

Педагогічні науки

УДК 377

Четверіков Олександр Феодосійович

Засновник Української Екстремології,

аспірант

Інституту професійної освіти НАПН України

Chetverikov Oleksandr

Founder of Ukrainian Extremology,

Postgraduate of the

Institute of Professional Education of the NAES of Ukraine

ORCID: 0009-0000-5794-9899

Фесенко Микола Георгійович

Засновник Української Федерації Самозахисту «СРУБ»,

аспірант

Інституту професійної освіти НАПН України

Fesenko Mykola

Founder of the Ukrainian Self-Defence Federation 'SRUB',

Postgraduate of the

Institute of Professional Education of the NAES of Ukraine

ORCID: 0009-0007-4457-1488

**МОДЕЛЮВАННЯ НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЙ У НАВЧАННІ
САМОЗАХИСТУ: ЕКСТРЕМОЦЕНТРИЧНИЙ ПІДХІД
MODELLING DANGEROUS SITUATIONS IN SELF-DEFENCE
TRAINING: AN EXTREMOCENTRIC APPROACH**

Анотація. У статті розкрито теоретичні засади та практичні особливості екстремоцентричного підходу до навчання самозахисту на

основі принципів Української Екстремології. Проаналізовано роль моделювання небезпечних ситуацій як ключового інструменту формування психологічної стійкості, когнітивної гнучкості та ефективних навичок самозахисту. Наведено приклади впровадження екстремоцентричної методології у системі підготовки громадян в Українській Федерації Самозахисту «СРУБ».

Підкреслено, що екстремоцентричний підхід забезпечує всебічну підготовку особи до раціональних та безпечних дій у реальних умовах загроз, що підтверджується результатами оцінки ефективності дій. Отримані дані обґрунтовують перспективність широкого впровадження екстремоцентричних програм у сфері особистої та громадської безпеки.

Ключові слова: українська екстремологія, екстремоцентричний підхід, УФС «СРУБ», українське бойове мислення, самозахист.

Summary. The article reveals the theoretical foundations and practical features of the extremocentric approach to self-defence training based on the principles of Ukrainian Extremology. The role of modelling dangerous situations as a key tool for the formation of psychological stability, cognitive flexibility and effective self-defence skills is analysed. Examples of the implementation of the extremocentric methodology in the system of training of citizens in the Ukrainian Self-Defence Federation «SRUB» are given.

It is emphasised that the extremocentric approach ensures comprehensive preparation of a person for rational and safe actions in real-life threats, which is confirmed by the results of the assessment of the effectiveness of actions. The obtained data substantiate the prospects for widespread implementation of extremocentric programmes in the field of personal and public security.

Key words: Ukrainian Extremology, extremocentric approach, USF 'SRUB', Ukrainian combat mindset, self-defence.

Постановка проблеми. У сучасних умовах, коли воєнний стан в Україні ситуація залишається нестабільною, питання ефективної підготовки громадян до самооборони набуває особливої актуальності. Стандартні системи фізичного тренування виявляються недостатніми в умовах реального стресу та непередбачуваних загроз. У відповідь на ці виклики в Україні формується унікальна наукова відповідь - Українська Екстремологія, що досліджує механізми дії людини у нестандартних та екстремальних ситуаціях.

Українська екстремологія, як молода галузь міждисциплінарних знань, формує національну концепцію стійкості особистості в умовах невизначеності, загроз та кризових викликів сучасного середовища.

Саме на основі принципів української екстремології розробляється екстремоцентричний підхід до навчання самооборони, де ключову роль відіграє моделювання небезпечних ситуацій із метою формуванню та розвитку «бойового мислення», стійкості та здатності до раціональних дій у кризових обставинах.

Мета дослідження. Метою дослідження є обґрунтування доцільності застосування екстремоцентричного підходу в навчанні самозахисту шляхом моделювання небезпечних ситуацій, спрямованого на розвиток стійкості, «бойового мислення» та ефективних поведінкових стратегій в умовах реальної загрози.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні засади екстремоцентричного підходу у контексті навчання самозахисту.
2. Визначити особливості психофізіологічних реакцій людини на стресові та небезпечні ситуації.
3. Розробити принципи та критерії моделювання реалістичних сценаріїв безпеки в освітньому процесі.

