

УДК 378.093.5:355]:796.853.25.011.3  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-07>

## ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ

**Гінзбург І. В.**

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна;  
викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання  
Криворізький державний педагогічний університет  
пр. Гагаріна, 54, Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна  
[orcid.org/0000-0001-6700-8187](https://orcid.org/0000-0001-6700-8187)  
[ginzburg1978@gmail.com](mailto:ginzburg1978@gmail.com)*

**Тищенко В. О.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9540-9612](https://orcid.org/0000-0002-9540-9612)  
[valeritysh@gmail.com](mailto:valeritysh@gmail.com)*

**Ключові слова:** поліція,  
джиу-джитсу, програма,  
професійна підготовка,  
професійні обов'язки.

Курсанти закладів військової освіти часто реагують на динамічні та потенційно небезпечні інциденти. Враховуючи складний і часто суперечливий характер цього контексту реагування, розуміння впливу стресу та втоми офіцера на ефективність в інцидентах, пов'язаних із застосуванням сили, є важливим для них. У статті розглядається, як поточні дослідження можуть сприяти підготовці та практиці використання силових контекстів, і окреслюються ключові методологічні проблеми для дослідників і фахівців у цій галузі. Поліцейські, які реагують у непередбачуваних, небезпечних середовищах високого ризику, викликають фізіологічні реакції, які відповідають підвищеному рівню стресу. Добре працювати в умовах стресу, високого тиску є складним завданням, що відбивається на їх працездатності, погіршити когнітивну та перцептивно-моторну продуктивність. Зростання вимог до рівня професійної готовності, особистісних і ділових якостей співробітників органів, підрозділів, установ внутрішніх справ обумовлює необхідність удосконалення їх підготовки, орієнтацію на формування та розвиток особистості. Успішному вирішенню цих завдань сприяє відповідне забезпечення професійної діяльності, що передбачає комплексне використання можливостей спортивної науки, її засобів, методів та технологій. В умовах удосконалення системи МВС України, зміни пріоритетів та інтенсифікації діяльності поліції, зростання психічних навантажень на співробітників, «погіршення» контингенту осіб, які надходять на службу, актуальна розробка та впровадження у процес професійної підготовки особового складу інноваційних моделей навчання, застосування нетрадиційних форм і методів проведення навчальних занять, орієнтованих реальну діяльність, набуває суттєвого значення. Мета дослідження – розробити програму поліпшення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти вдосконалення спеціально-прикладних і життєво важливих умінь, навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

Об'єкт дослідження – професійна підготовка курсантів закладів військової освіти. Суб'єкт дослідження – співробітники правоохоронних органів – поліцейські. Предмет дослідження – ефективність програми поліпшення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти. Результати дослідження. Застосування розробленої програми з елементами джиу-джитсу також відзначилося на вірогідно кращих результатах функціональної підготовленості курсантів експериментальної групи порівняно з контрольною. Підтверджено ефективність розробленої програми для поліпшення дихальної, серцево-судинної та вегетативної системи, поліпшення аеробних та анаеробних можливостей курсантів закладів військової освіти. Висновки. Представлений експериментальний матеріал надав змогу застосовувати розроблену програму для вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти.

---

## PROGRAMMING THE TRAINING PROCESS OF CADETS IN MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**Hinzburh I. V.**

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports*

*Zaporizhzhia National University*

*Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine;*

*Senior Lecturer at the Department of Physical Culture and Methods of Its Teaching*

