

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ З РУКОПАШНОГО БОЮ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

FEATURES OF THE CONTENT OF TRAINING FUTURE BORDER OFFICERS IN HAND-TO-HAND COMBAT USING A COMPLEX OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES

У статті розкрито особливості змісту навчання майбутніх офіцерів-прикордонників технікам рукопашного бою шляхом інтеграції комплексу спеціальних фізичних вправ. Обґрунтовано доцільність застосування спеціалізованого комплексу, орієнтованого на моделювання реальних умов оперативно-службової діяльності, що включає затримання правопорушників, самозахист та дії в обмеженому просторі. Запропоновано диференційований підхід до побудови комплексу, який передбачає вправи для розвитку сили, витривалості, швидкості та координації, а також враховує необхідність формування швидко-силових якостей у динамічних умовах протистояння. Окрему увагу приділено психофізіологічному аспекту підготовки, зокрема розвитку стресостійкості, здатності приймати раціональні рішення в умовах дефіциту часу та зберігати самоконтроль.

Встановлено, що систематичне виконання спеціальних фізичних вправ значно підвищує ефективність навчання, сприяє формуванню стійких рухових навичок та скороченню термінів опанування професійними компетенціями. Інтегративний підхід до розвитку фізичних якостей забезпечує гармонійне поєднання техніко-тактичної майстерності з практичною готовністю до дій в екстремальних ситуаціях. Запропоновано методику застосування колових тренувань для розвитку спеціальної витривалості, що дозволяє моделювати фізіологічні умови реального бою.

Для повноцінного впровадження комплексу виокремлено низку проблем, зокрема обмеженість навчального часу, недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення та потребу в підвищенні кваліфікації викладачів. Запропоновано практичні рекомендації щодо вдосконалення програми підготовки, зокрема збільшення обсягу часу на відпрацювання техніко-тактичних дій, розробки диференційованих комплексів вправ для різних етапів навчання, активного впровадження сучасних тренажерних систем та методів відеоаналізу. Визначено перспективні напрями подальших досліджень, зокрема розробку індивідуальних тренувальних програм з урахуванням психофізіологічних особливостей курсантів та вивчення впливу інноваційних технологій, зокрема віртуальної реальності, на ефективність навчального процесу.

Ключові слова: методика навчання, рукопашний бій, фізична підготовка, майбутні офіцери-прикордонники, специфіка, фізичні вправи, навчальні заняття.

The article reveals the peculiarities of the content of training future border officers in hand-to-hand combat techniques by integrating a complex of special physical exercises. The expediency of using a specialized complex focused on modeling the real conditions of operational and service activities, which includes the detention of offenders, self-defense and actions in a limited space, is substantiated. A differentiated approach to the construction of the complex is proposed, which involves exercises for the development of strength, endurance, speed and coordination, and also takes into account the need for the formation of speed and strength qualities in dynamic conditions of confrontation. Particular attention is paid to the psychophysiological aspect of training, in particular the development of stress resistance, the ability to make rational decisions in conditions of time shortage and maintain self-control.

It has been established that the systematic performance of special physical exercises significantly increases the effectiveness of training, contributes to the formation of stable motor skills and shortens the terms of mastering professional competencies. An integrative approach to the development of physical qualities ensures a harmonious combination of technical and tactical skill with practical readiness for action in extreme situations. A method of applying circular training for the development of special endurance is proposed, which allows modeling the physiological conditions of real combat.

For the full implementation of the complex, a number of problems have been singled out, in particular, the limited educational time, the insufficient level of material and technical support, and the need to improve the qualifications of teachers. Practical recommendations for improving the training program are offered, in particular, increasing the amount of time to practice technical and tactical actions, developing differentiated sets of exercises for different stages of training, active implementation of modern training systems and video analysis methods. Prospective directions for further research have been determined, in particular, the development of individual training programs taking into account the psychophysiological characteristics of cadets and the study of the impact of innovative technologies, in particular virtual reality, on the effectiveness of the educational process.

