

УДК 351.74:796.85.012.1

DOI DOI <https://doi.org/10.32782/2521-6473.2025-3.22>

Мельковський О. В., кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри кримінального права та правоохоронної
діяльності Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000-0001-8916-5343

Ларкін М. О., кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри кримінального права та правоохоронної
діяльності Запорізького національного університету
ORCID: 0000-0002-4676-460X

Пирожкова Ю. В., доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри кримінального права та правоохоронної
діяльності Запорізького національного університету
ORCID: 0000-0003-4644-6270

Дядечко І. Є., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000-0001-5709-9150

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАВООХОРОНЦІВ ЯК СКЛADOVA ГОТОВНОСТІ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОBOB'ЯЗКІВ: ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА ТАКТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ

Фізична підготовка правоохоронців як складова готовності до застосування прийомів рукопашного бою під час виконання службових обов'язків: організаційні та тактико-прикладні аспекти. У даній статті йде річ про шляхи подолання проблем готовності правоохоронців до застосування прийомів рукопашного бою у період несення служби. Статтею 44 Закону «Про Національну поліцію» передбачено, що працівники правоохоронних органів можуть застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки та безпеки інших осіб, а також затримання осіб, які вчинили правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом. При цьому, працівник правоохоронного органу після застосування фізичного впливу, в результаті чого було завдано особі тілесних ушкоджень зобов'язаний письмово повідомити свого керівника, а той у свою чергу повідомити прокурора.

Ключові слова: фізичний вплив, застосування спеціальних засобів, застосування вогнепальної зброї, спеціальні прийоми боротьби, рукопашний бій, службова підготовка, протиправні дії правопорушника, спортивні єдиноборства, самозахист.

Larkin M. O., Melkovsky O. V., Pyrozhkova Yu. V., Dyadechko I. Ye. Physical training of law enforcement officers as a component of readiness to use hand-to-hand combat techniques while performing official duties: organizational and tactical-applied aspects

This article discusses ways to overcome the problems of law enforcement officers' readiness to use hand-to-hand combat techniques during their service.

Article 44 of the Law stipulates that law enforcement officers may use physical force, including special fighting techniques (hand-to-hand combat), to ensure personal safety and the safety of other persons, as well as to detain persons, as well as the detention of persons who have committed offenses if the use of other police measures does not ensure the police officer's fulfillment of the powers assigned to him by law. At the same time, a law enforcement officer, after applying physical force, resulting in bodily injury to a person, is obliged to notify his or her superior in writing, who, in turn, inform the prosecutor.

Key words: physical impact, use of special means, use of firearms, special fighting techniques, hand-to-hand combat, service training, unlawful actions of the offender, martial arts, self-defense.

Перед працівниками правоохоронних органів у період дії воєнного стану стоїть значний перелік важливих завдань, передбачених Законом України «Про Національну поліцію» (далі Закон). Даним законодавчим актом визначено перелік сил та засобів які правоохоронці мають право використовувати під час виконання своїх повноважень.

© Мельковський О. В., Ларкін М. О., Пирожкова Ю. В., Дядечко І. Є., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Згідно з ч. 1 ст. 42 зазначеного Закону працівники поліції під час реалізації своїх професійних завдань мають право застосовувати такі заходи примусу як:

- засоби фізичного впливу (фізичної сили);
- спеціальні засоби;
- вогнепальна зброя.

Згідно мети даної статі вважаємо за необхідне розглянути підстави та особливості застосування правоохоронцями безпосередньо фізичного впливу, як найбільш гуманних засобів впливу на правопорушників.

Частиною 2 статі 42 вказаного Закону під «фізичним впливом» передбачають застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій з боку правопорушників.

Окрім припинення правопорушень, ст. 44 Закону передбачено, що працівники правоохоронних органів можуть застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки та безпеки інших осіб, а також затримання осіб, які вчинили правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейськими повноважень, покладених на них законом. При цьому, працівник правоохоронного органу після застосування фізичного впливу, в результаті чого було завдано особі тілесних ушкоджень, зобов'язаний письмово повідомити свого керівника, а той у свою чергу повідомити прокурора.

У системі службової підготовки працівників правоохоронних органів передбачено обов'язкове освоєння спеціальних прийомів боротьби, а саме рукопашного бою. Фізична підготовка для працівників поліції передбачена Положенням про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. Це положення затверджено наказом МВС України № 50 від 26.01.2016. Фізична підготовка поряд з вогневою, функціональною, загальнопрофільною та тактичною входить у систему службової підготовки. Навчання з тактичної підготовки передбачає набуття та вдосконалення поліцейськими навичок щодо володіння прийомами боротьби (рукопашного бою) та способами подолання перешкод природного і штучного характеру.

