

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

**ХЛБОВИЧ ІЛЛЯ ВОЛОДИМИРОВИЧ**

УДК 355:796.05:796.8

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ  
КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ У ПРОЦЕСІ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**РЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук



Київ – 2023

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник –**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Пронтенко Василь Віталійович**,  
Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

**Офіційні опоненти:**

доктор педагогічних наук, професор  
**Грибан Григорій Петрович**,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення;

доктор педагогічних наук, професор  
**Бондаренко Валентин Володимирович**,  
Національна академія внутрішніх справ, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки.

Захист відбудеться 25 липня 2023 року о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д26.053.14 в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9) та на сайті університету <http://www.npu.edu.ua>.

Реферат розіслано 23 червня 2023 року.

**Вчений секретар**  
спеціалізованої вченої ради



**Ж. Г. Дьоміна**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Розв'язана проти українського народу війна вимагає від військових фахівців використання усього арсеналу знань, умінь та навичок щодо застосування сучасного озброєння і військової техніки на полі бою, тактичного вишколу особового складу, його високої фізичної та психологічної готовності до виконання завдань за призначенням (А. В. Антонов, Є. І. Жилін; О. В. Петрачков; Д. В. Веденєєв, О. Л. Гапеева, А. В. Слюсаренко). Крім того, впровадження досвіду застосування частин та підрозділів Збройних Сил (ЗС) України у нинішній війні проти російського агресора та досвіду бойових дій країн НАТО є об'єктивною вимогою сьогодення (С. В. Романчук; О. П. Бондарович, Т. М. Міщук; Ю. С. Фіногенов, Г. О. Галашевський; U. Farkash, D. Dreyfuss, S. Funk, U. Dreyfuss).

Незважаючи на стрімкий розвиток озброєння та військової техніки, на зміни у характері та способах ведення бойових дій, сучасні бойові дії не виключають можливість виникнення між підрозділами і окремими військовослужбовцями супротивних сторін ближнього бою, який може перейти в рукопашну сутичку (Є. Д. Анохін, І. О. Боринський, С. А. Єрьомін, Б. В. Климович, Д. О. Логінов; О. Л. Іванов; С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов; D. V. Romero, J reston, A. L. O'Sullivan). Найбільш розповсюдженими видами ближнього бою є бої в населених пунктах, в гірській місцевості, на обмеженій площі, в будівлях, приміщеннях тощо (В. В. Бондаренко; В. Р. Булачек, О. В. Флуд, О. І. Тьорло; F. Lejbkowicz, L. Samet, L. Belavsky, O. Bitterman-Deutsch). Рукопашні сутички можуть також виникати у випадках, коли застосування вогнепальної зброї з будь-яких причин неможливе або недоцільне (О. В. Молоков; А. Н. Кочергін; О. В. Фігура; P. R. Jensen, D. Simpson). Особливо гостро це стосується фахівців Сил спеціальних операцій (ССО) ЗС України, професійно-бойова діяльність яких має свою специфіку, характеризується скритністю, маневреністю, раптовістю, мобільністю, високою фізичною і психологічною напруженістю (І. І. Вако; М. В. Кузнецов; А. В. Слюсаренко; І. С. Овчарук, С. В. Іванов). Серед типових завдань ССО: сучасні бойові дії та рейди; психологічні операції; здобуття розвідувальної інформації за лінією фронту; створення агентурних мереж; пошук, евакуація та доставка полонених, заручників; підготовка до переворотів, повалення режимів; впровадження в структуру військових організацій та спецслужб з метою шпигунства чи знищення людей, які представляють державі загрозу; антитерористичні операції та інші (А. П. Герасимов, О. І. Куплевацька; В. О. Паливада; В. В. Стрижевський). Більшість завдань вирішується силовими методами в надзвичайно екстремальних умовах. За таких умов рукопашний бій (РБ) є ефективним засобом не тільки фізичного виховання військовослужбовців ССО, а й формування їх психологічної готовності до виконання специфічних професійно-бойових завдань (В. Ясенчук; P. Jensen; L. Robinson).