*Kryvyi Rih State Pedagogical University*

*Gagarina ave., 54, Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine*

*orcid.org/0000-0001-6700-8187*

*ginzburg1978@gmail.com*

**Tyshchenko V. O.**

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,*

*Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports*

*Zaporizhzhia National University*

*Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine*

*orcid.org/0000-0002-9540-9612*

*valeritysh@gmail.com*

**Key words:** *police, jiu-jitsu, program, professional training, professional duties.*

Cadets of military education institutions often respond to dynamic and demonstrably dangerous incidents. Considering the complex and contradictory nature of this response context, understanding the impact of officer stress and fatigue on effectiveness in use-of-force incidents is very important. The article examines how current research can contribute to the preparation and practice of using force-related contexts, and highlights key methodological issues for researchers and experts in this field. Police officers who respond to unpredictable, dangerous, high-risk environments develop physiological responses that correspond to increased levels of stress. Excelling under conditions of stress and high pressure is a challenging task, which affects their efficiency and impairs cognitive and perceptual-motor performance. The increase of requirements for the level of professional preparedness, personal and business qualities of employees of bodies, divisions, institutions of internal affairs institutions necessitate the enhancement of their training, focusing on personality development and growth. The successful solution of these tasks is facilitated by the appropriate provision of professional activity, which involves

the comprehensive use of the opportunities of sports science, its tools, methods and technologies. In the context of improving the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, changing priorities and intensifying police activities, increasing mental burdens on personnel, "deterioration" of the incoming workforce, the actual development and implementation of innovative training models, the use of non-traditional forms and methods of conducting training classes, oriented to real-world activity, become of significant importance. The purpose of the study is to develop a program for enhancing the physical and functional preparedness of cadets of military educational institutions, improving specialized and essential applied skills and abilities that necessary for the execution of operational and service tasks. The object of the study is the professional training of cadets of military education institutions. The subject of the study is employees of law enforcement agencies – police officers. The scope of the study is the effectiveness of the program for enhancing the physical and functional preparedness of cadets of military education institutions. Research results is the application of the developed program incorporating elements of jiu-jitsu also demonstrated significantly improved functional preparedness outcomes of the cadets of the experimental group compared to the control group. The effectiveness of the developed program for enhancing the respiratory, cardiovascular and vegetative systems, as well as improving the aerobic and anaerobic capabilities of cadets of military education institutions has been confirmed. Conclusions: The presented experimental data have enabled the application of the developed program for enhancing the physical and functional preparedness of cadets of military educational institutions.

**Постановка проблеми.** Професійна діяльність працівників Національної поліції України в даний час висуває високі вимоги до професійно-прикладної фізичної та техніко-тактичної підготовленості курсантів, яка пов'язана в умовах сучасних реалій не тільки з підвищенням вимог до фізичних якостей та динамічним стереотипам володіння прийомами самозахисту, а й високим рівнем функціонального стану кардіореспіраторної системи, потенціалу психічних процесів у ситуаціях підвищеної небезпеки, а також стратегією та тактикою реалізації поведінкових патернів самозахисту за різних ситуативних обставин [3]. Важливою для поліцейського є тактика самозахисту, яка визначає успішність різних бойових операцій (затримання та супроводження правопорушників, захисту, атакуючих маневрів рукопашного бою, припинення хуліганських дій та ін.).

Офіцери поліції стикаються з різноманітними складними ситуаціями, пов'язаними з конкретними завданнями роботи. Залежно від обраної кар'єри (наприклад, кіберофіцери, офісна служба, спецпідрозділ) професіонали поліцейської сфери, ймовірно, зазнають різних видів насильства під час своєї роботи [1]. У польових умовах повсякденні поліцейські ситуації можуть змінюватися несподівано. Ситуація може повернутися до нормального стану та вирішитися мирним шляхом, але вона також може стати насильницькою та поставити під загрозу фізичну цілісність поліцей-

ських [4]. Щоб зрозуміти ці різні результати взаємодії поліції та громадян, дослідники регулярно звертають увагу на динаміку взаємодії між поліцією та [2; 6]. Концепція небезпеки, спричиненої офіцером [5], прямо вказує на проблематичну тактичну поведінку офіцерів поліції, яка деопціонує поведінку офіцера за межами певного моменту, залишаючи дуже мало варіантів поведінки.

**Мета дослідження** – розробити програму поліпшення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти, вдосконалення спеціально-прикладних і життєво важливих умінь, навичок, необхідних для виконання оперативно-службових завдань.

**Об'єкт дослідження** – професійна підготовка курсантів закладів військової освіти.

**Суб'єкт дослідження** – співробітники правоохоронних органів – поліцейські.

**Предмет дослідження** – ефективність програми поліпшення фізичної та функціональної підготовленості курсантів закладів військової освіти.

