

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПРИКЛАДНИХ ЄДИНОБОРСТВ У СИСТЕМУ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ПЕРСОНАЛУ ДКВС УКРАЇНИ

Петрик Д. П.

ВСТУП

Інтеграція України до європейського науково-освітнього та безпекового простору вимагає докорінної модернізації системи професійного навчання атестованого персоналу органів та установ сектору безпеки. У сучасних умовах службової діяльності вимоги до готовності персоналу виконувати завдання в екстремальних ситуаціях значно зросли. Особливе місце у структурі професійних компетентностей працівників посідає спеціальна фізична підготовка (СФП), яка є базовим інструментом забезпечення як особистої безпеки, так і правомірності припинення правопорушень.

Тривалий час вітчизняна система СФП розвивалася у межах нормативно-спортивного підходу, де головним критерієм ефективності було виконання ізольованих рухових нормативів або демонстрація технічних прийомів на пасивному партнері. Проте реалії сьогодення доводять, що високий рівень загальної фізичної підготовленості не завжди гарантує здатність працівника ефективно діяти в умовах гострого психофізичного стресу, раптового нападу або динамічної конфліктної ситуації.

У зв'язку з цим актуальним завданням є зміщення акцентів відомчої освіти з суто «фізичного виховання» на формування «комплексної психофізичної та тактико-спеціальної готовності». Вивчення, узагальнення та адаптація передового досвіду країн Європейського співтовариства дозволяє окреслити перспективні вектори реформування СФП в Україні. Це дасть змогу впровадити інноваційні тренувальні протоколи прикладних єдиноборств та рукопашного бою, спрямовані на збереження здоров'я, мінімізацію травматизму та забезпечення професійної безпеки персоналу, а також дотримання прав осіб, до яких застосовується сила.

1. Порівняльний аналіз систем спеціальної фізичної підготовки персоналу ДКВС України та країн ЄС

Модернізація системи професійного навчання персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України (ДКВС) в умовах

євроінтеграції вимагає переосмислення підходів до їхньої спеціальної фізичної підготовки (СФП). СФП є не просто інструментом розвитку базових рухових якостей, а фундаментальним елементом професійної безпеки, що забезпечує збереження життя і здоров'я як самого співробітника, так і оточуючих осіб під час припинення правопорушень. Головною метою при цьому є дотримання прав та законних інтересів осіб, щодо яких застосовується сила. Питанням адаптації європейських стандартів у вітчизняну систему підготовки кадрів та вивченню загальних засад професійної освіти присвячено чимало сучасних досліджень, серед яких вагоме місце посідають праці В. Синьова, В. Бондаренка та О. Ткаченка¹. Доцільно зауважити, що модернізація змісту та визначення перспективних напрямів професійної підготовки особового складу правоохоронних органів є фундаментальною основою для формування прикладних навичок. У цьому контексті вітчизняні фахівці наголошують на важливості системного поєднання теоретичних засад особистої безпеки та інтенсивного курсу фізичної підготовки правоохоронців. Питанням порівняльного аналізу вітчизняної системи навчання та передових закордонних практик приділяють увагу й інші дослідники. Зокрема, у контексті вивчення європейських моделей підготовки персоналу вагоме значення мають праці В. Аніщенко та Р. Шмельової, які детально розглянули компаративістські аспекти формування професійних компетентностей офіцерів-пенітенціаристів у Франції та в Україні². Досвід Польщі є важливим для вітчизняної практики через спільні історичні виклики та етапи реформування правоохоронних інституцій. Підготовка персоналу у Польщі (на базі *Akademia Wymiaru Sprawiedliwości*) зазнала суттєвих змін у напрямку «модульного стрес-тренінгу». У польських відомчих закладах заняття з тактики та техніки інтервенції (*Taktyka i techniki interwencji*) повністю інтегровані з вивченням правових меж застосування засобів примусу. Навчання прикладним єдиноборствам відбувається через моделювання загрозливих ситуацій, де враховується швидкість прийняття правомірного рішення в умовах дефіциту часу³. Шведська модель професійного навчання службовців (програми *Kriminalvården*)

¹ Бондаренко В. В. *Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями* : монографія. К. : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с. ; Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. *Фізична підготовка працівників Національної поліції України* : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

² Аніщенко В. О., Шмельова Р. І. Особливості професійної підготовки офіцерів-пенітенціаристів у Франції та в Україні: компаративістський аспект // *Virtus : Scientific Journal*. 2020. № 46. С. 57.