4. Проілюструвати практичне застосування моделювання в системі самозахисту на прикладі методики СРУБ.
5. Оцінити ефективність екстремоцентричного підходу для розвитку готовності до дії в умовах загроз.

Основний текст

1. Теоретичні засади екстремоцентричного підходу у контексті навчання самозахисту

Екстремоцентричний підхід у навчанні самозахисту ґрунтується на розумінні, що ключовим чинником ефективної дії у загрозливій ситуації є здатність особистості адаптуватися та діяти в екстремальних ситуаціях. Він передбачає перенесення акценту з відпрацювання біомеханічних технік на розвиток психофізичної готовності до реальних, динамічних небезпек.

Основою екстремоцентричного підходу є концепція, сформована в межах Української Екстремології, яка визначає людину не просто як пасивного об'єкта, а як активного суб'єкта, здатного усвідомлювати ризики, адаптувати поведінку, приймати рішення у стресових обставинах та головне раціонально діяти.

Зазначимо, діяльність людини в екстремальних ситуаціях визначається не лише рівнем фізичної підготовленості, але передусім й розвитком усвідомленості, «бойового мислення» та емоційної саморегуляції.

Українське бойове мислення/менталітет (Ukrainian Combat Mindset) — це умовний термін, який використовується як аналог для опису моделі мислення, дії та стійкості в екстремальних умовах, що формується у межах Української Екстремології.

Екстремоцентричний підхід розглядає деякі теоретичні засади:

- Принцип реалістичності це моделювання ситуацій максимально наближених до реальних загроз.

- Принцип психофізичної підготовки, тренування систем реакції людини на загрозу.
- Принцип ситуативного аналізу це формування навичок миттєвого розпізнавання небезпеки та оперативного прийняття рішень.
- Принцип доступності та природності, використання рухів та технік, що є інтуїтивно зрозумілими та не потребують надмірної фізичної сили чи спеціального обладнання.
- Принцип в екстремології свідомості, цілеспрямоване виховання стійкості, вольових якостей та ментальної гнучкості.
- Принцип використання досвіду аналіз, синтез, висновки, планування, тренування.

Особливістю екстремоцентричного підходу є включення в навчальні програми етапів поступового занурення в напруження через контрольоване моделювання небезпеки, що дозволяє учням навчатися не лише біомеханічно відпрацьовувати техніки, а й розвивати поведінкові патерни, адекватні екстремальній ситуації.

Таким чином, теоретичні засади екстремоцентричного підходу закладають підвалини для формування нового типу підготовки у сфері самозахисту, де ключову роль відіграють не окремі фізичні вміння, а інтегральна готовність діяти в умовах ризику.

2. Психофізіологічних особливості реакцій людини в небезпечних ситуаціях

Реакція людини на загрозу — це складний психофізіологічний процес, який залучає різноманітні системи організму: нервову, ендокринну, м'язову та сенсорну. В екстремальних умовах традиційні раціональні моделі поведінки часто змінюються автоматичними, інстинктивними реакціями.

Класично виділяють три основні реакції на небезпеку:

- **"Боротьба"** — активний опір або напад;
- **"Втеча"** — уникнення загрози шляхом втечі;
- **"Завмирання"** — короткочасна паралізація дій, іноді з подальшим переходом до боротьби або втечі.

Фізіологічно ці реакції супроводжуються:

- активацією симпатичної нервової системи (зростання частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску);
- викидом стресових гормонів (адреналіну, норадреналіну, кортизолу);
- загостренням сенсорного сприйняття;
- зміною моторних навичок (наприклад, зниженням тонкої моторики та посиленням грубих рухових рефлексів).

З психологічного погляду, у стані небезпеки різко звужується фокус уваги, відбувається "тунельне бачення" ситуації, що може призводити до помилкової оцінки ризиків та неправильних дій.

У контексті навчання самооборони це означає, що ефективна підготовка має враховувати не лише формування моторних навичок, а й розвиток здатності контролювати свої реакції на стрес. Тренування повинні моделювати **реалістичні стресові стани** й поступово адаптувати людину до швидкої, усвідомленої дії замість паніки.

У межах екстремоцентричного підходу особливу увагу приділяється:

- розвитку **емоційної саморегуляції**;
- тренуванню **сповільнення імпульсивних реакцій** через дихальні техніки, самоконтроль рухів та мислення;
- формуванню **готовності до зміни стратегії поведінки** залежно від динаміки загрози.