Проблемі вдосконалення рукопашної підготовки у ЗС України в цілому та підвищення психофізичної готовності особового складу засобами РБ зокрема присвячено велику кількість наукових досліджень (А. В. Безверхій,

М. В. Корчагін, А. І. Полтавець; В. М. Кирпенко, Ф. І. Попов, Р. В. Куцевол; О. І. Первачук, Я. А. Панькевич, О. В. Діденко; О. В. Хацаюк; А. В. Чудик; С. А. Антоненко; R. G. Adamovich, G. A. Kurasa, A. V. Minenko, A. O. Brylev та ін.). Однак щорічно, за результатами комплексних екзаменів з фізичного виховання, в актах державних екзаменаційних комісій наголошується про необхідність вдосконалення рівня сформованості військово-прикладних умінь та навичок випускників вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) з РБ, а також підвищення рівня їх методичної підготовленості з питань РБ. Крім того, питання формування теоретичної, методичної та практичної готовності майбутніх фахівців ССО ЗС України до навчання підпорядкованого особового складу РБ з метою вдосконалення їх фізичних і психологічних якостей, необхідних для виконання специфічних професійно-бойових завдань, є недостатньо дослідженим. Актуальність означеної проблеми та її недостатня розробленість зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Методика розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано відповідно до: Зведеного плану наукової та науково-технічної діяльності у Збройних силах України у 2017–2018 рр. на тему «Обґрунтування норм фізичного та психоемоційного навантаження військовослужбовців під час ведення бойових дій», шифр «Гармонія» (державний реєстраційний номер 0117U006287); планів науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса) та кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Тема дослідження відповідає паспорту спеціальності, п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей і молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя».

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 5 від 25 грудня 2014 року).

**Мета дослідження** – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання.

Відповідно до поставленої мети передбачено вирішення таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз основ розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання.
2. Дослідити мотиваційні пріоритети, рухові та вольові якості курсантів, а також їх взаємозв'язок, під час занять рукопашним боєм.
3. Розробити, обґрунтувати методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання та експериментально перевірити її ефективність.
4. Обґрунтувати технологію оцінювання інтегральної готовності

курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях рукопашним боєм у процесі фізичного виховання.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України.

**Предмет дослідження** – зміст, форми, методи і засоби розвитку рухових та вольових якостей курсантів у процесі занять рукопашним боєм.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**:

- *теоретичні* (аналіз, синтез, узагальнення літературних джерел, даних мережі Інтернет) використовувалися для з'ясування в процесі аналізу та синтезу знань суттєвих зв'язків між досліджуваними об'єктом, предметом і реальним станом порушеної проблеми, пояснення і узагальнення отриманих результатів у процесі експериментальних досліджень та виявлення загальних закономірностей з їх наступною формалізацією;

- *соціологічні* (бесіди, опитування, анкетування) використовувалися для вивчення мотиваційних пріоритетів курсантів у процесі занять рукопашним боєм;

- *педагогічні* (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент): педагогічне спостереження застосовувалося для виявлення якісних характеристик досліджуваних явищ, об'єкта, предмета; педагогічне тестування використовувалося для визначення рівня рухових та вольових якостей курсантів; педагогічний експеримент (констатувальний етап) використовувався для дослідження впливу занять рукопашним боєм на рівень рухових та вольових якостей курсантів; (формульальний етап) – для перевірки ефективності методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання;

- *методи математичної статистики* використовувалися для перевірки, систематизації, обробки, підсумовування отриманих даних і представлення їх у табличній та графічній формах.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* теоретично обґрунтовано та розроблено методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання; обґрунтовано технологію оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях рукопашним боєм у процесі фізичного виховання; встановлено взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України під час занять рукопашним боєм;

- *удосконалено* процес фізичного виховання курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України;

- *подальшого розвитку набули* наукові дані щодо особливостей фізичної та психологічної підготовленості курсантів під час занять рукопашним боєм, а також науково-методичні положення щодо вдосконалення методики проведення форм фізичного виховання у ВВНЗ.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у розробці методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами

рукопашного бою у процесі фізичного виховання та підтвердженні її ефективності у результаті впровадження в освітній процес фізичного виховання курсантів Національної академії внутрішніх справ (акт від 20 березня 2023 року), Житомирського військового інституту імені С. П. Корольова (акт від 22 березня 2023 року), Військової академії (м. Одеса) (акт від 20 квітня 2023 року), Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (акт від 21 квітня 2023 року).