³ Przewoźny M. Kształcenie i szkolenie kadr Służby Więziennej w Polsce – wybrane aspekty. *Pedagogika Katolicka*. 2018. Vol. 2, No. 63. S. 125–135.

базується на філософії гуманізму, поєднаного з максимальною прагматичністю. Основу СФП офіцерів у Швеції становить концепція СКТ (*Självskydd, Kontroll och Transport*) – «самозахист, контроль й транспортування». Головний методичний акцент шведського підходу – формування психофізичної стійкості (*Mental and Physical Resilience*). Ключова вимога – проведення більшої частини занять із СФП у повному службовому екіпіруванні, що дозволяє персоналу адаптувати біомеханіку рухів до реальних умов служби⁴.

Система підготовки у Фінляндії відзначається науково обґрунтованим підходом до кондиційного тренування та чітким регламентом застосування сили (*Voimankäyttö*). Офіцерів навчають діяти переважно у тактичних групах (двійках чи трійках). У свою чергу Навчальний центр Служби в'язниць Литви (*Lietuvos kalėjimų tarnybos Mokymo centras*) повністю переформатував СФП, відмовившись від застарілих статичних комплексів на користь «динамічних сценаріїв» у спеціальних симуляційних зонах⁵.

Проведений аналіз дозволяє констатувати, що європейський досвід доводить: ефективність працівника визначається спроможністю миттєво зорієнтуватися в нештатній ситуації під впливом стресу та надійно зафіксувати правопорушника, діючи в команді. Варто наголосити, що СФП у провідних країнах ЄС чітко підпорядкована вимогам ключових міжнародних стандартів, зокрема Європейським пенітенціарним правилам (Рекомендація Rec(2006)2) та Мінімальним стандартним правилам ООН щодо поводження з в'язнями (Правила Нельсона Мандели), які вимагають від персоналу мінімізації насильства, суворої пропорційності дій та пріоритету нелетальних методів стримування правопорушень⁶. Окрім європейських відомчих правил, базовим міжнародно-правовим імперативом для розробки сучасних відомчих методик підготовки правоохоронців є положення Конвенції ООН проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження та покарання. Вона вимагає суворого системного контролю за недопущенням перевищення службових повноважень та жорстко лімітує будь-який фізичний вплив

⁴ Kriminalvården: Utbildning till kriminalvårdare (Training for Prison Officers in Sweden). Official website. URL: <https://www.kriminalvarden.se/jobba-hos-oss/utbildning-under-anstallning/> (accessed: 18.06.2026).

⁵ Prison Officer Training in Europe. Report of the EuroPris Prison Officer Training Expert Group. The Hague : EuroPris, 2019. 48 p.

⁶ Європейські пенітенціарні правила : Рекомендація Rec(2006)2 Комітету Міністрів держав-членів Ради Європи від 11.01.2006 р. ; Мінімальні стандартні правила ООН щодо поводження з в'язнями (Правила Нельсона Мандели) : Резолюція Генеральної Асамблеї ООН від 17.12.2015 р. № 70/175.

на затриманих осіб⁷. Сучасні фахівці у сфері правоохоронної та пенітенціарної діяльності наголошують, що реформування системи спеціальної фізичної підготовки має спиратися на передові вектори розвитку міжнародної відомчої освіти. Провідним напрямом модернізації СФП в Україні є перехід від класичного «фізичного виховання» до концепції «професійно-тактичної готовності». Такий підхід детально обґрунтовано в актуальних наукових працях, присвячених організаційним та методичним засадам правомірного застосування сили відомчим персоналом.

2. Рукопашний бій та забезпечення особистої безпеки як основа прикладних навичок персоналу ДКВС України

Ефективність виконання службових обов'язків персоналом ДКВС України в умовах виникнення нештатних або загрозливих ситуацій безпосередньо залежить від рівня їхньої професійно-прикладної фізичної підготовленості. На відміну від спортивних єдиноборств, прикладні навички співробітників пенітенціарної системи формуються в умовах підвищеного правового та психологічного тиску. Базисним ядром формування таких навичок виступає рукопашний бій та комплексна система забезпечення особистої безпеки.

Різноманітні аспекти розробки методик навчання тактико-спеціальних дій, моделювання екстремальних умов та використання засобів примусу правоохоронцями розглядалися у фундаментальних працях українських вчених, зокрема В. Дідковського, В. Бондаренка та О. Кузенкова⁸. Дослідники одноставно наголошують, що навчання прикладних навичок має будуватися на біомеханічній доцільності рухів та алгоритмізації дій співробітника залежно від поведінки правопорушника. Особливого значення у системі СФП набуває формування навичок захисту від раптового нападу з використанням підручних предметів чи холодної зброї, де акцент зміщується на короткі зустрічні захисно-атакувальні дії. Біомеханічна доцільність таких рухів полягає у миттєвому розриві дистанції, зміщенні з лінії атаки та жорсткому контролю кінцівок правопорушника. Важливим компонентом підготовки є також формування навичок групової взаємодії (робота в парах і трійках) для мінімізації травматизму працівників під час затримання чи фіксації осіб.

