч контексті.

Для підвищення рівня розвитку ключових м'язових груп, які використовуються під час єдиноборства з противником, в Національній поліції були розроблені спеціалізовані комплекси вправ, які виконуються за круговою методикою. Ці комплекси були створені з урахуванням конкретних потреб і розділені на дві групи: 1) комплекс вправ, спрямованих на

поліпшення швидкісно-силових показників ударів руками та ногами; 2) комплекс вправ, спрямованих на підвищення ефективності прийомів боротьби, що використовуються під час затримання [2].

Аналізуючи вимоги до функціонального стану працівників правоохоронних органів, які виступають у ролі основного елемента у використанні примусових заходів для забезпечення правопорядку, дослідники та експерти Національної федерації бойового хортингу України виявили, що для покращення фізичної підготовки особового складу необхідно не лише підвищувати рівень розвитку окремих важливих фізичних якостей і навичок, але й спеціально працювати над їх комплексним виявом в обмежений проміжок часу, що є характерним для ситуацій переслідування та боротьби (наприклад, рукопашного бою в бойовому хортингу) з правопорушниками. Встановлено, що ці ситуації, так само як і службово-прикладні види боротьби, такі як бойовий хортинг, ставлять підвищені вимоги до силової витривалості та стійкості організму до продуктів анаеробного обміну, оскільки вони відбуваються при серцевому ритмі 170–190 ударів за хвилину протягом 2–6 хвилин. У зв'язку з цим рекомендуються вправи, які ефективно тренують анаеробні гліколітичні механізми енергозабезпечення та специфічну витривалість у працівників правоохоронних органів. Спаринги за правилами бойового хортингу є одним з основних методів силового бою у цьому контексті [3].

Головним чинником для досягнення високого рівня технічної майстерності у службово-прикладному рукопашному бою майбутніх офіцерів Національної поліції України є належна оптимізація змісту та структури тренувального процесу. Важливим аспектом цього процесу є техніко-тактична підготовка курсантів під час практичних занять, що включає систематичне формування та вдосконалення ключових технічних навичок. Це створює необхідну базу для сталого підвищення рівня професійної майстерності та досягнення високих спортивних результатів [4].

Процес створення та удосконалення основних прийомів повинен відбуватися в повній відповідності до блоків техніко-тактичних дій, які вже є в арсеналі курсантів, з урахуванням подібності основних морфологічних характеристик. Для цього необхідно використовувати різноманітні засоби та методи, які дозволяють збільшити різноманітність дій та стабільність виконання ключових елементів основного прийому [4].

У підсумку удосконалення рівня службово-прикладних єдиноборств в правоохоронних структурах в наш час є надто важливим аспектом для ефективного виконання завдань правопорядку та забезпечення безпеки громадян.

*По-перше*, наявність відповідної технічної майстерності та навичок у службових осіб дозволяє їм ефективно впоратися з різноманітними ситуаціями, включаючи затримання правопорушників, вирішення конфліктних ситуацій та ведення бойових дій у критичних сценаріях. Крім того, постійне удосконалення

технічних та тактичних навичок є головним фактором для забезпечення безпеки не лише для правоохоронців, а й для громадськості в цілому.

*По-друге*, адекватна організація та проведення тренувань з урахуванням специфіки службових обов'язків сприяє формуванню не лише фізичної, а й психологічної стійкості у працівників правоохоронних органів. Такий підхід дозволяє підвищити рівень самовпевненості та впорядкувати реакції в умовах стресу, що забезпечує більш ефективне функціонування правоохоронного апарату в ситуаціях кризового характеру.

Крім того, систематичне навчання та практика у службово-прикладних єдиноборствах сприяє розвитку командного духу та співпраці серед працівників правоохоронних структур. Це створює основу для більш ефективного використання колективного потенціалу у ситуаціях, коли потрібна координація дій для досягнення поставленої мети.

Отже, удосконалення рівня службово-прикладних єдиноборств в правоохоронних структурах є провідним елементом для забезпечення ефективності та професіоналізму в їхній діяльності, а також для забезпечення безпеки та порядку в суспільстві.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бортник С. М. Рівень фізичної підготовки як ключова вимога до кандидатів на службу в Національній поліції України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. праць. Харків : ХНУВС, 2018. С. 57-59.
2. Александрова О., Головка В. Проблематика підвищення рівня фізичної підготовки майбутніх офіцерів поліції. Вступне слово. 2021. с. 5.
3. Єрмоєнко Е. А. Вдосконалення фахової майстерності працівників правоохоронних державних структур. 2022.
4. Сагайдак С. М. та ін. Методичні особливості вдосконалення коронних технічних дій правоохоронців МВС України зі службово-прикладних єдиноборств. 2020.