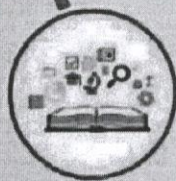
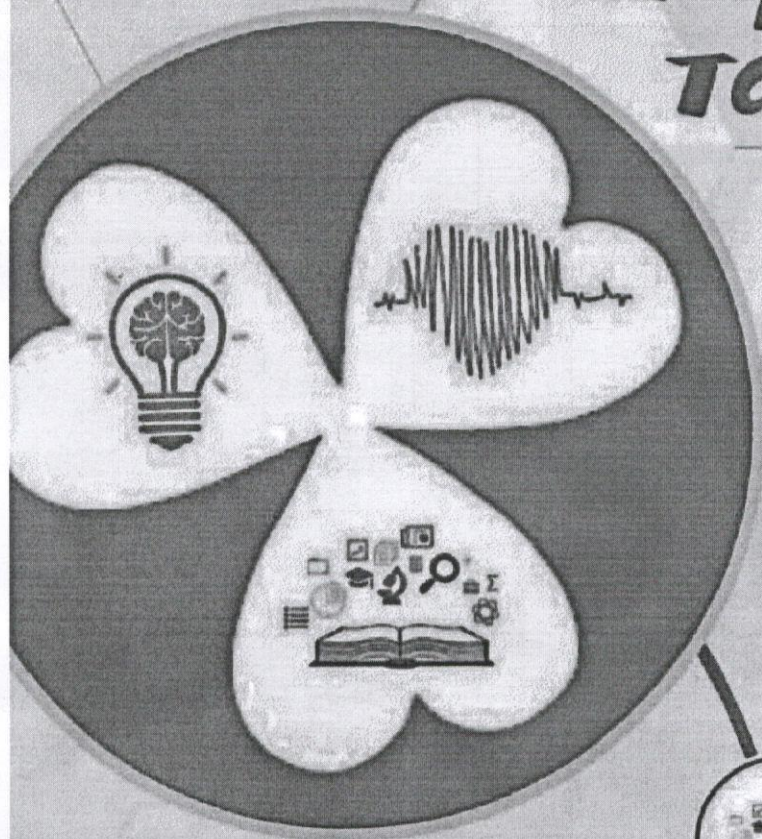
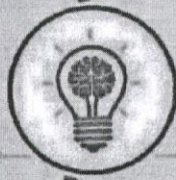


Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№7(53)2025

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру
дієтології Наталії Калиновської

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 7(53) 2025

Київ – 2025

ЗМІСТ

СЕРІЯ «Педагогіка»

Bobro N. <i>KEY ELEMENTS OF A TEACHER'S DIGITAL PROFILE IN THE CONTEXT OF CREATING A DIGITAL AVATAR</i>	24
Lomakina M.Ye., Zelenska L.M. <i>THEORETICAL AND PRACTICAL PRINCIPLES OF PROFESSIONAL FOREIGN LANGUAGE COMMUNICATIVE COMPETENCE FORMATION FOR FUTURE LAWYERS IN AVIATION BRANCH</i>	35
Semenkova M.A. <i>AI CHATBOTS AND THE DEVELOPMENT OF PHD STUDENTS' ACADEMIC WRITING SKILLS IN FOREIGN LANGUAGE</i>	48
Slotskyi O.M., Mukan O.V. <i>PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF MARKETING COMPETENCE OF EMPLOYEES OF AN ENGINEERING COMPANY SPECIALISING IN WATER TREATMENT AND WASTEWATER PURIFICATION</i>	59
Анісімова О.Е., Горлова А.В. <i>ДОШКІЛЬНА ТА ПОЧАТКОВА ОСВІТА В УМОВАХ ВІЙНИ: ВИКЛИКИ, ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ</i>	70
Аніщенко В.О., Костюченко М.А. <i>СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНЦІЇ ЗАСТОСУВАННЯ МОДЕЛЮВАННЯ У ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У ФАХІВЦІВ ВІЙСЬКОВОЇ СФЕРИ</i>	86
Апалат Г.П. <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ ФІЛОЛОГІЧНЕ ЧИТАННЯ ХУДОЖНЬОГО ТЕКСТУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.01 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (УКРАЇНСЬКА МОВА І ЛІТЕРАТУРА ТА АНГЛІЙСЬКА МОВА І ЗАРУБІЖНА ЛІТЕРАТУРА)</i>	95
Афанасьєва Н.А., Титова Н.М. <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАКТИК НА ЯКІСТЬ НАВЧАННЯ АНАТОМІЧНОЇ ПЛАСТИКИ У СФЕРІ ДИЗАЙНУ</i>	106
Бабенко В.Г., Євдокимова Л.Г., Корж Є.М., Літус Н.О. <i>ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПРОТИДІЇ НЕОЗБРОЄНОМУ ПРАВОПОРУШНИКУ: СТРАТЕГІЯ, ТЕХНІКА І ТАКТИКА ДІЙ</i>	121