**Результати дослідження.** Оскільки ситуації, в яких необхідний прояв високого рівня володіння бойовими прийомами, вимагають індивідуального підходу та особистої маршрутизації рішення нестандартних завдань, виникла необхідність інтегрування в процесі підготовки курсантів методів професійно-прикладної фізичної

підготовки з методами контекстного підходу, що передбачала специфічне «занурення» поліцейського в конкретну змодельовану ситуацію, яка може бути відпрацьована у всіх необхідних варіаціях (для формування певних рухових стереотипів), після чого до цієї ситуації додавали різні елементи новизни у вигляді несподіваних ситуацій, елементів загрози та раптовості.

Також у процесі підготовки курсантів та вдосконалення прийомів самозахисту досить серйозну увагу приділяли послідовності та обсягу специфічних тренувальних вправ, пов'язаних з відпрацюванням прийомів страхівки, самострахувки, звільнення від захватів, що запобігало одержанню серйозних травм самими поліцейськими.

Належну увагу під час оволодіння бойовими прийомами боротьби надавали ідеомоторному тренуванню за умови уявлення зразкового виконання, у процесі сприйняття яких у корі головного мозку утворюються певні зв'язки та послідовності виконання дії, що супроводжуються відчуттями (або їх моделюванням), наявними в особистому досвіді поліцейського.

Завданнями розробленої програми із застосуванням елементів джиу-джитсу були:

- вдосконалення прийомів самозахисту та рукопашного бою, обеззброєння та затримання осіб, що являють собою небезпеку публічному правопорядку;
- підвищення рівня функціонального стану кардіореспіраторної та вегетативної нервової системи;
- підвищення рівня професійно важливих фізичних якостей (силової та швидкісної витривалості, швидкості реагування, спритності, витривалості);
- поліпшення професійної працездатності та надійності організму (досягнення високого рівня функціонування систем і органів, які підлягають найбільшому навантаженню під час службової діяльності);
- вдосконалення професійно необхідних рис характеру: витриманості, сміливості, рішучості, наполегливості тощо.

Успішне вирішення тактичних завдань під час поєдинку в джиу-джитсу досягалося в результаті синтезу:

- 1) технічних навичок, що відповідають морфофункціональним і функціональним особливостям поліцейського;
- 2) особливостей психіки, що дозволяють оперативно реагувати на зміну ситуації у поєдинку;
- 3) функціональної підготовленості, що дозволяло ефективно реалізувати наявний техніко-тактичний потенціал;
- 4) високого ступеня стресостійкості поліцейського, що дозволяє зберегти здатність до застосування техніко-тактичних дій адекватних характеру протистояння противника.

Саме тому в експериментальній програмі робився акцент на сполучений розвиток фізичних якостей та техніко-тактичної майстерності, що забезпечувало ефективне формування спеціалізованих рухових якостей поліцейського з подальшою їх трансформацією в спеціалізовані техніко-тактичні дії, але вже з високим ступенем варіативності, залежно від ситуації.

Основні техніки джиу-джитсу для поліцейських в експериментальній програмі включали в себе формування навичок різних захоплень, кидків і прийомів на землі, а також вміння працювати з гвинтівками, армбарами і іншими засобами управління опонентом, адже це були базові техніки, які дозволили їм розвиватися і покращувати свої навички.

Експериментальна програма із застосуванням елементів джиу-джитсу містила такі компоненти:

- техніку боротьби у стійці: включала у себе техніку боксу та кікбоксингу; основні удари руками та ногами, уникання ударів та блокування; захист від ножових та пневматичних атак;
- техніку боротьби на землі: включала у себе основні позиції та переходи між ними, техніки підкручування і кидка на землю, перехід до підконтрольної позиції, техніки контролю та зав'язування;
- підвищення фізичної та функціональної підготовленості поліцейських;
- тактичні навички: розвиток тактичного мислення, стратегії та вміння читати супротивника;
- розвиток ментальної сили: включало в себе тренування для підвищення витривалості, волі та концентрації під час виконання професійних завдань.

