



УДК 378.147:796.8(351.74+355)(4)(47)(477)

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-10\(40\)-1341-1350](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-10(40)-1341-1350)

**Ващенко Іван Михайлович** кандидат історичних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Пенітенціарна академія України, м. Чернігів, <https://orcid.org/0000-0003-0236-2753>

**Ковальчук Володимир Ярославович** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет м. Луцьк, <https://orcid.org/0000-0001-5888-7458>

**Сорочук Ганна Петрівна** асистент, кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет м. Луцьк, <https://orcid.org/0009-0001-2516-5990>

## **ФОРМУВАННЯ ТА РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ РУКОПАШНОГО БОЮ В СИЛОВИХ СТРУКТУРАХ ЄВРОПИ, СРСР ТА НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ**

**Анотація.** У статті досліджується історія формування та подальші реформи систем рукопашного бою як складової професійної підготовки військових і правоохоронців у Європі, СРСР та незалежній Україні. Проаналізовано ключові впливи – від європейського фехтування та боксу до східних єдиноборств (дзюдо, джиу-джитсу), а також виникнення самбо як синтезу різних шкіл. англійський бокс, який на кінці 19-го століття був дуже жорстокою забавою англійських простолюдинів, став спортом джентльменів, французький сават, де на відміну від боксу, билися не тільки кулаками, а застосовувалися удари ногами: по ногам, в тулуб і в голову.

Розглянуто трансформацію спортивних практик у прикладні методики для поліції та спецпідрозділів, вплив інструкторських підходів 1920–1940-х рр., а також пострадянську еволюцію підготовки в умовах незалежності України. Окрему увагу приділено порівняльному аналізу середовищ служби (патрульна поліція – відкритий простір; ДКВС – обмежений простір) та наслідкам цього для вибору технік, навчальних програм і методик оцінки ризиків. У роботі запропоновано блокову структуру навчальних модулів, яка поєднує базові прийоми, прикладну підготовку в екіпіруванні та стресові сценарії – з акцентом на безпеку, правові межі застосування сили та адаптацію методик до антропометричних

і психологічних особливостей персоналу. Практичні рекомендації спрямовані на підвищення ефективності і легітимності застосування рукопашних навичок у сучасних умовах забезпечення громадської безпеки.

У продовженні аналізу робота деталізує методичні підходи до впровадження блокової системи навчання: окреслено критерії відбору базових прийомів за показниками простоти засвоєння, ефективності у реальних умовах та мінімального травматизму. Запропоновано процедури адаптації програми до різних категорій персоналу (патрульні, оперативники, працівники установ виконання покарань, спецпідрозділи) з урахуванням антропометрії, рівня підготовки та специфіки службових завдань. Окремий розділ присвячено інтеграції правової освіти, медичної підготовки та тренінгів для формування рефлексивної реакції у критичних ситуаціях. Представлено модель оцінювання результатів, яка поєднує фізичні тести, експертну оцінку тактичної поведінки. У висновках обґрунтовано необхідність міжвідомчої координації, стандартизації інструкторських курсів та подальших емпіричних досліджень для оптимізації національних програм підготовки силових структур.

**Ключові слова:** рукопашний бій, бойові мистецтва, Збройні сили, фехтування, бокс, сават, дзюдо, джиу-джитсу, самбо.

**Vashchenko Ivan** PhD in History, Associate Professor of the Department of Special Physical Training, Penitentiary Academy of Ukraine, Chernihiv, <https://orcid.org/0000-0003-0236-2753>

**Kovalchuk Volodymyr** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Sports and Health Lutsk National Technical University Lutsk, <https://orcid.org/0000-0001-5888-7458>

**Sorochuk Hanna** assistant, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Sports and Health Lutsk National Technical University, Lutsk, <https://orcid.org/0009-0001-2516-5990>

## **FORMATION AND REFORM OF HAND-TO-HAND COMBAT SYSTEMS IN THE SECURITY FORCES OF EUROPE, THE USSR, AND INDEPENDENT UKRAINE**

**Abstract.** The article examines the history of the formation and subsequent reforms of hand-to-hand combat systems as an integral component of the professional training of military and law enforcement personnel in Europe, the USSR, and independent Ukraine. The study analyzes key influences – from



European fencing and boxing to Eastern martial arts (judo, jiu-jitsu) – as well as the emergence of sambo as a synthesis of different schools. English boxing, which in the late 19th century was a brutal pastime of the English commoners, gradually transformed into a gentleman's sport. French savate, in contrast to boxing, involved the use of both hands and feet, including kicks to the legs, torso, and head.