Багас О.П., Радюк К.О., Ковальчук В.О. <i>ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ПІСЛЯ ТРАВМ: АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ У РЕАБІЛІТАЦІЇ</i>	135
Бардашевська Я.М., Серганюк Л.І., Середюк І.М. <i>МУЗИЧНО-РИТМІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	144
Бачинська Н.Я., Мороховець М.М. <i>ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В ВВНЗ</i>	155
Баштан М.В., Терменжи Д.Є., Скасків Л.В., Ярова О.А., Лосєва Н.М. <i>ПЕДАГОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОЄКТУВАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО МАТЕМАТИЧНОГО КУРСУ ПО ВИБОРУ ДЛЯ 8 КЛАСУ: АВТОРСЬКИЙ ПІДХІД</i>	167
Білан В. <i>ФОРМУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ</i>	183
Білоус В.Р. <i>СТРУКТУРА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТЕХНОЛОГІЙ ДО ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ</i>	192
Бордюг Н.С. <i>ЕКОЛОГО-ПРАКТИЧНІ КЕЙСИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛО- ГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ</i>	202
Бояринова І.О. <i>ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ ВИКЛАДАЧА У КОЛЕДЖІ</i>	214
Бутиріна М.В., Бобилев М.М. <i>ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТЕХНОЛОГІЗАЦІЇ В ОСВІТІ: ВІД ІНДУСТРІАЛЬНОГО ПІДХОДУ ДО ЦИФРОВОЇ ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ</i>	226
Ван Сяоган <i>ФОРМУВАННЯ АНАЛІТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА ЗАСОБАМИ ПОЗААУДИТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</i>	234
Вей Лінътао <i>МЕТОДИКА І ПРАКТИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ВОКАЛЬНО-ВИКОНАВСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА В ПРОЦЕСІ ОПАНУВАННЯ ВОКАЛЬНО-ІНТОНАЦІЙНИХ ВПРАВ І ВОКАЛІЗІВ</i>	245

УДК: 351:741:159

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)-121-134](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-121-134)

Бабенко Вадим Григорович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (050)730-95-35, <http://orcid.org/0000-0002-5149-8705>

Євдокимова Лілія Григорівна старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (050)730-95-35, <https://orcid.org/0009-0009-9934-9387>

Корж Євген Миколайович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (050) 730-95-35, <http://orcid.org/0000-0003-4363-062X>

Літус Наталія Олександрівна викладач кафедри спорту та фітнесу, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (050) 730-95-35, orcid.org/0009-0007-6846-2358

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПРОТИДІЇ НЕОЗБРОЄНОМУ ПРАВОПОРУШНИКУ: СТРАТЕГІЯ, ТЕХНІКА І ТАКТИКА ДІЙ

Анотація. У статті відображено основи індивідуальної фізичної протидії персоналу офіційно діючих в Україні правоохоронних сил незброєному, але, теж, доволі небезпечному правопорушнику в різних умовах оперативно-службової діяльності.

З'ясовано, що підґрунтям успіху даного протистояння є провідна роль циклічних процесів організованого й керованого суспільного, психолого-педагогічного, фізкультурно-спортивного та юридичного навчання, виховання, тренування, вдосконалення, використання й застосування як фізичної сили, так і того, надзвичайно широкого розмаїття форм, методів, способів і засобів визначених та передбачених обов'язковими, встановленими законодавчими нормами, постановами і правилами щодо офіційного врегулювання та вирішення уповноваженим персоналом означених проблем.

Аналізуючи й систематизуючи факти реальних фізичних суперечностей при виникненні конфліктних ситуацій було виявлено, що нестриманість власних емоцій сукупно з юридичною необізнаністю щодо подальших можливих наслідків з боку правопорушника і, навпаки, суворе дотримання етичних та моральних норм, підготовки й підготовленості, ввічливості та професійної грамотності, дисципліни й законності при виконанні службово-посадових обов'язків працівниками правоохоронних органів, можуть формувати негативні

початкові засади їх ситуаційних взаємовідносин, а у подальшому – знаходити інші позитивні й безконтактні способи вирішення зазначеного на безпечному й законодавчому рівні.

Саме за існуючої неузгодженості теперішніх обставин, загострення психологічних, педагогічних, соціальних, майнових та суспільно-політичних ситуацій, питання збереження і забезпечення власного життя та здоров'я набувають надзвичайної актуальності та неабиякої цінності. Вони напругу залежать від свідомого ставлення до цієї проблематики не тільки самої людини, відносно якої скоюється правопорушення, а й тих осіб, які перебувають поряд і готові надати своєчасну та необхідну кваліфіковану допомогу.

Ключові слова: фізична протидія, правопорушник, закони, норми і вимоги, професійне навчання, фізичні вправи, заходи впливу.

Babenko Vadim Hryhorovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports and Fitness, Kyiv Metropolitan University named after Boris Grinchenko, Kyiv, tel.: (095) 730-95-35, <http://orcid.org/0000-0002-5149-8705>

Yevdokymova Liliya Hryhorivna senior lecturer of the Department of Sports and Fitness, Kyiv Metropolitan University named after Boris Grinchenko, Kyiv, tel.: (095) 730-95-35, <https://orcid.org/0009-0009-9934-9387>

Korzh Evgeny Mykolayovych senior lecturer at the Department of Sports and Fitness, Kyiv Metropolitan University named after Boris Grinchenko, Kyiv, tel.: (095) 730-95-35, <http://orcid.org/0000-0003-4363-062X>

Litus Natalia Oleksandrivna senior lecturer of the Department of Sports and Fitness, Kyiv Metropolitan University named after Boris Grinchenko, Kyiv, tel.: (095) 730-95-35, orcid.org/0009-0007-6846-2358

BASICS OF PHYSICAL RESISTANCE AGAINST AN UNARMED OFFENDER: STRATEGY, TECHNIQUE AND TACTICS

Abstract. The article reflects the basics of individual physical resistance of the personnel of the law enforcement forces officially operating in Ukraine to an unarmed, but also quite dangerous offender in various conditions of operational and official activity.

It was found that the basis for the success of this confrontation is the leading role of cyclical processes of organized and managed social, psychological-pedagogical, physical culture-sports and legal education, upbringing, training, improvement, use and application of both physical force and an extremely wide variety of forms, methods, ways and means defined and provided for by mandatory, established legislative norms,

resolutions and rules regarding the official regulation and resolution of the specified problems by authorized personnel.