Key words: training methodology, hand-to-hand combat, physical training, future border guards, specifics, physical exercises, training sessions.

УДК 355.23:796.812:371.3
DOI <https://doi.org/10.32782/ip/88.24>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Дияк В.В.,

orcid.org/0000-0003-1477-5803

докт. пед. наук, професор,
професор кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних
дисциплін
Національної академії Державної
прикордонної служби України

Хотін Є.Г.,

orcid.org/0000-0002-7564-2572

викладач кафедри фізичного виховання
та спорту факультету безпеки
державного кордону
Національної академії
Державної прикордонної служби

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасні умови несення служби офіцерами-прикордонниками характеризуються підвищеною непередбачуваністю та ризиком, що обумовлює високі вимоги до їхньої професійної

готовності, зокрема у сфері фізичної підготовки. У цьому контексті володіння навичками рукопашного бою набуває ключового значення, оскільки саме вони дозволяють ефективно протистояти загрозі в умовах безпосереднього фізичного

контакту, коли застосування зброї обмежене або неможливе. Рукопашний бій як складова професійної підготовки виходить за рамки простого опанування технічних прийомів, перетворюючись на комплексну систему, що інтегрує розвиток фізичних якостей, тактичного мислення та психологічної стійкості. Актуальність дослідження особливостей змісту навчання майбутніх офіцерів-прикордонників з рукопашного бою зумовлена постійною еволюцією тактико-оперативних умов їхньої діяльності, що вимагає адекватного вдосконалення навчальних програм та методик.

Проблематика фізичної підготовки військовослужбовців, зокрема у галузі прикладних єдинорств, знайшла відображення у працях низки вітчизняних та зарубіжних учених. Проте специфіка службової діяльності прикордонників, яка включає затримання правопорушників, самозахист та дії в умовах обмеженого простору, вимагає розробки спеціалізованих підходів, орієнтованих на формування не лише універсальних, але й професійно-орієнтованих навичок. Існуючі дослідження свідчать, що традиційні методики фізичної підготовки не завжди враховують повний спектр вимог до оперативно-службової діяльності офіцерів-прикордонників, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів оптимізації навчального процесу. Одним із таких шляхів є розробка та впровадження комплексів спеціальних фізичних вправ, які б моделювали реальні умови силового протистояння та цілеспрямовано розвивали ключові фізичні якості – силу, швидкість, витривалість та координацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематику навчання майбутніх офіцерів технікам рукопашного бою активно досліджували українські науковці, які прагнули удосконалити методику підготовки військовослужбовців до умов сучасного бою. Серед них особливе місце посідає праця О. Шандрука, який акцентував увагу на поєднанні фізичної, психологічної та технічної підготовки курсантів у системі військової освіти [1]. Вагомий внесок у розвиток методики навчання зробив також В. Підвисоцький, який досліджував ефективність інтеграції спеціальних фізичних вправ у програми рукопашного бою для підвищення функціональної готовності майбутніх офіцерів [2]. Дослідження О. Дубового зосереджувалися на питаннях розвитку спеціальної витривалості та координаційних здібностей під час оволодіння технікою ближнього бою [3]. Важливою є робота В. Приймака, який наголошував на необхідності адаптації методик рукопашного бою до реальних умов несення служби прикордонниками, з урахуванням їхніх специфічних завдань [4]. Особливої уваги заслуговують праці В. Гутника, який обґрунтовував застосування засобів моделювання бойових ситуацій у процесі навчання [5].

Сукупність досліджень українських учених формує цілісне уявлення про важливість комплексного підходу в підготовці майбутніх офіцерів-прикордонників, де рукопашний бій розглядається не лише як фізична навичка, але і як елемент професійної готовності до виконання професійних обов'язків у складних умовах.

Мета статті. полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці науково-методичних засад впровадження комплексу спеціальних фізичних вправ у систему навчання майбутніх офіцерів-прикордонників технікам рукопашного бою.