⁷ Конвенція проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження та покарання : Міжнародний документ ООН від 10.12.1984 р. (ратифіковано Указом Президії Верховної Ради Української РСР від 26.01.1987 р. № 3484-XI).

⁸ Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОРМ Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

Аналіз практичної складової службової діяльності засвідчує, що формування прикладних навичок рукопашного бою та забезпечення особистої безпеки у персоналу ДКВС України має суттєву специфіку, зумовлену як правовими обмеженнями, так і особливостями повсякденного екіпірування. Службова діяльність більшості структур сектору безпеки передбачає регулярне використання тактичного спорядження чи захисних бронежилетів. Проте персонал пенітенціарної системи виконує завдання у значно специфічніших умовах. Під час безпосередньої роботи у кримінально-виконавчих установах працівники одягнені у повсякденний однострій, комплектація якого змінюється відповідно до сезону. Це зумовлює особливі вимоги до біомеханіки рухів та вибору арсеналу технічних дій.

Зокрема, екіпірування молодшого начальницького складу ДКВС України зазвичай обмежується суворо регламентованим переліком спеціальних засобів: засобами сльозогінної та дратівної дії (аерозольний балончик), гумовим кийком та засобом обмеження рухомості (кайданки). У свою чергу, офіцерський склад, перебуваючи на добовому чергуванні, найчастіше має при собі лише аерозольний балончик. Така комплектація службового поясу чи кишень однострою створює специфічний розподіл мас на тілі офіцера, хоча й не викликає критичного зміщення центру тяжіння. Проте наявність навіть мінімального набору спецзасобів вимагає від персоналу формування навичок тактичного позиціонування: захисту сектору розміщення засобів від можливих спроб заволодіння ними з боку правопорушників та забезпечення безперешкодного і швидкого доступу до них в умовах динамічного конфлікту.

Окрему увагу в контексті прикладної біомеханіки слід приділити сезонності однострою. Зимова та демісезонна форма одягу (куртки, утеплені штани) об'єктивно обмежує амплітуду рухів у плечовому та кульшовому суглобах, знижує швидкість обертання тазу під час розворотів і дещо змінює координаційні параметри рухової дії. За умов обмеженого простору (коридори, камери, контрольно-пропускні пункти установ виконання покарань) це унеможливує використання розмашистих траєкторій чи складних координаційних зв'язок прийомів. Регламентація дій персоналу під час правомірного припинення правопорушень та встановлення режиму безпеки чітко підпорядкована вимогам Кримінально-виконавчого кодексу України та положенням Правил внутрішнього розпорядку установ виконання покарань, затверджених Наказом Міністерства юстиції України⁹. Ці акти

⁹ Кримінально-виконавчий кодекс України : Закон України від 11.07.2003 р. № 1129-IV. *Відомості Верховної Ради України*. 2004. № 3–4. Ст. 21 (із змінами) ; Правила

визначають чіткий алгоритм та умови, за яких фізичний вплив є законним заходом примусу, та вимагають обов'язкового збереження життя і здоров'я осіб, які перебувають під вартою.

Проведення порівняльного аналізу тактико-спеціальної та фізичної підготовки різних суб'єктів сектору безпеки свідчить, що засади застосування сили персоналом ДКВС мають спільну правову природу із принципами пропорційності та превентивності, визначеними Законом України «Про Національну поліцію», проте суттєво відрізняються специфікою закритого середовища виконання завдань¹⁰. Водночас, ключовим чинником формування професійної готовності працівника є чітке розуміння інститутів необхідної оборони та крайньої необхідності, регламентованих Кримінальним кодексом України, що виступає загальнодержавним правовим фундаментом для правомірного відбиття нападу чи припинення групових правопорушень¹¹.

Відповідно, методика СФП має адаптувати техніку дій: замість амплітудних спортивних кидків акцент зміщується на короткі важелі, звалювання з використанням вразливих анатомічних зон, притискання до стін чи елементів інтер'єру та швидке переведення правопорушника у положення лежачи для подальшого затримання чи конвоювання.