Analyzing and systematizing the facts of real physical contradictions in the emergence of conflict situations, it was found that the intemperance of one's own emotions in combination with legal ignoring of further possible consequences on the part of the offender and, conversely, strict adherence to ethical norms and moral norms, education and preparedness, politeness and professional literacy, discipline and legality when performing official duties prescribed by law, law enforcement officers can form negative initial principles of their situational relationships, and in the future - find other positive and non-contact ways to resolve the above at a safe and legislative level.

It is precisely in the current inconsistency of current circumstances, the aggravation of psychological, pedagogical, social, property and socio-political situations that the issues of preserving and ensuring one's own life and health acquire extraordinary relevance and extraordinary value. They directly depend on the conscious attitude to this issue not only of the person against whom the offense is committed, but also of those persons who are nearby and are ready to provide timely and necessary qualified assistance.

Keywords: physical resistance, offender, laws, norms and requirements, professional training, physical exercises, measures of influence.

Постановка проблеми. Постійний моніторинг оперативних зведень та систематизація надзвичайних подій із застосуванням фізичної сили чи заходів фізичного впливу як різними категоріями спеціально навчених і уповноважених на то відповідних осіб, так і звичайних громадян з метою здійснення необхідно вимушеного особистого самозахисту, а також раніше проведеними дослідженнями у межах правоохоронної та юридичної діяльності було з'ясовано, що у багатьох ситуаціях, примітивне, на перший погляд, звичайне вуличне з'ясування стосунків нерідко перетворюється на справжнісінький бійцівський поєдинок з абсолютною відсутністю будь-яких загальнолюдських та етичних обмежень, норм, міркувань, умовностей чи просто спортивних правил взагалі [1, с. 35-74; 2, с. 56-70].

Саме через це, ми вважаємо, що відсутність свідомого регулювання власних норм поведінки, контролю за своїм психоемоційним станом, необхідних правових знань, відповідних фізичних умінь та навичок, сприяють виходу на передній план і роблять чільними цілу низку майже підсвідомо скоєних порушень вимог законів, нормативів чи дозволених правил етичної поведінки осіб, які були вимушені захищатися самотійно. Здебільшого, у даних випадках, отриманим результатом ставали летальні події, важкі, середні й легкі фізичні травми та інші суттєві пошкодження людського організму, здоров'я нападника чи, навіть того, хто сам вимушено захищався й дещо «перебільшив» із обраним. Як правило, подальшим наслідком цієї діяльності стає невідворотна юридична відповідальність за перевищення скоєного чи передбаченого існуючим законодавством, чинними нормами, правилами і постулатами.

Слід зазначити, що характерною ознакою кожного такого протистояння є, насамперед, його початкова фаза, яка дуже часто починається з того, що агресивний нападник своїми руками захоплює іншу людину за одяг, тулуб, кінцівки чи волосся і в такий спосіб отримує певну психологічну, фізичну й тактичну перевагу однієї особи над іншою. Метою цих захоплень, здебільшого і насамперед, є його матеріальна або інша природа конфлікту з можливими вербальними, тактильними чи будь-якими інакшими силовими чи примусовими способами або спробами вирішення невирішених питань, а також безпосередньо самі підготовчі й реалізуючі процеси проведення подальших можливих дій: нанесення ударів руками, ногами, будь-якими предметами, виконання борцівських кидків, спеціальних прийомів або позбавлення можливості для виконання атакуючих чи захисних дій, маневру тощо.

У цілому ж, якщо одна людина захопила за руку/руки, комір піджака, пояс, за рукава або інші елементи одягу/уніформи іншу людину – такі дії вже можна сміливо вважати початковою фазою активного нападу, оскільки за цими вчинками можуть готуватися й здійснюватися подальші, ще більш серйозні та небезпечні діяння вашого опонента [1, с. 17-56, 103-148; 2, с. 23-94]. Саме тому, прийняття правильного рішення стосовно вміння оцінити обстановку, рівень загрози чи небезпеки, ймовірні реакції на ухід з лінії можливої/реальної атаки, виваженого й швидкого звільнення від захвату в кожній конкретній ситуації зіткнення з правопорушником, є життєвою необхідною навичкою для кожної сучасної особистості. Також, якщо діяти комплексно, комбінаційно, з використанням підтримки партнерів, колег, напарників та інших, небайдужих щодо запобігання скоєнню правопорушень осіб, викладене реально слугуватиме частиною успішної стратегії ведення зазначеного протистояння тому, хто боронить, борониться чи захищається у межах Законом визначеного або дозволеного.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, а також проведений системний моніторинг надзвичайних подій із застосуванням фізичної сили чи заходів впливу як працівниками поліції так і іншими категоріями осіб [2, с. 3-57; 4; 5], впевнено демонструє постійну й стійку потребу необхідності покращення багатьох ступенів загальної їх підготовки й підготовленості, тренуваності та вдосконалення психолого-педагогічних процесів існуючого циклічного навчання з розумінням усієї відповідальності й обов'язковості за особистий рівень професійно-фізичної готовності. Саме чітке бачення й розуміння межі можливого, допустимого, дозволеного і застосованого, дотримання законодавчих вимог щодо дисципліни й законності усіма категоріями громадян незалежно від ситуації, а також збереження їх життя і фізичного здоров'я, наразі стають найбільше пріоритетними в умовах існуючого сьогодення.