The article considers the transformation of sports practices into applied techniques for police and special units, the influence of instructional approaches from the 1920s–1940s, and the post-Soviet evolution of training within the framework of Ukraine's independence. Special attention is given to the comparative analysis of operational environments (patrol police – open spaces; the State Criminal-Executive Service – confined spaces) and how these conditions affect the selection of techniques, training programs, and risk assessment methods.

The study proposes a modular training structure that integrates fundamental techniques, applied training in full equipment, and stress-based scenarios – emphasizing safety, the legal boundaries of force application, and adaptation of methods to the anthropometric and psychological characteristics of personnel. Practical recommendations aim to enhance the efficiency and legitimacy of hand-to-hand combat skills in the contemporary context of public security.

Continuing the analysis, the work details methodological approaches to implementing the block-based training system: criteria for selecting core techniques are defined based on simplicity of mastery, real-world efficiency, and minimal injury risk. The article suggests procedures for adapting training programs to various personnel categories (patrol officers, operatives, correctional officers, special units), taking into account anthropometry, fitness levels, and specific operational tasks. A separate section is devoted to the integration of legal education, medical training, and stress inoculation exercises aimed at developing reflexive reactions in critical situations.

A proposed evaluation model combines physical tests with expert assessment of tactical behavior. The conclusions justify the need for interagency coordination, standardization of instructor certification programs, and further empirical research to optimize national training systems for security and law enforcement agencies.

**Keywords:** hand-to-hand combat, martial arts, armed forces, fencing, boxing, savate, judo, jiu-jitsu, sambo.

**Постановка проблеми.** З огляду на сучасні виклики безпеки, ефективна система фізичної та бойової підготовки є важливою складовою професійної діяльності військових та поліцейських.

Дослідження історичних етапів розвитку рукопашного бою дозволяє адаптувати перевірені методи до сучасних умов.

**Мета статті.** Проаналізувати еволюцію рукопашного бою в різних історичних епохах і визначити ключові віхи його розвитку як елемента професійної підготовки в силових структурах.

**Виклад основного матеріалу.** Європейські витоки: фехтування довгий час залишалося привілеєм дворян, які мали право на носіння зброї. Для простолюду самозахист був можливий лише через бій без зброї – кулаками, кийками, ножами. Від цього виникли різні народні стилі боротьби. Іспанська наваха, англійський бокс, французький сават – приклади того, як побутова необхідність переходила в мистецтво [6].

Наприкінці XIX століття з розвитком спорту почали з'являться клуби, де практикували бокс і боротьбу. Ідея впровадження єдиноборств у систему підготовки охоронців порядку набула актуальності завдяки таким діячам, як Ніл Ознобішин і Аркадій Харлампієв [4].

У 1910-х роках Іван Лебедев та Сергій Ощепков почали впроваджувати техніки дзюдо та джиу-джитсу в поліцейську підготовку. Ощепков, який навчався в Японії в Кодокані, розробив бойову версію дзюдо, що стала основою для створення самбо – унікальної радянської системи рукопашного бою, що поєднувала ефективні техніки з різних шкіл [3, 5].

Після здобуття незалежності Україна успадкувала радянські підходи до фізичної підготовки, поступово інтегруючи міжнародні методики та власні розробки.

Сьогодні рукопашний бій є обов'язковим компонентом підготовки силовиків та активно розвивається в спортивному середовищі [7, 8].