Важливим концептуальним аспектом модернізації навчання є суворе підпорядкування технічного арсеналу нормам закону. Персонал ДКВС України у повсякденній діяльності не наносить ударів ув'язненим або засудженим. Застосування безпосередніх ударних дій рукою чи ногою розглядається виключно як захід крайньої необхідності – у ситуаціях, де існує пряма, невідворотна загроза життю або здоров'ю самого працівника чи інших осіб. У зв'язку з цим, філософія та методологія підготовки з прикладних єдиноборств у пенітенціарних закладах вищої освіти має базуватися не на принципах «ураження чи нокауту супротивника», а на концепції «гуманного контролю, забезпечення особистої безпеки та мінімізації травматизму сторін»¹². Базовими елементами навчання стають захисні дії від раптових агресивних проявів, зміщення з лінії атаки, больові прийоми в

внутрішнього розпорядку установ виконання покарань : затверджені Наказом Міністерства юстиції України від 28.08.2018 р. № 2823/5.

¹⁰ Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. № 580-VIII. Статті 42–44. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № 40–41. Ст. 379 (із змінами).

¹¹ Кримінальний кодекс України : Закон України від 05.04.2001 р. № 2341-III. Статті 36, 39. *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 25–26. Ст. 131 (із змінами).

¹² Закон України «Про Державну кримінально-виконавчу службу України» від 23.06.2005 р. № 2713-IV. *Відомості Верховної Ради України*. 2005. № 30. Ст. 409 (із змінами) ; Петрик Д. П. Організаційні засади та алгоритм застосування фізичної сили й спеціальних засобів співробітниками ДКВС України. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2025. Вип. 91. Т. 2. С. 251.

стійці та партері, а також тактика швидкого застосування кайданків на тлі біомеханічного обмеження рухомості правопорушника. Такий підхід забезпечує правомірність дій персоналу та повну відповідність вітчизняних стандартів безпеки вимогам Конвенції проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження та покарання, а також сучасним міжнародним та європейським критеріям пенітенціарного гуманізму.

Розширення арсеналу спеціальної фізичної підготовки персоналу ДКВС України вимагає обов'язкового включення до навчальних програм елементів тактико-психологічної деескалації конфліктів. Оскільки правомірне застосування фізичної сили є крайнім заходом, майбутній працівник має володіти навичками оцінки ризиків ще на етапі вербальної комунікації та передконфліктного позиціонування. Наукові дослідження у сфері службово-прикладних єдиноборств доводять, що високий рівень технічної майстерності (зокрема, володіння прийомами захисту та фіксації) є базою для психологічної впевненості та особистої безпеки працівника. Офіцер, який чітко знає біомеханіку захисних дій, менш схильний до панічних реакцій або надмірної агресії, що мінімізує ризик неправомірного нанесення ударів правопорушникам.

У зв'язку з цим, у процесі моделювання службових ситуацій на заняттях із СФП у Пенітенціарній академії України особлива увага приділяється так званій «превентивній дистанції безпеки» (компетентісна зона тактичного реагування). Курсанти відпрацьовують навички утримання такої відстані до засудженого чи ув'язненого, яка, з одного боку, дозволяє вести професійний діалог, а з іншого – забезпечує часовий та просторовий резерв для зчитування біомеханічних маркерів агресії (стискання кулаків, різка зміна стійки, напруження плечового поясу). Важливим педагогічним завданням є формування тактичного мислення, за якого перехід від вербального переконання до фізичного контролю (за умови раптового нападу) відбувається без затримки, але суворо в межах правового поля.

Додатковим чинником, що розширює прикладний зміст рукопашного бою та забезпечує особисту безпеку в пенітенціарній системі, є вивчення ергономічних параметрів взаємодії в атипових умовах. До них належать переміщення та утримання правопорушника на слизькій поверхні, в умовах обмеженого освітлення або за наявності архітектурних перешкод (дверні прорізи, металеві решітки, сходи). Навчання особового складу діяти за таких умов дозволяє сформувати динамічний руховий стереотип, адаптований до реальної геометрії кримінально-виконавчих установ. Орієнтація на алгоритми безпеки та гуманного стримування дозволяє забезпечити надійну профілактику

травматизму як серед персоналу, так і серед осіб, які перебувають під вартою.

Об'єктивним критерієм ефективності розроблених методик виступає динаміка адаптаційних можливостей організму. Важливе значення має порівняльний аналіз рівнів фізичної працездатності майбутніх офіцерів поліції в межах етапу їхнього професійного становлення, що дозволяє вчасно коригувати обсяг інтенсивності занять¹³.