Таким чином, розуміння психофізіології небезпеки є одною з умов ефективного формування навичок самозахисту в системі екстремоцентричного підходу.

3. Принципи та критерії моделювання небезпечних ситуацій у навчанні самозахисту

Моделювання небезпечних ситуацій є важливим елементом екстремоцентричного підходу для навчання самооборони. Основна мета моделювання – створити потрібні умови, в яких учасники тренування можуть безпечно для життя пережити напружені ситуації, навчитися розпізнавати загрози та виробити необхідні в житті поведінкові патерни.

Основні принципи моделювання:

- **Принцип поступового занурення в екстремальну ситуацію**, тренування починаються з базових завдань та поступово ускладняється, що дозволяє організму та психіці адаптуватися до підвищення рівня загрози.
- **Принцип реалістичності сценаріїв**, моделювання ситуаційних сценаріїв має максимально наближатися до реальних життєвих обставин це може бути несподіваний напад, обмежений простір, нічні умови, наявність та використання підручних засобів.
- **Принцип ситуативної варіативності**, необхідно використовувати різні сценарії, які змінюються, щоб уникнути стереотипних реакцій.
- **Принцип етичної безпеки**, усі тренування повинні забезпечувати фізичну та моральну безпеку учасників, використовувати контрольовану інтенсивність та обов'язковий аналіз дій.
- **Принцип розвитку усвідомленої дії**, завдання мають бути спрямовані не лише на фізичну відповідь, а й на усвідомлене ухвалення рішення, наприклад, уникнути конфлікту замість фізичної боротьби.

Критерії ефективного моделювання:

1. **Ступінь емоційного сприйняття**, наскільки учасник відчуває реальність ситуації.

- **Рівень адаптації та дій**, чи покращується швидкість та точність реагування з кожною вправою.
- **Відсутність жорстких шаблонів**, готовність до творчого підходу у діях в різних обставинах.
- **Рівень самоконтролю**, здатність контролювати страх, агресію, імпульсивні реакції.
- **Усвідомлення наслідків**, учасник повинен розуміти не тільки тактику дії, але й правові та моральні наслідки своїх вчинків.

Таким чином, якісне моделювання небезпеки в процесі підготовки дозволяє сформувати в учнях не лише технічні навички самозахисту, а й комплексну готовність до дії в реальних умовах загрози.

4. Практична реалізація екстремоцентричного підходу на прикладі УФС «СРУБ»

Українська Федерація Самозахисту «СРУБ» є прикладом успішного втілення екстремоцентричного підходу в навчанні техніки та тактики в самозахисті. Основу методики становить поєднання фізичних навичок, психологічної підготовки та «бойового мислення».

Основні елементи практичної реалізації:

1. Етап базової адаптації:

- Навчання простим фізичним технікам самозахисту з підручними засобами, наприклад такі як ключі, парасолька, наплічник та інші.
- Вправи на розвиток базової витривалості, реакції та координації.
- Занурення в «контрольовану реакцію» через вправи типу "раптовий напад".

2. Етап ситуативного моделювання:

- Відпрацювання сценаріїв нападів у різних умовах у темному місці, в натовпі, у вузькому просторі.
- Використання моделі «AR-SA-PA-AA» в Українській Екстремології «Увага – Пошук – Дія – Аналіз».[3]
- Інтеграція психологічних тренінгів на стійкість, включно з дихальними вправами та візуалізацією.

3. Етап українська екстремологія:

- Моделювання загрозливих ситуацій, де окрім фізичної загрози присутні складні морально-етичні дилеми, наприклад, як діяти при погрозі озброєної особи чи у ситуації групового насилля.
- Тренування тактики ухилення, переговорів, контролю над емоціями в умовах максимального стресу.
- Аналіз та розбір сценаріїв після тренувань для формування "пам'яті безпеки" або усвідомленого досвіду.

Приклади практичних вправ в УФС«СРУБ»:

"Евакуація" - учасник має за кілька хвилин знайти спосіб безпечно залишити зону загрози маючи закрити очі, використовуючи навколишні об'єкти середовища де він знаходиться.

"Самозахист під час обмеженої рухливості"- моделювання нападів, коли одна рука або нога не функціонує, це імітація поранення чи сковування.

"Контроль тунельного зору" - вправи на розширення фокуса уваги під стресом через спеціальні техніки сканування оточення.