В розробленій програмі дотримувалися таких принципів:

- оптимізація техніки, яка дозволяла використовувати найефективніші та найменші зусилля для досягнення максимального результату;
- контроль супротивника, що передбачав контролювання супротивника та утримування його на землі для обмеження рухів;
- управління відстанню, яка дозволяла задіяти використання відстані і позиціонування для контролю і створення переваг;
- управління вагою, яка дозволяла використовувати техніку управління вагою тіла для створення балансу та контролю противника;
- варіативність, швидка зміна вихідних положень дозволяла швидко адаптуватися до будь-яких змінних умов ведення боротьби;
- сполучений розвиток фізичних якостей та техніко-тактичної майстерності;
- прагнення до досконалості: джиу-джитсу заохочувало курсантів до досконалості та постійного поліпшення своїх навичок, дотримання високих моральних принципів.

Техніки боротьби у стійці в джиу-джитсу у поліцейських включали в себе різноманітні

захоплення, удари, зсуви і захист, які використовувалися для контролю над противником і для створення можливості виконати техніки зв'язування або таундаун на землі:

- захоплення складалися з одночасних захоплень рук і плеч, руки і голови, або рук і тіла противника, щоб контролювати його рухи і перешкоджати йому виконувати удари;

- удари включали різноманітні удари ногами, руками, ліктями і колінами, щоб порушити баланс супротивника і створити можливість для виконання техніки зв'язування або таундауну;

- зсуви і рухи використовувалися для уникнення ударів супротивника і переходу до ближнього контакту для застосування технік зв'язування або таундауну;

- таундаун дозволяв переміщатися зі стійки до контролю позиції на землі і застосовувати техніки на землі;

- захист передбачав застосування різних технік захисту від ударів і захоплень, які дозволяли захиститися від атак і забезпечити можливість для виконання власних атак.

Основні техніки боротьби на землі в експериментальній програмі джиу-джитсу включали в себе:

- грепплінг, що передбачав різноманітні техніки взяття, захоплення, які дозволяли переміщатися в близькому контакті з супротивником на землі, включаючи різні позиції, такі як борцівська стійка, бій на колінах тощо;

- такедаун – техніка, що дозволяла змінювати позицію зі стійки на землю, щоб збити супротивника з ніг;

- сабмішн передбачав використання різноманітних прийомів зв'язування, згинання і кручення кінцівок противника в позиції на землі, з метою отримання контролю над супротивником;

- ескейп дозволяв звільнитися від захоплення або контролю противника і вихід з небезпечної ситуації;

- рестарт дозволяв повернутися до початкової позиції і почати бій знову, якщо позиція на землі не давала можливості продовжувати або завершувати бій.

Тактичні навички в джиу-джитсу дуже важливі для досягнення успіху в бою, тому в експериментальній програмі акцент робився на таких аспектах:

- контроль позиції дозволяв поліцейським на найвищому рівні контролювати позицію свого тіла та тіла супротивника для того, щоб знаходити і утилізувати слабкі місця в позиції противника для забезпечення контролю над ситуацією;

- реакція на зміну ситуації дозволяла поліцейським оперативно реагувати на змінливі умови і бути готовими до несподіванок;

- використання різних діапазонів дозволяло варіювати технікою на різних діапазонах, включаючи стійку, середній діапазон і ближній контакт на землі для одержання переваги над супротивником.

Розроблена експериментальна програма із застосуванням елементів джиу-джитсу здійснювалась упродовж року і складалася з 3 послідовних етапів: адаптаційного (3 місяці), тренувального (6 місяців) та підтримувального (3 місяці) з різним відсотковим співвідношенням засобів.

Упродовж адаптаційного етапу вирішувалися такі завдання:

- оволодіння необхідними навичками безпечного падіння на різних покриттях (у тому числі не тільки в умовах спортивного зали);

- навчання основ техніки джиу-джитсу, підготовка до дій у різних ситуаціях самозахисту;

- підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

- підвищення функціональної підготовленості;

- розвиток морально-вольових якостей.