3. Організаційно-методичні умови модернізації занять із СФП та моніторинг тренувальних метрик курсантів

Сучасний етап розвитку вищої відомчої освіти в Україні характеризується активним пошуком та впровадженням нових організаційно-методичних умов, здатних забезпечити високу якість освітнього процесу в умовах постійних безпекових викликів. Традиційні підходи до проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки (СФП), які базувалися виключно на очній взаємодії викладача та курсанта у спортивному залі, наразі потребують суттєвої модернізації. Головними чинниками, що зумовлюють цю необхідність, є потреба в оптимізації навчального часу, інтенсифікація самостійної роботи здобувачів освіти та інтеграція інноваційних педагогічних інструментів у практику підготовки майбутніх офіцерів.

Проблематика впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), мультимедійних засобів та інноваційних методик у систему фізичного виховання військовослужбовців і правоохоронців досліджувалася у працях багатьох фахівців. Науковці одностайно відзначають, що використання цифрових інструментів дозволяє значно підвищити наочність навчання, забезпечити ефективний дистанційний контроль за виконанням рухових завдань та сформувати у майбутніх фахівців стійку внутрішню мотивацію до самовдосконалення. Інтеграція сучасних інформаційних технологій під час організації фізичної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання дозволяє створити цілісне інформаційно-освітнє середовище¹⁴. Особливої актуальності така тенденція набула у зв'язку з необхідністю організації освітнього процесу в умовах дії правового режиму воєнного стану, коли заклади вищої освіти змушені частково

¹³ Порівняльний аналіз рівнів фізичної працездатності майбутніх офіцерів поліції в межах етапу професійного становлення / В. В. Бондаренко, В. І. Плisko, А. Ю. Мартишко, О. С. Рябуха. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки.* 2022. Вип. 16 (172). С. 22.

¹⁴ Петрик Д. П., Плisko В. І. Використання цифрових технологій під час занять зі спеціально-фізичної підготовки в умовах «ONLINE» та «OFFLINE». *Вісник НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Сер. Педагогічні науки.* 2022. Вип. 18 (184). С. 137.

або повністю переходити на дистанційну форму роботи. У цьому контексті науково обґрунтоване використання цифрових технологій під час занять зі спеціально-фізичної підготовки в умовах «ONLINE» та «OFFLINE» виступає дієвим механізмом забезпечення безперервності та системності рухової активності здобувачів¹⁵.

Ефективність функціонування модернізованої системи СФП безпосередньо залежить від впровадження у навчальний процес інноваційних практичних кейсів, що здатні моделювати реальні умови службової діяльності персоналу ДКВС України. Оскільки припинення правопорушень в установах виконання покарань завжди відбувається в умовах гострого психофізичного стресу, рухова діяльність працівника має відзначатися високою автоматизованістю та стійкістю до збуджуючих чинників. Першим вагомим практичним кейсом є методика моделювання просторової дезорієнтації та інтенсивного вестибулярного навантаження. Організаційно цей процес реалізується через побудову динамічної станційної траєкторії: асистенти вишиковуються один за одним у лінію на чітко регламентованій дистанції. Курсант, який проходить тестування, здійснює послідовне переміщення від одного асистента до іншого, виконуючи безпосередньо перед кожним із них різновиди акробатичних вправ (перекиди вперед і назад, а також через плече). Одразу після перекиду, перебуваючи в стані короточасної вестибулярної дезорієнтації, курсант зобов'язаний миттєво оцінити тактичну обстановку та виконати технічно правильні захисні дії від раптового нападу асистента.

Наукова доцільність цього кейсу полягає в тому, що кожен асистент отримує від викладача індивідуальні цільові настанови щодо характеру атаки (імітація удару рукою чи ногою, спроба збройного нападу з використанням макетів ножа чи палиці, або різновиди захватів за одяг та кінцівки)¹⁶. Акробатичні вправи активно навантажують вестибулярний апарат, викликаючи тимчасову втрату орієнтації та легке порушення рівноваги. Це дозволяє штучно відтворити реальний стан персоналу одразу після падіння або отримання легкого удару. Спроможність особового складу за таких умов диференціювати загрозу та правомірно застосувати прийоми затримання свідчить про перехід рухової навички на рівень професійно-прикладного автоматизму.

Другим верифікованим напрямком модернізації занять є інтеграція локального швидкодію-силового втомлення. Практичний алгоритм передбачає виконання курсантом серії кондиційних вправ

¹⁵ Там само. С. 138.

¹⁶ Donets I., Petryk D., Cherezov Y., Honchar V., Kostiuchenko M. Influence of Modern Sports Technologies upon Development of the Penitentiary Service Specialists' Physical Qualities. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2021. Vol. 9(2). p. 308.