Теоретико-методичні положення та практичні результати дослідження можуть бути використані під час викладання навчальних дисциплін у ВВНЗ: «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка», «Бойова система виживання воїна», «Спеціалізована фізична підготовка». Розроблену методику можна адаптувати до освітнього процесу фізичного виховання курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Матеріали дисертаційної роботи можуть бути використані при розробці військових стандартів з фізичної підготовки для фахівців ССО ЗС України, а також методичних рекомендацій із використання елементів рукопашного бою у різних формах фізичної підготовки.

**Особистий внесок** здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає у науковому обґрунтуванні підібраних засобів і методів досягнення мети дослідження [1; 3; 7; 12; 15], проведенні експериментальних досліджень [2; 4; 11; 16; 17], оформленні роботи та інтерпретації одержаних результатів [5; 6; 8; 13; 14].

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення і результати дослідження апробовані на наукових конференціях різного рівня, а саме: на V та VI Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України» (Київ, 2021; 2022); Міжнародній науковій конференції «Розвиток фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану» (м. Ченстохова, Республіка Польща, 2022); наукових семінарах кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса) (2016–2022) та кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (2016–2022).

**Публікації.** За результатами дисертаційного дослідження опубліковано 17 наукових праць, серед яких 8 статей у фахових наукових виданнях України; 1 стаття у міжнародному виданні, що належить до міжнародної наукометричної бази Web of Science, 1 стаття у міжнародному виданні, що належить до міжнародної наукометричної бази Scopus, 7 публікацій апробаційного характеру.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (277 найменувань, з них іноземними мовами – 33) та додатків (на 89 сторінках). Загальний обсяг дисертації – 326 сторінки, із яких 194 сторінки основного тексту. Дисертація містить 45 рисунків та 27 таблиць.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, з'ясовано ступінь її наукового розроблення, зв'язок із науковими планами; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, описано методи, розкрито методологічну і теоретичну основу дослідження, наукову новизну та практичне значення отриманих результатів, апробацію, подано структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі **«Теоретичні основи розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання»** розкрито специфіку професійно-бойової діяльності фахівців ССО ЗС України та вимоги до розвитку їх рухових та вольових якостей; з'ясовано роль та місце РБ у фізичному вихованні майбутніх фахівців ССО ЗС України; розкрито основи розвитку рухових та виховання вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі занять РБ. Виявлено, що ССО – це особливий рід сил ЗС України, сучасний засіб бойових дій нового типу конфліктності епохи постмодерну, «гібридних війн», котрі відрізняються від класичних типів війн такими властивостями, як: нанесенням кількох зосереджених за часом і місцем невійськових ударів з неочікуваним для противника результатом і неприйнятним для жертви збитком; нав'язуванням ворогу протиборства в принципово новій системі координат; відсутністю звичної лінії фронту; приховуванням політичних цілей; застосуванням нових, неочікуваних засобів і форм боротьби. Серед основних завдань ССО: виконання точкових операцій у «гарячих точках», у тому числі інформаційно-психологічних спецоперацій, побудова партизанських мереж та багато інших завдань, які потребують фізичної та психологічної підготовки військовослужбовців. Підрозділи і частини ССО також призначені для боротьби з терористичними формуваннями, для проведення спеціальних операцій, організації диверсійних актів у глибокому тилу противника і виконання інших специфічних завдань силовими методами в надзвичайно екстремальних умовах (Ю. Є. Бутусов; Д. В. Веденєєв, О. Л. Гапєєва, А. В. Слюсаренко; А. П. Герасимов, О. І. Куплевацька; М. В. Кузнецов; В. О. Паливада; В. Ясенчук; L. Robinson).

З'ясовано, що РБ, будучи ефективним засобом підготовки фахівців ССО ЗС України до дій у ближньому бою, є також ефективним засобом розвитку і удосконалення їх фізичної і психологічної підготовленості, формування у них різноманітних рухових навичок, виховання сміливості, рішучості, впевненості у власних силах. Встановлено, що РБ як різновид єдиноборств належить до фізичних вправ змінної інтенсивності, ациклічного ситуаційного характеру з безперервним реагуванням на дії противника. У процесі занять РБ у військовослужбовців ефективно розвиваються швидкісні якості, координаційні здібності, спритність, вибухова сила, швидко-силові якості, витривалість. З'ясовано, що в арміях провідних країн НАТО РБ розглядається як засіб військово-прикладної фізичної підготовки, так і психологічного загартування військовослужбовців та стійкості до впливу бойового стресу (Є. Д. Анохін, І. О. Боринський, С. А. Єрьомін, Б. В. Климович, Д. О. Логінов;