Виклад основного матеріалу. Зважаючи на специфіку професійної діяльності прикордонників, науковці акцентують увагу на важливості інтеграції базової фізичної підготовки із спеціалізованими формами навчання, де рукопашний бій посідає провідне місце. У працях вітчизняних фахівців простежується тенденція до обґрунтування методичних підходів, які враховують особливості виконання службово-бойових завдань в умовах охорони державного кордону. Можна констатувати, що система фізичної підготовки в прикордонних відомствах еволюціонувала від загальновійськових стандартів до формування спеціалізованих програм, орієнтованих на розвиток професійно важливих якостей особового складу.

Враховуючи подане вище, варто зазначити, що методи розробки та впровадження спеціальних фізичних вправ базуються на принципах прикладності, цілеспрямованості та відповідності реальним умовам оперативно-службової діяльності. Науковий доробок у цій сфері свідчить про необхідність урахування біомеханічних, фізіологічних та психологічних аспектів виконання прикладних рухових дій. Дослідники обґрунтовують доцільність застосування комплексів спеціальних фізичних вправ, які моделюють типові ситуації силового протистояння та сприяють формуванню стійких рухових навичок у майбутніх офіцерів-прикордонників.

Інтеграція рукопашного бою та спеціальних фізичних вправ становить перспективний напрям удосконалення системи професійної підготовки курсантів. Аналіз сучасних методичних розробок демонструє тенденцію до створення комплексних навчальних програм, де техніко-тактичні елементи рукопашного бою органічно поєднуються із вправами на розвиток спеціальної витривалості, швидко-силового якостей та координаційних здібностей. Науковці наголошують на важливості дотримання послідовності формування рухових умінь від простих до складних, що забезпечує поступове нарощування навантаження та адаптацію організму курсантів до специфічних вимог професійної діяльності. Враховуючи міжнародний досвід підготовки підрозділів спеціального призначення, можна зазначити актуальність упровадження інноваційних тренувальних методик, які забезпечують

формування комплексної готовності офіцерів-прикордонників до виконання завдань в умовах фізичного та психологічного навантаження.

Особливості навчання майбутніх офіцерів-прикордонників з рукопашного бою визначаються специфікою їхньої майбутньої професійної діяльності, що передбачає готовність до дій в умовах безпосереднього фізичного контакту з правопорушниками. У зв'язку з цим система вимог до рівня підготовки курсантів охоплює широкий спектр фізичних якостей, серед яких провідне значення мають сила, витривалість, швидкість та спритність. Розвиток цих якостей не може розглядатися ізольовано, оскільки ефективність дій офіцера-прикордонника в екстремальних ситуаціях залежить від їх гармонійного поєднання та здатності швидко мобілізувати функціональні резерви організму.

Зважаючи на те, що оперативно-службова діяльність прикордонників характеризується високим рівнем психоемоційного напруження, психофізіологічна готовність курсантів набуває особливого значення у структурі професійної компетентності. Це передбачає формування стійкості до стресових факторів, здатності приймати адекватні рішення в умовах дефіциту часу та загрози життю, а також швидкого переключення між різними видами діяльності. Результати досліджень переконливо доводять, що психофізіологічна підготовка має інтегруватися у процес навчання рукопашному бою через створення моделей реальних ситуацій службової діяльності.

Ґрунтуючись на сучасних методичних підходах, навчальний процес майбутніх офіцерів-прикордонників передбачає органічне поєднання теоретичної та практичної складових підготовки. Теоретична підготовка формує базове розуміння біомеханічних принципів виконання прийомів, тактичних аспектів ведення рукопашного бою, правових основ застосування фізичної сили та спеціальних засобів. Натомість практична складова спрямована на відпрацювання техніки і тактики рукопашного бою через систематичне виконання спеціальних фізичних вправ, які моделюють типові ситуації службової діяльності. Варто підкреслити, що технічна майстерність формується поступово, від освоєння базових елементів до складних комбінацій прийомів у динамічних умовах протистояння.