Основними завданнями службової підготовки є діяльність щодо підвищення рівня знань, умінь, навичок та професійних якостей поліцейських з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки.

Діючим наказом МВС України (№50 від 26.01.2016 р.) передбачено що навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення у поліцейських:

- рухових якостей та навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій;
- витривалості, швидкісних та силових якостей, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, у тому числі з подоланням природних та штучних перешкод;
- навику самоконтролю фізичного стану та стану в процесі виконання фізичних вправ.

Взагалі вивчення спеціальних прийомів рукопашного бою направлене на припинення протиправних дій правопорушником, застосування проти нього відповідної фізичної сили з метою затримання та подальшого доставлення до правоохоронного органу. При цьому обов'язковою вимогою є недопущення безпідставного порушення прав затриманого громадянина та надання при необхідності домедичної допомоги в разі отримання ним травм.

У зв'язку з чим під час відпрацювання прийомів рукопашного бою кожен спеціальний прийом поліцейський повинен проводити з подальшим надяганням кайданок на супротивника, проведенням його поверхневої перевірки та конвоювання.

Під час застосування заходів фізичного впливу дозволяється застосовувати не тільки прийоми рукопашного бою а й прийоми та удари з інших видів єдиноборств (бокс, джиу-джитсу, самбо, дзюдо, карате, ушу, вільна та греко-римська боротьба та інші подібні види боротьби). Зрозуміло, що використання технічних прийомів зазначених видів єдиноборств повинно враховувати принцип доцільності (допустимості) їх застосування та гуманне відношення до громадян.

Враховуючи зазначені обставини вважаємо за доцільне розглянути основні параметри застосування прийомів з практики спортивних видів єдиноборств та прийомів що використовуються в реальній ситуації, коли правопорушник може загрожувати не тільки здоров'ю правоохоронця а й його життю чи безпеці цивільних громадян.

Порівняємо між собою основні параметри та цілі спортивних єдиноборств та реального бою (самозахисту):

Спорт: 1. Мета – довести суддям до глядачів свою перевагу над суперником.

Самозахист: 1. Мета – заподіяти біль, нейтралізувати противника (можливо з нанесенням травми).

Спорт: 2. Завжди лише один противник.

Самозахист: 2. Найчастіше два і більше супротивників.

Спорт: 3. Противник тієї ж вагової категорії.

Самозахист: 3. Будь-якої ваги і росту, можливо противник переважає в силі.

Спорт: 4. Однаковий чи близький рівень підготовки.

Самозахист: 4. Можливо значна різниця у рівні підготовки.

Спорт: 5. Противники беззбройні у будь-якому випадку.

Самозахист: 5. Противник може мати зброю.

Спорт: 6. Сутичка йде за правилами, найнебезпечніші прийоми заборонені.

Самозахист: 6. Жодних правил, найнебезпечніші прийоми присутні.

Спорт: 7. Сутичку контролюють судді, можна здатися.

Самозахист: 7. Жодних суддів і жодної жалості, швидше навпаки.

Спорт: 8. Сутичка починається за сигналом і у стійці, їй передують розминка та психологічна настройка.

Самозахист: 8. Несподіваний напад у невідповідний момент.

Спорт: 9. Сутичка обмежена за часом, розділена на раунди, дають можливість прийти до тями у разі нокдауну.

Самозахист: 9. Ліміту часу немає, немає і пауз для відпочинку та збирання сил.

Спорт: 10. Місце бою – рівний зручний майданчик з позначеними межами.

Самозахист: 10. Будь-яке місце, у т.ч. нерівне, захаращене, слизьке, топке, без встановлених меж.

Спорт: 11. У залі тепло, сухо, світло.

Самозахист: 11. У будь-яку погоду, за будь-якого освітлення, у темряві.

Спорт: 12. У зручному легкому одязі та взутті.

Самозахист: 12. У звичайному (форменому) одязі та взутті, іноді незручному для бійки.

Спорт: 13. Протектори (рукавички, накладки, фути, бандаж, капа, шолом).

Самозахист: 13. Без протекторів.

Зазначене порівняння свідчить зовсім не про непридатність спортивних єдиноборств для самозахисту. При цьому при службовій підготовці допускається участь у спортивних тренуваннях та змаганнях. Адже якщо правоохоронець не може впевнено протистояти лише одному-єдиному супротивникові в поєдинку за правилами, то чого чекати від нього у жорстокій сутичці без правил з озброєними правопорушниками.