Після завершення Громадянської війни керівництво ЧК, ОГПУ, міліції та РСЧА звернуло особливу увагу на фізичну підготовку кадрів до виконання службових завдань і ведення рукопашної сутички. Цьому сприяли досвідчені фахівці старого режиму [2, 3, 4].

Віктор Опанасович Спірідонов – офіцер царської армії, учасник російсько-японської та Першої світової воєн. У 1927 році видав посібник «Самозахист без зброї», а також низку методичних праць з техніки і методики рукопашного бою [2, 3].

Сергій Васильович Ощепков – навчався в Японії, мав другий дан з дзюдо. Після повернення до Російської імперії (а згодом і в Радянському Союзі) він працював над впровадженням дзюдо у військову та поліцейську підготовку.

Він вважається одним з основоположників радянського самбо (самозахист без зброї), оскільки ініціював введення прийомів самозахисту в нормативи ГПО (Готовий до праці та оборони) [3].



Ніл Миколайович Ознобішин у 1930 році видав посібник «Мистецтво рукопашного бою», який згодом був заборонений [4], він був одним із перших, хто зробив спробу систематизувати та класифікувати прийоми рукопашного бою в СРСР.

Його система була одна з найбільш ефективних для того часу. Вона базувалась на шести бойових дистанціях (від "дальньої" до "боротьби в клінчі"), що дозволяло бійцю ефективно застосовувати різні прийоми залежно від відстані до супротивника. Ретельному врахуванню психології конфлікту та поведінки, що було новаторським підходом для військово-прикладних систем.

Посібник «Мистецтво рукопашного бою» включав техніки з різних джерел, зокрема з французького (савату), англійського боксу та дзюдо. Заборона книги була пов'язана з початком сталінських репресій.

Владислав Павлович Волков у своєму посібнику для НКВС (1940 рік), що мав назву «Техніка самозахисту», відрізнявся жорстким, прикладним характером і був призначений для швидкого та ефективного знешкодження супротивника. Він описав техніки роботи з ножем, задушення та анатомічного впливу [1]. На відміну від спортивного дзюдо чи боротьби, прийоми Волкова були максимально адаптовані для реальних бойових умов (вузькі простори, нерівна поверхня, одяг), що зробило його систему ключовим елементом підготовки співробітників спецпідрозділів.

Незважаючи на інноваційність підходів згаданих діячів, значна частина радянських систем підготовки часто була орієнтована на спортивні форми (наприклад, спортивне самбо). Це сприяло масовому впровадженню, але обмежувало арсенал техніки правилами. Лише окремі фахівці, такі як Н.М.Ознобішин, акцентували увагу на необхідності вивчення практики вуличного бою, поведінку та психологію злочинців [4]. Таким чином, відбувався поділ: відкриті спортивні системи слугували для масової фізичної підготовки, тоді як жорсткі, неспортивні техніки були об'єднані у спеціальні програми підготовки силових та розвідувальних структур.

### **Реформування методики фізичної та бойової підготовки персоналу ДКВС та ОВС**

#### **Загальна концепція**

Пропонується змінити традиційну методику формування навчальних планів, програм та тематичних занять шляхом впровадження блокової послідовності. Такий підхід передбачає структурування матеріалу на великі та малі блоки [7].

Малий блок – це базовий прийом або дія, що відпрацьовується в контексті різних ситуацій: прийоми нападу, захисту, маневрування, акробатика, моделювання ситуацій, психодинамічні тренінги, естафети, ігри

тощо [8]. Приклад малого блоку – прийом затримання "важіль руки назовні". Основний прийом: класичне викручування зап'ястка назовні; варіанти з додатковими елементами: кидок "задня підніжка", викручування зігнутого ліктя тощо.

Звільнення від захватів: за волосся, горло, одяг, зап'ястки (однією чи обома руками).

Захист від ударів: саморобними предметами (заточками, палицями, ножами) у різних площинах (вертикальній, горизонтальній, діагональній); максимально наближені до реальних умов загрози – імітація побутових і професійних типів атак. Обеззброєння: при загрозі з боку нападника з пістолетом (спереду або ззаду). У процесі навчання необхідно пояснювати тактичні особливості як захисника, так і нападника, включаючи: анатомічно небезпечні зони, реальні сценарії, або професійного нападу, моделі саморобної зброї (заточки, палиці), наслідки для здоров'я при успішному або помилковому застосуванні сили [9].