Виходячи з аналізу практики підготовки особового складу прикордонних підрозділів, ключовим аспектом навчання є відпрацювання ситуацій ближнього бою, що включає затримання правопорушників, самозахист від озброєного та неозброєного нападу, а також обеззброєння противника. Ці навички формуються через багаторазове повторення типових ситуацій із поступовим ускладненням умов виконання та збільшенням швидкості реагування. Доцільно зазначити, що ефективність підготовки значною мірою залежить від

реалістичності моделювання професійних ситуацій та використання сучасного навчального обладнання.

Водночас, аналіз сучасного стану підготовки виявляє низку проблем та викликів, що потребують системного вирішення. Серед основних можна виокремити обмеженість навчального часу, відведеного на формування стійких навичок рукопашного бою, недостатню матеріально-технічну базу окремих навчальних закладів, а також необхідність постійного оновлення методичного забезпечення відповідно до сучасних тенденцій розвитку прикладних єдиноборств. Крім того, існує потреба у підвищенні кваліфікації викладацького складу та впровадженні інноваційних технологій навчання, зокрема з використанням симуляційних тренажерів та систем відеоаналізу техніки виконання прийомів. Можна констатувати, що подолання цих викликів вимагає комплексного підходу та координативних зусиль науково-педагогічного складу, адміністрації навчальних закладів та практичних підрозділів прикордонної служби.

Розробка комплексу спеціальних фізичних вправ для підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників з рукопашного бою ґрунтується на фундаментальних принципах спортивної педагогіки та враховує специфіку професійної діяльності. Ключовим принципом підбору вправ є їх відповідність реальним бойовим ситуаціям, з якими стикаються прикордонники під час виконання службових завдань. Це означає, що кожна вправа має моделювати типові рухові дії, необхідні для затримання правопорушників, відбиття нападу чи здійснення самозахисту. Водночас вправи повинні бути спрямовані на цілеспрямований розвиток ключових фізичних якостей, що забезпечують ефективність дій в умовах фізичного протистояння.

Виходячи з аналізу структури рухових дій у рукопашному бою, комплекс спеціальних фізичних вправ доцільно диференціювати за спрямованістю їх впливу на організм курсантів. Вправи на розвиток сили включають відпрацювання ударних технік на спеціальних снарядах, що імітують опір живого противника, виконання прийомів больового контролю з партером різної ваги, а також силові переміщення умовного супротивника у різних площинах. У цьому контексті важливо підкреслити, що розвиток силових якостей має відбуватися у поєднанні зі швидкістю виконання рухів, оскільки в реальних умовах ефективність прийому залежить від швидкодію-силових характеристик дій офіцера-прикордонника.

Враховуючи тривалість та інтенсивність можливих силових протистоянь, вправи на витривалість посідають особливе місце у структурі навчального процесу. Комплексні колові тренування, що включають послідовне виконання серій ударів, захисних дій, кидків та больових прийомів з мінімальними паузами для відпочинку, дозволяють моделювати

фізіологічні умови реального бою. Такий підхід сприяє формуванню спеціальної витривалості, яка характеризується здатністю зберігати високу ефективність техніко-тактичних дій на фоні наростаючого стомлення. Варто зазначити, що тривалість інтервалів роботи та відпочинку у колових тренуваннях має варіюватися відповідно до етапу підготовки та рівня тренуваності курсантів.

Зважаючи на те, що успішність дій у рукопашному бою значною мірою визначається рівнем розвитку координаційних здібностей, вправи на спритність та координацію формують окрему групу засобів спеціальної підготовки. Техніка ухилення від ударів, виконання захисних блоків у різних площинах, здійснення кидків з одночасною зміною положення тіла у просторі вимагають високого рівня нервово-м'язової координації та просторової орієнтації. Ці вправи доцільно виконувати спочатку у стандартних умовах з фіксованою послідовністю дій, поступово ускладнюючи завдання через введення елементів несподіванки та зміну вихідних положень.