максимальної інтенсивності на швидкість (наприклад, 10 відтискань від підлоги, 10 присідань або 10 повторень вправ на м'язи черевного преса). Одразу після завершення крайнього повторення курсант здійснює вибуховий підйом у стійку і вступає у тактичну взаємодію, виконуючи захисні дії від декількох нападників одночасно. З погляду фізіології м'язової діяльності, виконання швидкісних вправ за короткий проміжок часу активізує анаеробний механізм енергозабезпечення, що призводить до накопичення молочної кислоти у робочих м'язових групах та викликає тремор кінцівок¹⁷. Захист від декількох нападників у такому стані змушує працювати в умовах дефіциту часу та кисню, максимально концентрувати периферійний зір і розподіляти увагу.

Перспективним вектором розвитку зазначеної методики є інтеграція високоінтенсивного інтервального тренінгу за принципом протоколу Табата (*Tabata Protocol*). Методологічна структура цього підходу передбачає суворий хронометраж: 20 секунд виконання фізичної вправи екстремальної потужності (вибухові стрибки «бурпі», швидкісні удари по важких мішках) з наступним 10-секундним інтервалом відносного відпочинку. Після кількох таких мікроциклів, коли частота серцевих скорочень (ЧСС) особового складу досягає субмаксимальних значень (170–185 уд/хв), вводиться фінальний практичний блок – виконання ситуаційних завдань із захисту від агресивних дій¹⁸. Ефективне використання сучасних режимів тренувань (зокрема, інтервальних комплексів високої інтенсивності) безпосередньо впливає на загальний соматичний статус здобувачів. Дослідження динаміки фізичного стану фахівців сектору безпеки під час професійного навчання підтверджують, що контрольовані функціональні навантаження суттєво підвищують рівень їхньої професійно-прикладної готовності¹⁹.

Впровадження протоколу Табата в СФП дозволяє вирішити важливе науково-педагогічне завдання – навчити майбутнього офіцера зберігати когнітивний контроль над технікою виконання прийомів при критичному функціональному навантаженні. Систематичне тренування за описаною інтервальною схемою адаптує центральну нервову систему до роботи в умовах глибокої гіпоксії, підвищує буферні системи крові та гарантує об'єктивну оцінку професійної життєстійкості курсантів та спортсменів.

¹⁷ Там само. С. 310.

¹⁸ Петрик Д. П., Пліско В. І. Використання цифрових технологій... С. 139.

¹⁹ Kyslenko D. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training / V. Bondarenko, V. Plisko, A. Bosenko // Journal of Physical Education and Sport® (JPES). 2019. Vol. 19 (issue 2). Art 159. P. 1101.

Реалізація дистанційного та змішаного форматів навчання зі спеціальної фізичної підготовки (СФП) на базі використання платформи Moodle та сучасних інформаційно-комунікаційних технологій потребує розробки чіткої педагогічної матриці контролю та оцінювання. На відміну від теоретичних дисциплін, де перевірка знань здійснюється шляхом тестування, контроль прикладних психомоторних навичок в умовах «ONLINE» вимагає використання методів експертного відеоаналізу²⁰. Розроблена методика передбачає самостійне фіксування курсантами виконання технічних елементів (захисних дій, зв'язок прийомів самозахисту або кондиційних комплексів) за допомогою відеозапису з подальшим його завантаженням до електронного освітнього середовища для верифікації викладачем.

Критеріальна база оцінювання завантажених відеоматеріалів базується на аналізі ключових біомеханічних та тактичних параметрів рухової дії:

1. *Траєкторно-просторова точність*: оцінюється правильність положення центру тяжіння, кути згинання у суглобах під час виконання прийомів, точність виходу з лінії атаки та ефективність формування важелів впливу на анатомічні точки правопорушника.

2. *Темпо-ритмічна стійкість*: аналізується безперервність виконання захисно-контролюючої зв'язки, відсутність невинуватених пауз між захистом від удару (або захвату) та фінальним переведенням асистента в положення лежачи.

3. *Тактична виправданість*: експертно оцінюється положення рук працівника щодо захисту зони розміщення спеціальних засобів на службовому поясі та збереження контролю над навколишнім простором (профілактика групового нападу).