Всі дії мають бути логічними, виправданими, без принципу "чим більше, тим краще". Прийоми обираються за оптимальністю, ефективністю, простотою засвоєння та можливістю адаптації до особливостей курсанта (антропометрія, біомеханіка, психологія) [7].

Структура блоків.

Малий блок являє собою мінімальний функціональний модуль, що охоплює вивчення базового прийому або дії у контексті різних службово-оперативних та побутових ситуацій. Відпрацювання елементів здійснюється із залученням прийомів нападу, захисту, маневрування, прикладної акробатики, моделювання ситуацій, методик психодинамічного тренінгу, а також змагальних та ігрових форм [8].

Комплексний підхід до підготовки включає вивчення базових прийомів контролю, їхніх модифікацій, методів звільнення та протидії загрозам, а також практику обеззброєння в умовах, що моделюють реальні ризики. Ефективність і безпека таких навчальних програм значною мірою визначаються наявністю тактичного обґрунтування, медичного супроводу та дотриманням етичних і правових норм [9].

Великий блок об'єднує дисципліни однакової функціональної спрямованості (наприклад, фізична підготовка або рукопашний бій). Модуль складається з кількох малих блоків (легка атлетика, гімнастика, прикладна акробатика) та має на меті забезпечення комплексної фізичної та психологічної готовності курсанта до бойового застосування. Система підготовки має базуватися на критеріях оптимальності, ефективності, простоти засвоєння та можливості адаптації до індивідуальних особливостей курсанта (антропометрія, біомеханіка, психологічний профіль) [7].



Навчальний процес вимагає вилучення складних, травмонебезпечних або малоефективних технік [7], залишаючи лише ті прийоми, що мають високу ймовірність застосування в реальних умовах службової діяльності [9]. Кінцевою метою є забезпечення збереження життя і здоров'я персоналу під час виконання службових обов'язків [8].

Навчальні курси для інструкторів повинні мати комплексний, міждисциплінарний характер, охоплюючи ключові галузі, необхідні для ефективної педагогічної та методичної діяльності. До обов'язкових модулів мають входити: педагогіка та психологія (методика викладання та формування навичок, психологія навчання дорослих), медична підготовка (перша домедична допомога), спеціалізована підготовка (вогнева, тактична та спеціальна фізична підготовка).

Завершення курсів має підтверджуватися ліцензією інструктора та наданням освітнього рівня бакалавра (за умови відповідності освітнім стандартам).

Пропонується створення навчально-методичних центрів при кожній установі Державної кримінально-виконавчої служби (ДКВС) та органів внутрішніх справ (ОВС). Діяльність цих центрів повинна перебувати під методичним та адміністративним наглядом обласних підрозділів професійної підготовки. Розробка програм для ДКВС та ОВС має здійснюватися за окремими проектами, відповідно до їхніх унікальних функціональних завдань.

Навчальний процес повинен максимально імітувати реальні умови служби. Це передбачає мінімізацію спортивної складової на користь прикладних бойових технік. Крім того, вимагається проведення вправ у формі одягу, максимально наближеній до повсякденної (службової), а тренування мають виконуватися на твердій поверхні (не спортивний килим) [7, 8], що є критично важливим для формування стійких навичок, адаптованих до службового середовища.

**Висновки** Підготовка поліцейських та персоналу ДКВС у Незалежній Україні має суттєві відмінності, які досі не враховуються належним чином у навчальних програмах [7]. Поліцейські, зокрема патрульна служба й карний розшук, зазвичай працюють у парі, мають доступ до вогнепальної зброї, засобів зв'язку, транспорту і маневру. Їхні дії відбуваються у відкритому просторі, на вулицях міст, що дозволяє відступити, отримати підтримку та швидко викликати підкріплення [9]. Персонал ДКВС працює в умовах обмеженого простору – житлових зон установ виконання покарань, де вони щоденно контактують із десятками або й сотнями засуджених без зброї, без напарника та можливості відступу. Засуджені нерідко виготовляють саморобну холодну зброю (заточки, леза, тощо), яку важко

виявити та яка використовується раптово. З огляду на специфіку службової діяльності, вимоги до методики професійної підготовки мають бути адаптовані до реальних оперативних умов [8].