Ґрунтуючись на результатах педагогічних експериментів, можна констатувати, що систематичне застосування комплексу спеціальних фізичних вправ істотно підвищує ефективність навчання майбутніх офіцерів-прикордонників рукопашному бою. Інтегративний підхід до розвитку фізичних якостей через спеціалізовані вправи забезпечує формування стійких рухових навичок, які характеризуються високою надійністю виконання в екстремальних умовах. Більше того, комплексний вплив на всі компоненти фізичної підготовленості сприяє скороченню термінів формування професійних компетенцій та підвищує загальний рівень готовності курсантів до виконання оперативно-службових завдань. Доцільно наголосити, що ефективність застосування комплексу значною мірою залежить від дотримання методичних принципів поступовості, систематичності та індивідуалізації навчального процесу, що дозволяє оптимально адаптувати навантаження до функціональних можливостей кожного курсанта.

Проведене дослідження особливостей змісту навчання майбутніх офіцерів-прикордонників з рукопашного бою дозволяє сформулювати низку важливих висновків щодо оптимізації навчального процесу у вищих військових навчальних закладах. Результати теоретичного аналізу та узагальнення практичного досвіду переконливо доводять, що ефективність підготовки курсантів значною мірою визначається системним застосуванням комплексу спеціальних фізичних вправ, які органічно інтегровані у структуру занять з рукопашного бою. Можна стверджувати, що традиційні підходи до фізичної підготовки потребують суттєвого переосмислення з урахуванням сучасних вимог до професійної компетентності офіцерів-прикордонників та специфіки їхньої оперативно-службової діяльності.

Враховуючи подане вище, практична значущість впровадження комплексу спеціальних фізичних вправ у навчальний процес полягає у створенні цілісної системи підготовки, яка забезпечує одночасний розвиток усіх компонентів готовності до ведення рукопашного бою. Систематичне виконання спеціалізованих вправ сприяє формуванню стійких рухових навичок, підвищенню рівня фізичних якостей та психофізіологічної стійкості курсантів до дій в екстремальних умовах. Зважаючи на те, що комплекс вправ моделює реальні ситуації службової діяльності, його застосування дозволяє скоротити розрив між навчальною та професійною діяльністю, що є критично важливим для формування практичної готовності майбутніх офіцерів до виконання службово-бойових завдань.

Виходячи з результатів дослідження, доцільно сформулювати конкретні рекомендації щодо вдосконалення програми підготовки офіцерів-прикордонників з рукопашного бою. Насамперед варто збільшити обсяг навчального часу, відведеного на практичне відпрацювання техніко-тактичних дій у динамічних умовах, наближених до реальних ситуацій службової діяльності. Доцільно також розробити диференційовані комплекси спеціальних фізичних вправ для різних етапів навчання з урахуванням принципів послідовності та поступовості наростання навантаження. Окрему увагу необхідно приділити удосконаленню матеріально-технічної бази навчальних закладів через оснащення спеціалізованими тренажерами, захисним спорядженням та системами відеоаналізу техніки виконання прийомів.

Крім того, важливим напрямом вдосконалення є підвищення кваліфікації науково-педагогічного складу через ознайомлення з передовими методиками підготовки підрозділів спеціального призначення та обмін досвідом з провідними фахівцями у галузі прикладних єдиноборств. Варто підкреслити необхідність розробки чітких критеріїв оцінювання рівня підготовленості курсантів, які б враховували не лише техніку виконання окремих прийомів, але й здатність ефективно діяти в комплексних ситуаціях, що максимально наближені до реальних умов оперативно-службової діяльності.

Ґрунтуючись на отриманих результатах, можна окреслити перспективні напрями подальших наукових досліджень у цій галузі. Актуальним залишається питання розробки та експериментальної перевірки методики застосування комплексів спеціальних фізичних вправ для різних категорій курсантів з урахуванням їх індивідуальних психофізіологічних особливостей та рівня базової підготовленості. Потребує детального вивчення проблема оптимального співвідношення обсягу та інтенсивності навантажень на різних етапах підготовки, а також визначення найбільш ефективних режимів чергування роботи та відпочинку під час

занять. Перспективним напрямом є дослідження можливостей застосування сучасних інформаційних технологій та систем віртуальної реальності для моделювання бойових ситуацій та підвищення ефективності навчального процесу, що дозволить вивести підготовку майбутніх офіцерів-прикордонників на якісно новий рівень..