Обов'язковою умовою ефективності такої форми навчання є надання викладачем розгорнутого коригувального фідбеку (зворотного зв'язку) через текстові або відеокоментарі в особистому кабінеті курсанта. Викладач вказує на конкретні біомеханічні помилки (наприклад, передчасне розгинання опорної ноги, втрата щільності захвату під час больового прийому), що дозволяє здобувачу освіти свідомо скоригувати самостійне тренування. Такий підхід перетворює пасивне переглядання навчального матеріалу на активний двосторонній процес, оптимізує самостійну роботу курсантів у позааудиторний час та забезпечує високу готовність до складання очних практичних заліків та комплексних іспитів, незалежно від зовнішніх безпекових умов функціонування закладу вищої освіти. Трансформація мотивації має

²⁰ Петрик Д. П., Пліско В. І. Використання цифрових технологій... С. 141.

відбуватися через усвідомлення курсантом прямого зв'язку між його фізичною формою та рівнем особистої безпеки у майбутній практичній діяльності, що забезпечує сталий перехід до самостійного формування здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

У розділі монографії на основі аналізу нормативно-правових актів, узагальнення міжнародного досвіду та отриманих експериментальних даних розроблено й обґрунтовано практично-методичний та діагностичний інструментарій модернізованої системи спеціальної фізичної підготовки персоналу ДКВС України.

1. Компаративний аналіз міжнародного досвіду (на прикладі Республіки Польща, Королівства Швеція, Фінляндії та Литви) дозволив виділити провідні тенденції розвитку професійно-прикладної підготовки пенітенціарного персоналу. Встановлено, що європейська практика реалізує перехід до концепції «професійно-тактичної готовності» на основі модульного стрес-тренінгу, відпрацювання алгоритмів дій у повному службовому екіпіруванні, командної взаємодії під час затримання правопорушників та широкого використання симуляційних зон, що визначено як перспективні орієнтири для імплементації у вітчизняну систему вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

2. Визначено місце рукопашного бою та особистої безпеки як базисного ядра формування прикладних навичок працівників ДКВС України. На відміну від спортивних єдиноборств, методика навчання прикладних елементів підпорядковується завданням правомірного припинення правопорушень, мінімізації травматизму та жорсткої фіксації зловмисника в умовах обмеженого простору. Обґрунтовано доцільність залежно від рівня агресії та біомеханічної виправданості зустрічних захисно-атакувальних рухів під час раптового нападу за умов несення служби у повсякденному сезонному однострої. Додатково обґрунтовано необхідність інтеграції прийомів тактико-психологічної саморегуляції та утримання превентивної дистанції безпеки як чинника правомірності застосування сили.

3. Обґрунтовано організаційно-методичні умови модернізації занять із СФП, провідною з яких є створення єдиного цифрового інформаційно-освітнього середовища. Встановлено, що раціональне використання інформаційно-комунікаційних технологій в умовах поєднання «online» та «offline» форматів занять на базі платформи Moodle забезпечує безперервність та системність рухової активності курсантів в умовах дії правового режиму воєнного стану, підвищує наочність навчання та активізує їхню самостійну роботу за рахунок

розробленої критеріальної матриці експертного відеоаналізу прикладних рухових дій.

4. Розроблено методику виховання спеціальних рухових якостей на основі інтеграції акробатичних елементів дезорієнтації, локального швидко-силового втомлення та інтервальних навантажень за протоколом Табата, які за своєю структурою максимально відтворюють функціональні режими реального службового протистояння. Впровадження системи комплексного моніторингу тренувальних метрик забезпечує перехід від суб'єктивного оцінювання до точного контролю стану курсантів та спортсменів, підвищує внутрішню зацікавленість через усвідомлення прямого зв'язку між кондиціями та особистою безпекою, а також закладає тривалий фундамент для формування здорового способу життя.

АНОТАЦІЯ

У цій монографії розглянуто актуальні питання модернізації системи спеціальної фізичної підготовки персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України в умовах євроінтеграції сектору безпеки. Проаналізовано передовий досвід провідних європейських країн, зокрема Республіки Польща, Королівства Швеція, Фінляндії та Литви, щодо формування професійно-тактичної готовності майбутніх офіцерів пенітенціарної системи. Визначено, що підвищення ефективності службової діяльності забезпечується відмовою від застарілих нормативно-спортивних підходів на користь модульного стрес-тренінгу та симуляційного моделювання екстремальних ситуацій. Обґрунтовано роль прикладного рукопашного бою та спеціального самозахисту як базового інтеграційного ядра розвитку професійно важливих навичок.

Розглянуто біомеханічні та тактичні аспекти захисту від раптового нападу та групової взаємодії в обмеженому просторі установ виконання покарань за умов несення служби у повсякденному однострої. Окремо вивчено механізми тактико-психологічної саморегуляції та превентивної деескалації конфліктів у структурі СФП. Окреслено організаційно-методичні умови впровадження інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітній процес шляхом раціонального поєднання очного та дистанційного навчання через платформу Moodle.