Формування ефективних рухових навичок у рамках спеціальної фізичної підготовки (СФП) оперативного персоналу має ґрунтуватися на трьох ключових методичних принципах.

По-перше, необхідно дотримуватись принципу функціонального мінімалізму та універсалізації техніки. Це передбачає концентрацію на обмеженому наборі технічних елементів, які забезпечують високу оперативну ефективність при мінімізованих енергетичних та когнітивних витратах. Пріоритет надається прийомам, що легко відновлюються в оперативній пам'яті та не містять складних, багатофазних моторних рухів, що підвищує їхню надійність в умовах дефіциту часу.

По-друге, критично важливим є принцип ситуаційної валідності (функціональності під екіпіруванням). Тренувальний процес повинен здійснюватися в повному службовому спорядженні (включаючи бронезахист та тактичний ремінь). Таке моделювання є необхідним, оскільки інтеграція екіпірування істотно модифікує центр маси тіла та обмежує обсяг рухів, що безпосередньо впливає на біомеханіку та кінцеву ефективність застосовуваних прийомів.

По-третє, кінцева мета досягається через принцип формування рефлекторного моторного руху. Необхідно довести виконання ключових навичок до підсвідомого, автоматизованого рівня шляхом багаторазового повторення та застосування стресових тренувальних протоколів. Ці протоколи мають інтегрувати фактори, що дезорганізують діяльність (фізичне виснаження, акустичний стрес, несподіваність загрози), гарантуючи надійне та своєчасне застосування навичок в умовах екстремальних фізичних та психологічних навантажень.

Основною метою адаптованої гімнастики та акробатики є вдосконалення навичок безпечного падіння (страхування) та перекатів на твердих, зокрема асфальтованих поверхнях, що є характерними для службових приміщень. Такі вправи спрямовані на зниження ризику травматизму та забезпечення швидкого відновлення стійкої позиції після падіння чи зіткнення. Особлива увага приділяється розвитку координації, амортизаційних рухів та контролю положення тіла під час контакту з поверхнею.

Спеціальні вправи з легкої атлетики та маневрування передбачають відпрацювання не лише швидкісного бігу, а й маневрових дій – зміни напрямку руху, відступу для створення безпечної дистанції, прориву крізь натовп, або пересування в обмеженому просторі. Також включено елементи подолання перешкод у бойових умовах.



Основна мета – розвиток просторової орієнтації, координації та реакції на динамічні зміни обстановки.

Витривалість та силова підготовка спрямована на формування спеціальної витривалості, необхідної для тривалого фізичного контролю супротивника, або пересування у повному спорядженні. Тренування включають комбіновані силові вправи, функціональні комплекси на витривалість, а також інтервальні навантаження, що імітують реальні оперативні дії. Особливу увагу приділено розвитку сили корпусу, нижніх кінцівок і хвату, що забезпечують ефективність під час фізичних контактів.

Метою психологічної підготовки є формування стресостійкості, уміння контролювати емоції, агресію та приймати рішення в умовах високого психологічного навантаження та інформаційного дефіциту. Заняття проводяться у формах, наближених до реальних ситуацій: моделюються сценарії одиночних і групових нападів, дії в тісному просторі, можливість використання саморобної зброї. Особлива увага приділяється роботі з ризиками під час взаємодії із засудженими, або військово-полоненими, які мають досвід служби у силових структурах і можуть володіти спеціальними техніками нападу [8].