Однак, на превеликий жаль, у зв'язку з подіями останніх декількох років, ми змушені констатувати деяке зниження уваги до охопленої нами проблематики в цілому, адже, як правило, центральне місце в системі загальної психолого-

педагогічної та фізичної підготовки завжди займає цілеспрямоване використання спеціально підібраних вправ, форм, засобів і методів, які є життєво важливими для всієї безпечної та подальшої успішної професійної життєдіяльності та їх вплив на формування особистих якостей, що складають загальну структуру організаційних здібностей людини. Це все повинно своєчасно спрямовуватись на те, щоб соціально-обумовлену необхідність цілеспрямованого формування й поліпшення психофізичного здоров'я зберегти, поєднати чи трансформувати його у стійку потребу прагнення підтримання, вдосконалення і самовдосконалення кожною окремою особистістю.

Ураховуючи викладене вище, **мета нашого дослідження** полягає у вивченні, розвитку й удосконаленні основних форм та методів ефективної протидії нападу озброєного, але агресивного правопорушника загальнодоступними методами, прийомами, способами з мінімальною шкодою для життя і здоров'я усіх учасників зазначеного конфлікту.

Методи дослідження. Аналіз нормативних документів, зведень, літературних джерел, архівних та ретроспективних матеріалів, бесіди й анонімне опитування працівників практичних органів та підрозділів поліції, курсантів закладів освіти із специфічними умовами навчання, здобувачів освіти денної, дистанційної та заочної форми навчання, викладачів, інструкторів, методистів фізкультурно-спортивних організацій, а також здійснення психолого-педагогічного спостереження за організацією обов'язкового процесу циклічного професійного навчання, тренування, вдосконалення під час повсякденної, службової, фізкультурної та спортивно-масової життєдіяльності взагалі.

Виклад основного матеріалу. Вивчаючи й аналізуючи природу виникнення, загальні й специфічні особливості багатьох існуючих конфліктних ситуацій екстремального чи загрозливого характеру для життя і здоров'я людини, можна сміливо зазначити, що саме у той момент, коли на вас ще не напали, але ось-ось збираються це зробити, необхідно максимально і, наскільки це є можливим за даних обставин, скористатися тим мінімальним відрізком часу з якомога більшою користю для захисту себе, оточуючих громадян і, навіть, самого правопорушника.

Багатьма дослідниками, а також відповідними нормативними документами охопленої нами проблематики попередньо було з'ясовано й визначено, що правопорушник – це *особа, яка порушує норми поведінки, встановлені законами чи іншими нормативними актами, а правопорушення – це неправомірне (протиправне) суспільно-шкідливе діяння (дія чи бездіяльність) деліктоздатної особи, за вчинення якого вона може бути притягнута до юридичної відповідальності* [1, с. 24-50; 3, с. 27-70; 4; 5; 6, с. 215-427].

Надалі, виходячи із зазначеного, а також розглядаючи необхідність та способи особистого самозахисту у контексті інших подій, явищ, ситуацій, видів, заходів і прийомів різних єдиноборств, насамперед, відмічаємо їх універсальність щодо використання й застосування не тільки для зупинки та подальшого

затримання правопорушника, а й для його знешкодження, якщо в цьому є нагальна потреба чи виникає реальна загроза життю і здоров'ю оточуючих нас людей.

Одночасно з цим, слід звернути увагу на те, що на сьогоднішній день, загальна кількість існуючих видів бойових єдиноборств як і способів самозахисту, достовірно невідома через їх постійну варіативність, нестабільність і є, на жаль, малодосліджуваною проблемою. Так, за неофіційними даними з різних джерел, тільки і лише за приблизними підрахунками та оцінками, за неперевіреними, непідтвердженими твердженнями окремих фахівців, загалом, у цілому світі їх вірогідно може нараховуватися близько/більше 250-350 різних єдиноборств, які поділяються на стилі, версії, форми, види, підвиди й напрями (східні, західні, південні, північні); за історизмом, традиційністю, релігійністю, регіональністю; зі зброєю, без зброї; спортивністю (олімпійські, неолімпійські, параолімпійські, дефлімпійські); раціональністю, сучасністю й специфічністю тощо.

Одразу хочемо зазначити, що ми не згодні з наведеними вище орієнтовними й приблизними цифрами тому, що станом на сьогодні (за даними ЗМІ, Географічного довідника «Merkator», Географічних енциклопедій та інших довідників) у світі налічується 256 країн (196 незалежних держав, 54 залежних території, 3 держави з невизначеним статусом і 3 території з обмеженим статусом). Наразі, історично вже так сталося, що майже всі вони мають певну й нестабільну кількість «своїх» народно-традиційних видів самозахисту чи єдиноборств. Саме тому ми, зважаючи на цю існуючу необхідність, неточність, невизначеність, неузгодженість, реальність та постійну варіативність вважаємо, що дана інформація потребує суттєвого уточнення у формі організації та проведення сучасних офіційних наукових досліджень.

Наприклад, тільки в одному всім загальновідомому стилі кунг-фу (у-шу), існують десятки окремих напрямів чи цілком самостійних шкіл, серед яких найвідомішими є: Шаолінь, Він Чунь, Тайцзицюань, Багуачжан тощо, а такі види як карате, кікбоксинг, джиу-джитсу та деякі інші види, стилі й способи теж мають свої численні, потужні й шановні версії та різновиди.

Як правило, всі єдиноборства мають свою окрему історію, легенди, розвиток, традиції, доцільність, обґрунтовану й роками підтверджену ефективність та право на існування, використання й застосування залежно від ситуації або завдань, що стоять перед ними. Також, окремими пунктами можуть обов'язково стояти перспективи їх подальшого розвитку й вдосконалення!