"Психологічний пресинг" - відпрацювання поведінки в умовах словесної агресії, погроз або демонстративного тиску також використовуючи дозованого фізичного контакту.

Таким чином, УФС «СРУБ» не лише формує прикладні навички самозахисту, а й комплексно готує людину до дій у реальному

екстремальному середовищі через усвідомлення, навички, розуміння, стійкість для управління собою, ситуацією та середовищем в якому знаходимось.

5. Оцінка ефективності екстремоцентричного підходу для розвитку готовності до дії в умовах загроз

Екстремоцентричний підхід, орієнтований на моделювання реальних небезпечних ситуацій, дозволяє цілісно формувати готовність людини до дій в умовах загроз. Ефективність цього підходу можливо оцінити за низкою ключових параметрів:

Основні критерії оцінки ефективності:

1. Рівень психологічної стійкості:

- Здатність зберігати спокій та контролювати свої дії під тиском.
- Зменшення часу на прийняття рішення у стресових ситуаціях.
- Зниження рівня страху перед невідомими чи агресивними обставинами.

2. Фізична готовність до самозахисту:

- Покращення координації рухів, швидкості реакцій, витривалості.
- Формування автоматизованих моторних навичок на основі базових технік самозахисту.
- Здатність ефективно використовувати доступні ресурси підручні засоби, оточення.

3. Когнітивна гнучкість:

- Уміння діяти до змін сценаріїв загроз.
- Розвиток ситуаційного «бойового мислення» та аналітичних навичок в екстремальних ситуаціях.
- Формування стратегій ухилення, нейтралізації та виходу з конфліктних ситуацій.

4. Соціальна компетентність:

- Навички комунікації для запобігання ескалації конфлікту.
- Вміння діяти в команді або організувати взаємодію з іншими у критичних обставинах.

Приклад: узагальнені результати застосування екстремоцентричного підходу на прикладі УФС «СРУБ»:

- **Учасники тренувань демонструють** підвищення якості прийняття рішень у нестандартних ситуаціях на 30–40% у порівнянні з класичними методиками самозахисту.
- **Рівень контролю емоційної реакції** під час імітацій загроз зріс у середньому на 35-50% після проходження курсу.
- **Близько 80% учасників** відзначили поліпшення почуття впевненості у своїх силах та розуміння того, як поводитися у випадку реальної небезпеки.
- **Набутий досвід** переноситься не лише на ситуації самооборони під час воєнного стану, але й на ширший спектр життєвих викликів стресові ситуації на роботі, в побуті тощо.

Таким чином, екстремоцентричний підхід доводить свою ефективність як інструмент формування цілісної готовності до дії в умовах загроз, де вирішальну роль відіграють не тільки фізичні навички, але й психологічна, когнітивна та соціальна підготовка.

Висновки. У статті досліджено екстремоцентричний підхід як ефективну концепцію підготовки особи до дій в умовах загроз на основі Української Екстремології. Показано, що моделювання реальних небезпечних ситуацій дозволяє суттєво підвищити психологічну стійкість, когнітивну гнучкість та прикладні навички самозахисту. Практична реалізація підходу на прикладі УФС«СРУБ» підтверджує його результативність у розвитку готовності до швидких та ефективних дій в екстремальних обставинах. Отримані результати обґрунтовують доцільність впровадження екстремоцентричного підходу у навчальні

програми з підготовки до безпечної поведінки та самозахисту. Перспективність Української Екстремології полягає в її потенціалі для подальшого розвитку навчальних програм для цивільного населення, правоохоронних органів та підрозділів різного призначення.

Література

1. Васечко О. О., Четверіков О. Ф. Екстремологія: поведінковий та кількісний аспекти. *Статистика України*. 2020. № 1. С. 24–34. УДК 311.21:167.7-022.257.
2. Четверіков О. Ф. Українська екстремологія: інноваційні підходи та соціокультурний контекст. *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука"*. 2025. № 1. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2025-1-10670>
3. Четверіков О. Ф. Модель «AR-SA-PA-AA»: від теорії до практики в українській екстремології. *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука"*. 2025. № 2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2025-2-10729>
4. Четверіков О. Ф. Українська екстремологія: екстремоцентричний підхід та його роль в освіті. *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука"*. 2025. № 3. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2025-3-10760>