Важливо при зазначеній підготовці використовувати найоптимальніші техніки з різних видів спортивних єдиноборств. Участь у спортивних тренуваннях та змаганнях має бути для правоохоронця одним із способів психологічного та тактичного тренінгу.

Поряд з цим слід розуміти, що вулична сутичка – це бій без правил з використанням найпідступніших хитрощів, найжорстокіших прийомів. Не можливо чекати від правопорушника благородства тоді, коли він вирішив нападати несучи загрозу життю об'єкту нападу. Тому в умовах вулиці потрібно реалізовувати зовсім іншу тактику дій, ніж та яка застосовується на рингу чи татамі. Що ж до техніки, то вона має бути, з одного боку, дуже дієвою, а з іншого – дуже простою.

Необхідно зазначити, що засвоєні одного разу прийоми самозахисту мають діяти впродовж тривалого часу. Саме з цієї причини не є ефективною складна техніка (удари ногами у стрибку або по верхньому рівню). Така техніка в умовах вулиці просто непрактична.

Крім того, практична та ефективна система самозахисту має бути індивідуалізованою. Адже техніка та тактика, що дають переваги в бою одній людині, зовсім не обов'язково підходять іншій. Тільки за умови, що вони відповідають його характеру і темпераменту, статури та моторним якостям, він зможе мінімальними засобами досягати максимальних результатів.

Важливою є не сама техніка, а способи її застосування відповідно до можливостей конкретної людини. Її треба підібрати та підігнати під бійця, а не навпаки бійця підганяти під якийсь технічний еталон.

До стилів обмеженого бою багатьох прикладних єдиноборств слід зарахувати такі що дають можливість нейтралізувати противника, не знищуючи його та не завдаючи тяжких тілесних ушкоджень. Противників намагаються знерухомити, приголомшити больовим шоком, взяти на больовий контроль, кинути на землю. Такі особливості важливі для співробітників правоохоронних органів та працівників приватних охоронних фірм, які майже завжди зобов'язані затримувати злочинців, а не знищувати їх і не калічити.

Тому в стилях обмеженого бою основну роль відіграє не ударна, а кидково-больова техніка. Відповідно, у правоохоронців є найбільш популярними види єдиноборств в яких присутні захоплення атакуючої кінцівки руками (самбо, дзюдо, джиу-джитсу (дзю-дзюцу), хапкідо, циньна). Слід зазначити, що для самооборони від збройного групового нападу ці стилі не придатні.

Під час підготовки до контакту з правопорушниками на вулиці слід враховувати, що головними принципами вуличної сутички є наступні:

- найкраща оборона, це атака;
- атака добре проходить тоді, коли вона раптова;
- найкраща атака та, яка максимально болісна для супротивника;
- найкращий засіб заподіяти біль, це бути максимально жорстоким;
- жорстокість неможлива без використання так званих «заборонених» прийомів чи зброї;
- битися зі зброєю в руках завжди краще ніж голими руками;
- перша атака повинна відразу виводити супротивника з ладу.

Розглядаючи систему підготовки правоохоронців до сутички на вулиці слід розглянути питання дистанції. У спорті їх виділяють три – далеку, середню, ближню.

При вуличній сутичці та затриманні правопорушника можливо виділити сім дистанцій:

- 1) дальності пістолетного пострілу, метання ножа, каменю, пляшки;
- 2) ударів жердиною або ланцюгом;
- 3) ударів ногою, кийком, саперною лопаткою;
- 4) ударів "короткою" зброєю (ножем, кастетом, "розочкою" або кулаком;
- 5) ударів ліктем, коліном, головою (дистанція "клінчу");
- 6) боротьби в обхват у стійці;
- 7) боротьби лежачи (партер).

Захист від поразки на перших двох дистанціях зводиться, в основному, до ухилення за допомогою швидких рухів у бік від лінії атаки (траєкторії польоту): вправо, вліво, вниз (присіданням, перекидом),

Вважається що реальний бій, у принципі, складається із чотирьох етапів.

Перший – миттєва оцінка ситуації та вироблення плану дій.

Другий – виграш (або перехоплення) ініціативи.

Третій – завдання максимальної шкоди противнику.

Четвертий етап – швидке видалення правопорушника з місця події.

Деякі автори рекомендують під час сутички наступні дії :

- ніколи не допускати того, щоб противник опинився верхи на вашій спині;
- бути завжди готовим захистити свою шию від захоплення руками шляхом втягуванням голови в плечі та притисканням підборіддя до грудей;
- намагатися тримати свої ноги у зігнутому положенні, тримати дистанцію між собою та противником, що не дозволить йому виконати жодної по-справжньому небезпечної дії;
- намагатися захопити його тулуб або шию. Якщо вдасться останнє (захоплення шії), противник приречений на поразку; якщо пройде захоплення за корпус, ви обов'язково скинете його з себе;
- ні на секунду не дайте спокою осідлати вас противником. Пхайте його, бийте руками та колінами, викручуйтеся убік, робіть будь-що, але не давайте йому часу на роздуми.