Проте, умовно й приблизно, для зручності, їх вже можна розділити на ще чотири великих групи (переважно й згідно Правил (умов, регламенту, положення) проведення змагань):

- за допомогою використання й застосування ударної техніки руками й ногами (бокс, кікбоксинг, карате, французький бокс «Сават», капоейра, тхеквондо, кулачний бій тощо);

- за допомогою виконання й застосування борцівської техніки, зокрема саме кидків (боротьба самбо, боротьба вільна, боротьба греко-римська, боротьба на поясах, дзюдо, айкідо, джиу-джитсу та інші види боротьби);

- за допомогою техніки виконання, використання й застосування больових і задушливих прийомів (боротьба самбо, дзюдо, джиу-джитсу, бразильське джиу-джитсу тощо);

- за допомогою виконання, використання й застосування технік об'єднаних, комбінованих або змішаних видів єдиноборств (ММА, бойове самбо, самбо «Комбат», панкратіон, айкі-джитсу, дзю-дзюцу, крав-мага та інші види тощо).

Водночас, слід зазначити, що сьогодні, частина існуючих єдиноборств вже носить характер комбінованих, універсальних, об'єднаних або змішаних видів. Багато з них в цілому, а також окремі їх прийоми чи елементи, взято на озброєння правоохоронними органами, збройними силами чи іншими охоронними структурами деяких країн світу, підтримавши й забезпечивши їх службово-прикладну, професійну доцільність і необхідність: Бразилія – Капоейра, Франція – бокс «Сават», Ізраїль – Крав-мага, Японія – Карате, Греція – Панкратіон тощо [7, с. 17-51; 8, с. 121-187].

Як правило, разом з прийняттям на озброєння того чи іншого виду єдиноборств, обов'язково розробляється нормативно затверджений порядок їх використання, застосування та обмеження. Так, наприклад, у пункті 1 статті 42 «Поліцейські заходи примусу» Закону України «Про Національну поліцію» зазначено, що «Поліція під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважена застосовувати такі заходи примусу [5]:

- 1) фізичний вплив (сила);
- 2) застосування спеціальних засобів;
- 3) застосування вогнепальної зброї».

Далі, у пункті 2 вищезазначеної статті 42, чітко конкретизовано, що «Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників», а пункт 5 тієї ж статті 42 було доповнено тим, що «Під час дії воєнного стану, у разі необхідності відбиття нападу, що загрожує життю чи здоров'ю поліцейського або іншої особи, а також усунення небезпеки у стані крайньої необхідності або при затриманні особи, яка вчинила правопорушення та/або чинить опір поліцейському, поліцейський має право використати підручні засоби».

Крім того, пунктом 1 статті 43 «Порядок застосування поліцейських заходів примусу» того ж Закону обов'язково передбачено, що «Поліцейський зобов'язаний заздалегідь попередити особу про застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї і надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського, крім випадку, коли зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи чи та/або поліцейського або інші тяжкі наслідки, або в ситуації, що склалася, таке попередження є невиправданим або неможливим» [5].

Окремо слід обов'язково звернути увагу на те, що у пункті 5 статті 43 Закону конкретно «Заборонено застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб або поліцейських, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо» [5].

Наряду з тим, пунктом 1 статті 44 «Застосування фізичної сили» Закону України «Про Національну поліцію» визначено, що «Поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом» і, пунктом 2 тієї ж статті 44 передбачається, що «Поліцейський зобов'язаний письмово повідомити свого керівника, а той зобов'язаний повідомити прокурора про завдання особі тілесних ушкоджень унаслідок застосування фізичної сили» [5].

Утім, додавши у чинний Закон України «Про Національну поліцію», слова «рукопашного бою» ми вважаємо, що саме цим словосполученням було збільшено офіційність, універсальність та комплексність заходів фізичного впливу як окремого виду, самозахисту, спорту і єдиноборств, значно розширено арсенал дій, безпекові права, обов'язки й можливості як безпосередньо для самих працівників поліції, так і для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, які офіційно, на законодавчому рівні, займаються [5]:

- 1) забезпеченням публічної безпеки і порядку;
- 2) охороною прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави;
- 3) протидією злочинності;
- 4) наданням у межах, визначених законом, послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги.

Виходячи із зазначеного стає цілком зрозумілим і очевидним, що будь-який процес застосування й використання визначених заходів примусу потребує наявності у тих, хто уповноважений включати у свою професійну діяльність таку кількість певних теоретичних знань, відповідних практичних умінь та стійких навичок, які б забезпечували належне, безпечне й успішне виконання доручених оперативно-службових завдань [2, с. 3-148; 5].

Враховуючи й на підставі наведеного вище, а також переглянувши найбільш доступні широкому загалу визначення поняття «рукопашний бій», було з'ясовано, що:

Рукопашний бій – термін, що має три основних значення: 1) бій між суперниками голіруч, лише з використанням можливостей власного тіла. Цей спосіб ведення бою фігурує з найдавніших часів існування людства; 2) бій з

використанням холодної зброї, обладунків та інших засобів окрім вогнепальної зброї; 3) вид спорту [9, с. 17-52].

Спортивний рукопашний бій – вид єдиноборств, вид спорту з обмеженим арсеналом дій з якого були вилучені окремі прийоми та дії, що можуть призвести до отримання тяжких травм. Використовується у початковій військовій та поліцейській підготовці й розвиває: основні фізичні якості, координацію рухів, відчуття дистанції, удари, кидки, боротьбу в партері, психологічну підготовку до поєдинку [3, с. 24-190; 10, с. 9-14].