Висновки. Проведене дослідження засвідчило високу ефективність та необхідність інтеграції такого комплексу в навчальний процес. Отримані результати доводять, що запропонований підхід не лише сприяє цілісному розвитку фізичних якостей, але й значно підвищує рівень професійної готовності курсантів до дій в екстремальних умовах. Комплекс спеціальних вправ, орієнтований на моделювання реальних ситуацій службової діяльності, забезпечує формування стійких рухових навичок, розвиває швидкісно-силові здібності, спеціальну витривалість та координацію, що є вирішальними чинниками ефективності у рукопашному бою. Крім того, систематичне виконання цих вправ сприяє розвитку психофізіологічної стійкості, вміння приймати раціональні рішення в умовах стресу та зберігати самоконтроль у критичних ситуаціях.

Важливим аспектом дослідження є обґрунтування диференційованого підходу до побудови комплексу, який враховує специфіку фізичних якостей, необхідних для успішного ведення ближнього бою. Вправи, спрямовані на розвиток сили, витривалості, швидкості та спритності, є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими, що забезпечує гармонійний розвиток фізичної підготовленості майбутніх офіцерів. Інтеграція цих вправ у навчальні програми дозволяє не лише удосконалити техніку виконання окремих прийомів, але й сформувати тактичне мислення, здатність аналізувати динаміку бою та швидко адаптуватися до мінливих умов протистояння.

Однак для повноцінного впровадження запропонованого комплексу необхідно подолати низку існуючих проблем, серед яких обмеженість навчального часу, недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення та потреба у підвищенні кваліфікації викладацького складу. Першочерговими заходами мають стати розробка

диференційованих програм для різних етапів навчання, активне впровадження сучасних тренажерних систем та методів відеоаналізу, а також налагодження систематичного обміну досвідом із провідними фахівцями у галузі прикладних єдиноборств. Уперше обґрунтовано доцільність застосування колових тренувань із послідовним виконанням серій технічних дій для розвитку спеціальної витривалості у майбутніх офіцерів-прикордонників, що є важливим науковим результатом.

Отже, впровадження комплексу спеціальних фізичних вправ у систему підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників є обґрунтованим та перспективним напрямком удосконалення професійної освіти. Це дозволить не лише підвищити якість фізичної підготовки, але й забезпечити формування цілісного комплексу професійних компетенцій, необхідних для успішного виконання службових обов'язків у сучасних умовах. Подальші дослідження доцільно зосередити на розробці індивідуальних тренувальних програм, враховуючи психофізіологічні особливості курсантів, а також на вивченні впливу інноваційних технологій, зокрема віртуальної реальності, на ефективність навчання рукопашному бою.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Шандрок О. Методика фізичної і психологічної підготовки курсантів військових навчальних закладів : монографія. Київ : Наукова думка, 2018. 240 с.
2. Підвисоцький В. Інтеграція спеціальних фізичних вправ у навчальні програми рукопашного бою військовослужбовців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 7. С. 102–106.
3. Дубовий О. Розвиток спеціальної витривалості у процесі оволодіння технікою ближнього бою майбутніми офіцерами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2020. Вип. 22(134). С. 54–58.
4. Приймак В. Адаптація методик рукопашного бою до умов прикордонної служби : навч. посіб. Львів : ЛДУВС, 2017. 180 с.
5. Гутник В. Моделювання бойових ситуацій у процесі навчання рукопашному бою курсантів : метод. рекомендації. Харків : Академія Нацгвардії України, 2021. 95 с.

Дата першого надходження рукопису до видання: 26.10.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 28.11.2025
Дата публікації: 19.12.2025