Все перелічене слід враховувати при зайняттях правоохоронців на тренуваннях з рукопашного бою.

Вважаємо за доцільне розглянути питання безпосередньої організації тренування під час службової підготовки. При цьому слід керуватися принципом: на тренуванні треба діяти як у бою, тоді в бою діятимеш як на тренуванні.

Секрет ефективності будь-якої системи самозахисту криється не в її технічній основі (хоча правильний підбір прийомів дуже важливий), а в структурі, тобто у характері зв'язків всіх елементів цієї системи один з одним.

Слід розуміти, що будь яка система це сукупність елементів різної природи, що взаємодіють між собою за принципом потреби та достатності. У результаті подібної взаємодії виникає нова якість (її називають системною), яка не зводиться до якості кожного з них. У підготовці спеціаліста рукопашного бою, цією системною якістю має бути здатність правоохоронця боротися і перемогти у край складних сутичках.

Воно складається із трьох основних компонентів:

- психології;
- тактики;
- техніки.

Під *психологією* мається на увазі ведення бою в належному психічному стані.

Під *тактикою* – використання способів та засобів бою, що відповідають ситуації (тих чи інших конкретних прийомів, зброї та різних предметів, хитрощів, слабких сторін противника тощо).

До розділу *техніки* слід віднести впевнене володіння хоча б мінімальним набором прийомів травматичної та шокової дії. Відмінна фізична «форма» теж бажана, але до складу необхідних (основних) елементів зазначеної системи вона не входить. Перемогу у сутичці потрібно забезпечити, як найбільше, за одну-дві хвилини. На такий короткий час вистачить фізичних ресурсів навіть у слабко тренуваної людини.

Необхідно розглянути питання організації самостійного тренінгу. В принципі, за допомогою тренувань можливо вирішувати одне з таких завдань:

1. Вивчити якийсь мінімум тактико-технічних дій і на цьому поставити крапку, сподіваючись, що коли треба буде, ви згадаєте те, що вивчили раніше, і застосуйте як треба. Слід зазначити що подібний підхід є невірним.

2. Зберігати своє вміння використовувати цей мінімум тактико-технічних дій підтримуючим тренуванням. Такий підхід набагато кращий, ніж попередній.

При цьому найправильнішим є третє рішення:

3. Постійно розвивати свої бійцівські якості у всіх трьох розділах системи – психологічному, тактичному та технічному.

Слід розглянути безпосередньо поняття «рукопашний бій». Як правило це зіткнення між людьми, в ході якого вони обмінюються ударами рук і ніг, хапають один одного, штовхають, душать, кусають, навіть застосовують зброю.

Отже, найкращим способом підготовки до такого бою може бути відповідний аналог. Треба, щоб на тренуванні людина могла робити на повну силу все те, що й у справжньому бою, але при цьому боєць та його партнери не отримували б травм.

Тепер слід визначити принципи, яких слід дотримуватись у процесі тренінгу.

По-перше, удари треба "ставити". Вихід тільки один – відпрацьовувати всі удари на повну силу на тренажерах, що імітують тіло противника (або окремі частини тіла).

По-друге, щоб у реальному бою не було «перерв» у проведенні прийомів, а також безглузвих хаотичних рухів, треба відпрацьовувати не поодинокі удари, а зв'язки.

По-третє, треба вчитися проводити прийоми у всіх напрямках.

По-четверте, слід виробляти автоматизм. У реальному бою ніколи розмірковувати, оскільки він триває недовго і проходить у стрімкому темпі.

По-п'яте, тренування в тепличних умовах спортивного залу (або своєї квартири) треба обов'язково чергувати із заняттями на території.

По-шосте, тренуючись із партнерами, значну частину часу слід відводити імітації бою з озброєними нападниками.

Таким чином, важливість як групових та і особистих тренувань правоохоронців під час службової підготовки шляхом формування навичок рукопашного бою, для подальшого несення служби продовжує бути актуальним.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/580-19> (дата звернення: 26.01.2026).
2. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затверджене наказом МВС № 50 від 26.01.2016. URL: <https://www.zippia.com/police-officer-jobs/>

Дата надходження статті: 07.08.2025

Дата прийняття статті: 27.08.2025

Опубліковано: 01.10.2025