Армійський рукопашний бій – частина універсальної системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, спрямованої на комплексне й індивідуальне використання відповідних прийомів та дій захисту і нападу (зі зброєю, без зброї та з підручними засобами), результатом застосування якої є враження й знищення противника [6, 39-76, 144-219].

Поліцейський рукопашний бій (заходи фізичного впливу) – один із різновидів поліцейських заходів примусу, універсальна система або спеціалізований, комплексний вид єдиноборств, створений для використання й застосування працівниками органів та підрозділів поліції. Характеризується великою кількістю захисних, атакуючих прийомів та дій, спрямованих на затримання, обеззброєння та конвоювання правопорушників. Процес підготовки передбачає вивчення й удосконалення заходів, прийомів та дій проти озброєного підручними предметами, холодною чи вогнепальною зброєю правопорушника, а також ведення поєдинку із декількома супротивниками, в умовах обмеженого простору тощо. Вид та інтенсивність застосування прийомів та дій поліцейського рукопашного бою (заходів фізичного впливу) визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка його вчинила [2, с. 32-56; 5; 9, с. 78-80].

Отже, корелюючи визначення, завдання й призначення рукопашного бою як виду єдиноборств, спеціалізованого правоохоронного й мілітаризованого виду самозахисту, ми вважаємо, що ситуацію здійснення правопорушником активного й агресивного фізичного нападу на іншу людину, простою, звичайною чи повсякденною називати не тільки не варто, а й недоцільно взагалі. Хоча, як показує практика і досвід, у деяких «нескладних» [9, с. 64-114] обставинах чи ситуаціях, серія добре відпрацьованих, точних, відволікаючих, розслаблюючих і до автоматизму натренованих несильних ударів, правильно обраних/підібраних кидків чи інших прийомів заходів фізичного впливу, зокрема, рукопашного бою, будуть мати дуже потужну та правильну ефективність, бо вони носитимуть характер швидких, коротких, несподіваних і точних дій у найбільш вразливій та найменш захищеній місці на тілі правопорушника. Але, звичайно ж тільки за беззаперечної умови дотримання вимог чинних ст. 36 «Необхідна оборона», ст. 37 «Уявна оборона», ст. 38 «Затримання особи, що вчинила кримінальне правопорушення» і ст. 39 «Крайня необхідність» діючого Кримінального кодексу України [4].

Водночас, розглядаючи й акцентуючи увагу саме на ударній техніці, хочемо зазначити, що, як правило, такі удари, за умов правильного їх виконання і дозованої сили, не можуть завдавати занадто серйозних тілесних ушкоджень, проте вони ефективно, хоча б на якусь мить або частку секунди, виступатимуть суттєвим подразником і реально «перемикатимуть» увагу правопорушника від дій, які він запланував та вже розпочав проводити, на те больове відчуття чи дискомфорт, що виникли в результаті виконання вами зазначених захисних дій чи ударів на випередження: так звані обов'язкові «розслаблюючі» чи «відволікаючі» дії. Це дає нам реальну можливість успішно провести свої захисні заходи, спрямовані на подальше затримання і знешкодження агресивно налаштованого правопорушника [2, с. 24-57] і довести їх до логічного завершення.

Крім того, кидки є також надійним засобом при звільненні від будь-яких захоплень, обхватів і утримань лише в тому випадку, коли особа, що захищається, добре володіє цим мистецтвом. А тим більше, коли після вдало виконаного кидка іде миттєвий перехід до розслаблюючого чи відволікаючого удару, больового чи задушливого прийому, не залишаючи нападнику жодного шансу і часу на будь-який, бодай мінімальний, подальший супротив.

Проаналізувавши випадки застосувань фізичної сили поліцейськими було виявлено те, що найчастіше, поміж/серед больових прийомів використовують больовий вплив на пальці рук, кисті та суглоби, важелі руки усередину і назовні, а також важелі розгинання, абсолютно зворотні в сторону природного згинання або навпаки [10, с. 24-26, 88-97]. Як правило, досвідчені фахівці при звільненні від захоплень комбінують виконання декількох технік одночасно, вибірково, варіативно чи послідовно.

Разом з тим, якщо ж агресивний правопорушник не спробував здійснити захват, якимось вас охопити чи захопити – готуйтеся до захисту від можливого нанесення ним ударів усіма наявними поверхнями людського тіла, яким хоча б трішечки можна надати певне прискорення до зустрічі з ціллю (руками, ліктями, плечима, ногами, колінами і, навіть, головою).

Усім добре відомо, що одним із різновидів найефективніших атакуючих дій є саме ударна техніка, яка лягла в основу багатьох єдиноборств усього світу. Фахівці різних видів уміють із усіляких положень наносити точні, ефективні й потужні удари різними поверхнями людського тіла з близької, середньої і дальньої дистанцій, із розвороту та у стрибку тощо.

У роботі [2, с. 106-128; 10, с. 43-46] було зазначено, що будь-який удар – це певний рух руки, ліктя, коліна, ноги чи будь-якої іншої атакуючої поверхні, виконаний із відповідною/потрібною амплітудою, траєкторією, силою, швидкістю і точністю в напрямку певної частини тіла суперника. В результаті такого дотичного контакту з ціллю виникає суттєве механічне пошкодження враженої поверхні або внутрішніх органів, куди він був спрямований і влучив.

Водночас, для захисту від ударів може бути використано декілька різних технік залежно від дистанції, швидкості й тактичних задумів особи, що їх застосовує чи використовує.

Наразі, всі захисні прийоми потрібно виконувати швидко і вчасно. У кожному конкретному випадку переважно застосовують ті захисні дії, що й надалі створюватимуть найбільш вигідне положення для зустрічних дій, дій на випередження або дій у відповідь, а нападника ставитимуть у незручне положення щодо підготовки, організації й проведення повторних/подальших атак.