Важливою складовою підготовки є чітке розуміння меж правової обґрунтованості і легітимності допустимого застосування фізичної сили відповідно до Закону України «Про Національну поліцію» та статутів Збройних Сил України. Тренування мають включати відпрацювання вербальних команд, процедур фіксації, затримання й арешту, а також алгоритмів комунікації з правопорушниками. Дотримання правових норм під час практичних занять сприяє підвищенню рівня професійної відповідальності та зменшенню ризику перевищення повноважень.

#### *Література:*

1. Волков В.П. Курс самозахисту без зброї «САМБО». Тільки для співробітників НКВС. Навчальний посібник для шкіл НКВС. Видання шкільно-курсового відділення відділу кадрів НКВС СРСР. 1940 р.
2. В. О. Спірідонов Основи самозахисту, тренування та методика. Москва 1927 рік Динамо для співробітників НКВС.
3. В. О. Спірідонов «Кривництво самозахисту без зброї за системою джуджитсу». Видавництво військової типографії Наркомвійськмор та РВС СРСР 1927 рік.
4. Н. М. Ознобішин «Мистецтво рукопашного бою». Видавництво НКВС 1930 рік.
5. Самозахист без зброї (САМБО). Навчальний посібник для співробітників міліції. Москва 1958 рік.
6. І. В. Лебедев «Самооборона та Арешт». Петроград 1915 рік.
7. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів національної поліції України. МВС України Львівський державний університет Внутрішніх Справ. Львів 2021 рік.

8. Тактика самозахисту та особистої безпеки національної поліції. Методичні рекомендації. Харківський національний університет внутрішніх справ Харків 2017.

9. Робоча програма «Тактики самозахисту та особистої безпеки». Національна поліція України. Державний заклад професійної освіти зі специфічними умовами навчання. «Академія патрульної служби» 2024. Цикл тактико-фізичної підготовки. Київ.

### References

1. Volkov, V.P. (1940). *Kurs samozakhystu bez zbroyi «SAMBO» [Unarmed Self-Defense Course "SAMBO"]*. Course Department of the NKVD USSR Personnel Division.

2. Spiridonov, V.O. (1927). *Osnovy samozakhystu, trenuvannya ta metodyka [Fundamentals of Self-Defense, Training and Methodology]*. Moscow: [in Russian].

3. Spiridonov, V.O. (1927). *Kerivnytstvo samozakhystu bez zbroi za systemoiu dzhyu dzhytsu [Self-defense manual without weapons based on the jiu-jitsu system]*. Viiskova typohrafiia Narkomviiskmor ta RVS SRSR [in Ukrainian].

4. Oznobishyn, N.M. (1930). *Mystetstvo rukopashnoho boiu [The art of hand-to-hand combat]*. NKVS [in Ukrainian].

5. Samozakhyst bez zbroi (SAMBO). (1958). *Navchalnyi posibnyk dlia spivrobotnykiv militsii [Self-defense without weapons (SAMBO): A textbook for police officers]*. Moscow [in Russian].

6. Lebedev, I.V. (1915). *Samooborona ta Aresht [Self-defense and arrest]*. Petrohrad [in Russian].

7. *Metodychni rekomendatsii dlia samostiinoi roboty z navchalnoi dystsypliny "Spetsialna fizychna pidhotovka". Orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky z osobovym skladom pidrozdiliv Natsionalnoi politsii Ukrainy. (2021). Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, MVS Ukrainy [in Ukrainian]*.

8. *Kharkivs'kyi natsional'nyi universytet vnutrishnikh sprav. (2017). Taktyka samozakhystu ta osobystoi bezpeky Natsionalnoi politsii: Metodychni rekomendatsii [Tactics of self-defence and personal safety of the National Police: Methodical recommendations]*. Kharkiv: Kharkivs'kyi natsional'nyi universytet vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].

9. *Natsionalna politsiya Ukrainy. (2024). Robocha programa "Taktyky samozakhystu ta osobystoi bezpeky" [Working programme "Tactics of self-defence and personal safety"]*. Державний заклад професійної освіти зі специфічними умовами навчання «Академія патрульної служби», Tsykl taktyko-fizychnoi pidhotovky. Kyiv [in Ukrainian].