Інтенсивність фізичного навантаження складала 60–65% від резерву ЧСС, а застосовані засоби розподілилися таким чином: відпрацювання техніки падінь, ударів, пересувань, захватів, кидків, самооборони (50%); загальна фізична підготовка (30%); спеціальна фізична підготовка (20%).

Для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості застосовувалися засоби з акцентом на розвиток сили, витривалості, швидко-сило-вих здібностей, що сприяло поліпшенню також функціональної підготовленості курсантів і їх стійкості до дій несприятливих чинників навколишнього середовища.

У навчально-тренувальному процесі поліцейських метод сполученого впливу реалізовувався із застосуванням спеціально-підготовчих вправ, тренувальних завдань у формі суперсерій та колового тренування.

**Висновки.** Впровадження розробленої експериментальної програми удосконалення фізичної та функціональної підготовленості курсантів із застосуванням засобів джиу-джитсу сприяло суттєвому поліпшенню як загальної фізичної підготовленості, так і функціонального стану серцево-судинної, дихальної та вегетативної нервової системи.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Koerner S., Staller M. S. The Situation is Quite Different. Perceptions of Violent Conflicts and Training Among German Police Officers. *Frontiers in Education. Frontiers*. 2022. Т. 6. С. 777040.
2. Lee, Cynthia. Officer-Created Jeopardy: Broadening the Time Frame for Assessing a Police Officer's Use of Deadly Force. *George Wash. L. Rev.* 89. 2021. № 6. С. 101–190.

3. Miller, M. K., Ault, C., Jolivette, K. The effects of jiu-jitsu training on police officers' use of force and aggression. *Policing: An International Journal*. 2019. T. 42. № 5. C. 772–782.
4. Renden, P. G., Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., and Oudejans, R. R. Dutch Police Officers' Preparation and Performance of Their Arrest and Self-Defence Skills: a Questionnaire Study. *Appl. Ergon.* 2015b. № 49. C. 8–17. doi:10.1016/j.apergo.2015.01.002
5. Stein, Robin., Willis, Haley., Smith, Brenna., Reneau, Natalie., Taylor, Rumsey., Kirkpatrick, David., et al. Before the Final Frame: When Police Missteps Create Danger. *The New York Times*. 2021. URL: <https://www.nytimes.com/interactive/2021/10/30/video/police-traffic-stops-danger-video.html?searchResultPosition=20>
6. Todak, N., and James, L. (). A Systematic Social Observation Study of Police De-escalation Tactics. *Police Q.* 2018. № 21(2). C. 509–543. doi:10.1177/1098611118784007

#### REFERENCES

1. Koerner S., Staller M. S. (2022). The Situation is Quite Different. Perceptions of Violent Conflicts and Training Among German Police Officers. *Frontiers in Education*. *Frontiers*, no. 6, pp. 777040.
2. Lee, Cynthia. (2021). Officer-Created Jeopardy: Broadening the Time Frame for Assessing a Police Officer's Use of Deadly Force. *George Wash. L. Rev.*, vol. 89, no. 6, pp. 101–190.
3. Miller, M. K., Ault, C., Jolivette, K. (2019). The effects of jiu-jitsu training on police officers' use of force and aggression. *Policing: An International Journal*, vol. 42, no. 5, pp. 772–782.
4. Renden, P. G., Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., and Oudejans, R. R. (2015b). Dutch Police Officers' Preparation and Performance of Their Arrest and Self-Defence Skills: a Questionnaire Study. *Appl. Ergon.*, no. 49, pp. 8–17. doi:10.1016/j.apergo.2015.01.002
5. Stein, Robin., Willis, Haley., Smith, Brenna., Reneau, Natalie., Taylor, Rumsey., Kirkpatrick, David., et al. (2021). Before the Final Frame: When Police Missteps Create Danger. *The New York Times*. Available at: <https://www.nytimes.com/interactive/2021/10/30/video/police-traffic-stops-danger-video.html?searchResultPosition=20>
6. Todak, N., and James, L. (2018). A Systematic Social Observation Study of Police De-escalation Tactics. *Police Q.* vol. 21, no. 2, pp. 509–543. doi:10.1177/1098611118784007