Як правило, більшість захисних дій мають невелику амплітуду, різну траєкторію, а безпосередня якість самих дій визначається своєчасністю, точним розрахунком дистанції й часу. Зважаючи, що досвідчений фахівець єдиноборств дуже рідко наносить одиночні удари, діє комбінаційно, наносячи їх по різних точках, місцях та рівнях із дуже великою швидкістю і малим проміжком часу, то будь-який захист повинен характеризуватися чітким баченням і розумінням усієї картини поєдинку, швидкістю підсвідомого мислення, злагодженістю роботи тулуба, рук та ніг [3, с. 53-76; 10, с.43-128] одночасно.

Наряду з тим, такі види захисних дій, як підставки, блоки, підбиви, збиви й відбиви, виконуються в основному рукою, що знаходиться попереду задля того, щоб дати можливість руці, яка знаходиться дещо позаду, завдати удару у відповідь чи на випередження, а до нанесення удару, рука, що знаходиться позаду, весь час виконує захисні або попереджувальні функції захищаючи голову і тулуб одночасно. При виконанні захистів тулубом (уклони, ухили, скручування) – обидві руки знаходяться в захисному положенні.

У цьому та інших випадках, виходячи із стратегічної й тактичної доцільності, необхідності, підготовленості та особистої безпеки, варто завжди попередньо прогнозувати й, наскільки це можливо, визначити вид і напрямок атаки правопорушника, а перш ніж застосувати ту чи іншу дію, захист від ударів доцільно поєднувати з таким відходом, що сильно не розриватиме дистанції для того, щоб мати можливість уразити нападника своїми діями у відповідь або на випередження. Зазвичай, здебільшого і водночас можуть застосовуватися й зустрічні захисти, що проводяться з метою зупинки чи різкого уповільнення ударної кінцівки правопорушника. У цих випадках особливого значення набуває так зване відчуття ведення поєдинку, тобто постійне розуміння стратегії та обстановки: доцільного/можливого арсеналу дій, темпу, ритму і задумів як нападника, так і своїх особисто. Важлива роль при цьому приділяється гостроті зорового сприйняття, тонкощам психологічного аналізу, тактильним, візуальним чи м'язовим відчуттям дистанції, швидкості й часу [9, с. 235-267].

Між тим, попередньою основою захисту є визначення точного напрямку нападаючого удару чи їх серії, які наносить правопорушник з урахуванням можливих обманних/хибних рухів. У цьому випадку захисні дії проводяться за рахунок пересувань ногами (підшагування, з кроком, підскоком чи стрибком

вперед, назад, праворуч чи ліворуч, підставки, блоки), тулубом (ухили, пірнання, скручування, нирки), руками (зустрічні чи випереджувальні удари, підставки, відбиви, блоки). Крім того, велику увагу необхідно приділяти комбінованим видам захисних дій.

Вочевидь, найбільше число захисних дій виконується саме руками. На сьогодні, статистично, це питання теж є малодосліджуваним і продовжує вивчатися. Утім, якщо уважно придивитися до всіх виконуваних захисних дій, то першочергово складається враження про те, що кожна особистість захищається суто підсвідомо, керуючись, при цьому, тими природними інстинктами, які повинні формуватися, розвиватися й удосконалюватися на постійних заняттях і тренуваннях [3, с. 45-70; 6, с. 110-155; 10, с.65-107].

Також загальновідомо, що деякі удари ногами характеризуються потужною силою та швидкістю їх виконання за рахунок необхідної розгінної амплітуди та корпусного прискорення. Зазвичай, для захисту від ударів ногами на ближній і середній дистанції застосовуються відходи з лінії атаки, підсідання, збивання атакуючої ноги руками, м'язовою частиною ноги чи підставкою стопи. У цих випадках, за допомогою зорового сприйняття бажано подумки оцінити стійку правопорушника, приблизно визначити характер, ударну поверхню і напрямок удару, а розташування ваги його тіла допоможе з'ясувати, якою ногою правопорушник буде нас атакувати. Як правило, при нанесенні ударів ногами, одна з ніг є опірною. Але, це не стосується тих випадків, коли удари ногами наносяться у стрибку.

Натомість, одним із найкращих способів захисних дій від ударів ногами є миттєве скорочення, або навпаки, розрив дистанції. І треба завжди пам'ятати, що захищаючись від ударів ногами шляхом скорочення дистанції ми виходимо на дистанцію можливої атаки рук правопорушника [2, с. 30-77; 6, с. 24-53; 9, с. 34-128].

Таким чином, застосовуючи комбіновані види захисних дій, найчастіше передбачають виконання і одночасне поєднання різних способів захисту. При цьому, виконавши комбінований захист, необхідно самому собі створити умови для проведення контратаки на правопорушника, який щойно робив спробу атакувати. Якщо ж це не вийшло – необхідно знову прийняти бойову стійку і бути готовим до відбиття іншої атаки чи подальшого проведення поєдинку.

Загалом, у світі єдиноборств здавна існує тверда й непохитна теорія про те, що «найкращий бій був той, який не розпочався» і, якщо вам вдалося вирішити чи впоратися з конфліктною ситуацією мирно, без застосування нікому не потрібних вуличних штурханів, професійних боксерських ударів, борцівських кидків, спеціальних прийомів боротьби чи рукопашного бою – вважайте, що ви перемогли.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення, розвиток і вдосконалення основних форм та методів ефективної протидії нападу правопорушника, озброєного «холодною» зброєю.

Висновки.