Запропоновано педагогічну матрицю дистанційного контролю та критерії експертного відеоаналізу рухових дій. Висвітлено методичні засади виховання вибухової сили, витривалості та координації рухів курсантів на основі комплексного моніторингу тренувальних метрик організму за допомогою сучасних інтервальних протоколів.

Сформульовано педагогічні шляхи підвищення внутрішньої мотивації майбутніх офіцерів до систематичної рухової активності та сталого формування здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аніщенко В. О., Шмельова Р. І. Особливості професійної підготовки офіцерів-пенітенціаристів у Франції та в Україні: компаративістський аспект. *Virtus : Scientific Journal*. 2020. № 46. С. 57–63.

2. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.

3. Порівняльний аналіз рівнів фізичної працездатності майбутніх офіцерів поліції в межах етапу професійного становлення / В. В. Бондаренко, В. І. Пліско, А. Ю. Мартишко, О. С. Рябуха. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2022. Вип. 16 (172). С. 21–26. DOI: 10.5281/zenodo.7422838

4. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

5. Закон України «Про Державну кримінально-виконавчу службу України» від 23.06.2005 р. № 2713-IV. Відомості Верховної Ради України. 2005. № 30. Ст. 409 (із змінами).

6. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. № 580-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40–41. Ст. 379 (із змінами).

7. Кримінальний кодекс України : Закон України від 05.04.2001 р. № 2341-III. Відомості Верховної Ради України. 2001. № 25–26. Ст. 131 (із змінами).

8. Кримінально-виконавчий кодекс України : Закон України від 11.07.2003 р. № 1129-IV. Відомості Верховної Ради України. 2004. № 3–4. Ст. 21 (із змінами).

9. Конвенція проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження та покарання : Міжнародний документ ООН від 10.12.1984 р. (ратифіковано 26.01.1987 р.).

10. Європейські пенітенціарні правила : Рекомендація Rec(2006)2 Комітету Міністрів держав-членів Ради Європи від 11.01.2006 р.

11. Мінімальні стандартні правила ООН щодо поводження з в'язнями (Правила Нельсона Мандели) : Резолюція Генеральної Асамблеї ООН від 17.12.2015 р. № 70/175.

12. Правила внутрішнього розпорядку установ виконання покарань : затверджені Наказом Міністерства юстиції України від 28.08.2018 р. № 2823/5.

13. Петрик Д. П. Організаційні засади та алгоритм застосування фізичної сили й спеціальних засобів співробітниками ДКВС України. Актуальні питання гуманітарних наук. 2025. Вип. 91. Т. 2. С. 251–256. DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/91-2-37>

14. Петрик Д. П., Пліско В. І. Використання цифрових технологій під час занять зі спеціально-фізичної підготовки в умовах «ONLINE» та «OFFLINE». Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2022. Вип. 18 (184). С. 137–144. DOI:10.5281/zenodo.7330736

15. Influence of Modern Sports Technologies upon Development of the Penitentiary Service Specialists' Physical Qualities / I. Donets, D. Petryk, Y. Cherezov, V. Honchar, M. Kostiuchenko. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2021. Vol. 9, № 2. P. 308–315. DOI:10.13189/saj.2021.090219

16. Dynamics of security specialists' physical condition during professional training / D. Kyslenko, V. Bondarenko, V. Plisko, A. Bosenko. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2019. Vol. 19, № 2. Art. 159. P. 1099–1103. DOI:10.7752/jpes.2019.02159

17. Przewoźny M. Kształcenie i szkolenie kadr Służby Więziennej w Polsce – wybrane aspekty. *Pedagogika Katolicka*. 2018. Vol. 2, № 63. S. 125–135.

18. Utbildning till kriminalvårdare (Training for Prison Officers in Sweden) / Kriminalvården : official website. URL: <https://www.kriminalvarden.se/jobba-hos-oss/utbildning-under-anstallning/> (дата звернення: 18.06.2026).

19. Prison Officer Training in Europe : Report of the EuroPris Prison Officer Training Expert Group. The Hague : EuroPris, 2019. 48 p.

20. European Prison Rules : Recommendation Rec(2006)2-rev of the Committee of Ministers to member States. Strasbourg : Council of Europe, 2020. 64 p.

Information about the author:

Petryk Dmytro Petrovych,

Senior Lecturer at the Department of Special Physical Training
Penitentiary Academy of Ukraine
34, Honcha str., Chernihiv, 14000, Ukraine