1. За непростих умов і теперішніх обставин, під час загострення воєнних, побутових, соціальних, майнових та інших суспільно-політичних ситуацій, питання збереження і забезпечення власного життя та здоров'я набувають надзвичайної актуальності й неабиякої цінності. Вони залежать, насамперед, від свідомого ставлення до цієї проблематики не тільки самої людини, відносно якої скоюється правопорушення, а й переважно усіх тих осіб, які перебувають поруч і готові прийти або надати своєчасну та необхідну кваліфіковану допомогу.

2. Виходячи з вище наведених тлумачень і визначень, можна зробити висновок про те, що армійський рукопашний бій більше спрямований на фізичне враження й знищення противника, а поліцейський рукопашний бій – конкретно спрямований на знешкодження, затримання, доставлення/конвоювання й притягнення до відповідальності особи, що скоює/скоїла правопорушення.

3. Основною умовою надання допомоги та здійснення успішного й безпечного самозахисту кожної свідомої людини від нападу агресивного правопорушника є наявність чітких юридичних знань, норм, відповідних практичних умінь і навичок за беззаперечного дотримання і виконання:

3.1. заходів особистої безпеки для всіх учасників конфлікту;

3.2. вимог ст. 29-44 розділу V «Поліцейські заходи» Закону України «Про Національну поліцію»;

3.3. вимог ст. 36 «Необхідна оборона», ст. 37 «Уявна оборона», ст. 38 «Затримання особи, що вчинила кримінальне правопорушення» і ст. 39 «Крайня необхідність» чинного Кримінального кодексу України.

4. Історично вже так сталося, що переважна більшість країн світу мають певну кількість своїх народно-традиційних видів самозахисту чи єдиноборств. Саме тому ми, зважаючи на цю існуючу історичну прогалину, математичну неточність, невизначеність, неузгодженість, реальність, постійну варіативність та потребу вважаємо, що дана інформація потребує суттєвого оновлення чи уточнення у формі організації й проведення сучасних офіційних науково-обґрунтованих досліджень з подальшим створенням Єдиної бази/переліку даних єдиноборств.

Література:

1. Алфьоров С.М., Ващенко С.В., Долгополова М.М., Купін А.П. Адміністративне право. Загальна частина: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2011. 216 с.
2. Остапович В.П., Бабенко В.Г., Кириєнко Л.А., Пампура І.І. Психолого-педагогічні особливості підготовки поліцейського до застосування заходів фізичного впливу: навч. посіб. За ред. В.О. Криволапчука. Київ: ДНДІ МВС України, 2018. 171 с.
3. Булачек В.Р., Флуд О.В., Тьорло О.І. Рукопашний бій: навч. посіб. Львів, 2000. 197 с.
4. Кримінальний кодекс України // Верховна Рада України: сайт. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>. Дата звернення: 10.11.2024.
5. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // Верховна Рада України: сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>. Дата звернення: 10.11.2024.

6. Финогенов Ю.С., Благій О.Л., Глазунов С.І. Фізичне виховання, спеціальна ФП та спорт: підручник. Київ: НУОУ, 2014. 468 с.
7. Kondratowicz Krzysztof. Jiu-jitsu: sztuka walki obronnej. Warszawa. 1991. 404 p.
8. Wolf Horst. Judo-selbstverteidigung. Berlin. 1983. 206 p.
9. Українець Л.М. Рукопашний бій. Житомир: Прес-Форум, 1994. 286 с.
10. Радченко Ю.А., Турченко В.І., Красновид А.С., Стадник М.М. Застосування фізичної сили поліцейськими: навч. посіб. Нац. поліція України, Всеукр. федерація рукопаш. бою. Київ, ВД Генеза. 2023. 128 с.

References:

1. Alforov, S.M., Vashhenko, S.V., Dolgopolova, M.M., Kupin, A.P. (2011). *Administrativne parvo [Administrative law]*. Kiiiv: Centr uchbovoi literaturi [in Ukrainian].
2. Ostapovich, V.P., Babenko, V.G., Kirienko, L.A., Pampura, I.I. (2018). *Psihologo-pedagogichni osoblivosti pidgotovki policejs'kogo do zastosuvannja zahodiv fizichnogo vplivu [Psychological and pedagogical features of training a police officer to use physical force]*. Kiiiv: DNDI MVS Ukraïni [in Ukrainian].
3. Bulachek, V.R., Flud, O.V., T'orlo, O.I. (2000). *Rukopashnij bij [Hand-to-hand combat]*. L'viv [in Ukrainian].
4. Kriminal'nij kodeks Ukraïni [Criminal code of Ukraine]. (n.d). *zakon.rada.gov.ua* Retrieved from <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14> [in Ukrainian].
5. Zakon Ukraïni "Pro Nacional'nu policiju" [The Law of Ukraine "On the National Police"]. (n.d). *zakon.rada.gov.ua* Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> [in Ukrainian].
6. Finogenov, Ju.S., Blagij, O.L., Glazunov, S.I. (2014). *Fizichne vihovannja, special'na FP ta sport [Physical education, special physical education and sports]*. Kiiiv: NUOU [in Ukrainian].
7. Kondratowicz Krzysztof (1991). *Jiu-jitsu: sztuka walki obronnej*. Warszawa [in Poland].
9. Ukraïnec' , L.M. (1994). *Rukopashnij bij [Hand-to-hand combat]*. Zhitomir: Pres-Forum [in Ukrainian].
10. Radchenko, Ju.A., Turchenjuk, V.I., Krasnovid, A.S., Stadnik, M.M. (2023). *Zastosuvannja fizichnoi sili policejs'kimi [The use of physical force by police officers]*. Kiiiv, VD Geneza [in Ukrainian].