С. А. Антоненко; І. І. Вако; В. А. Данильченко; О. Л. Іванов; С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов; І. С. Овчарук, С. В. Іванов; О. І. Первачук, Я. А. Панькевич, О. В. Діденко; P. Jensen, D. Simpson; F. Lejbkowicz, L. Samet, L. Belavsky, O. Bitterman-Deutsch).

У другому розділі **«Обґрунтування методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання»** розкрито методи та організацію наукового дослідження; наведено результати анкетування курсантів з метою вивчення їх мотиваційних пріоритетів у процесі занять РБ; досліджено рівень розвитку рухових та вольових якостей у курсантів у процесі занять РБ та проведено порівняльний аналіз отриманих даних із результатами курсантів, які займалися іншими видами спорту під час навчання, та результатами курсантами, які займалися фізичними вправами відповідно до традиційної методики організації і проведення фізичного виховання у ВВНЗ; визначено взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів під час занять РБ. На основі отриманих результатів обґрунтовано методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання.

Дослідження проведене у Військовій академії (м. Одеса) у 2014–2023 рр. на факультеті підготовки спеціалістів військової розвідки та Сил спеціальних операцій, з курсантами чоловічої статі за чотирма етапами. На першому етапі (вересень 2014 р. – серпень 2015 р.) здійснено: пошук і вивчення наукової і методичної літератури, даних мережі Інтернет за темою дослідження. На цьому етапі обґрунтовано актуальність роботи, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет та наукові методи дослідження. На другому етапі (вересень 2015 р. – серпень 2017 р.) проведено констатувальний етап педагогічного експерименту. На цьому етапі було вивчено мотивацію курсантів до занять РБ у процесі навчання; досліджено вплив занять РБ на рівень рухових та вольових якостей курсантів, які займалися у секції з РБ (група РБ, n=54), порівняно з показниками курсантів, які займалися іншими видами спорту (група С, n=91) та курсантами, які додатково не відвідували жодну зі спортивних секцій (група К, n=207); визначено кореляційний взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів під час занять РБ; науково обґрунтовано методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання. На третьому етапі (вересень 2017 р. – червень 2021 р.) проведено формувальний етап педагогічного експерименту, що передбачав впровадження розробленої методики до фізичного виховання Військової академії (м. Одеса). Сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ, n=36) та контрольну (КГ, n=36). ЕГ формувалася із курсантів набору 2017 року (віком 18-20 років), які за результатами вступного анкетування виявили бажання відвідувати заняття у секції академії з РБ (у години спортивно-масової роботи) за запропонованою методикою. КГ формувалася із курсантів того ж року набору, які, крім обов'язкових форм фізичного виховання, додатково не відвідували жодну зі спортивних секцій академії. Початковий рівень розвитку рухових і вольових якостей курсантів ЕГ і КГ був достовірно однаковим



( $p > 0,05$ ), обсяг тижневого фізичного навантаження, який визначався кількістю годин на фізичне виховання на тиждень, у курсантів ЕГ і КГ був однаковим. На цьому етапі було розроблено технологію оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях РБ та оцінювання результативності розробленої методики. На четвертому етапі (липень 2021 р. – квітень 2023 р.) здійснено остаточну обробку, аналіз та узагальнення результатів дослідження, визначено достовірність різниці між показниками курсантів ЕГ та КГ, сформульовано висновки, оформлено дисертаційну роботу, здійснено апробацію розробленої методики в інших ВВНЗ.

Вивчення мотивації курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України до занять РБ показало, що після вступу до ВВНЗ продовжили займатися бойовими єдиноборствами (у тому числі й РБ) усього 27,3% курсантів, а 68,2% курсантів з різних причин припинили тренування. До причин, які призвели до припинення курсантами занять РБ, належать наступні: почали займатися іншими видами спорту (30,5%), відсутність професійного тренера / інструктора (17,1%); відсутність вільного часу (13,1%); відсутності сучасного інвентарю та навчально-матеріальної бази для занять РБ (12,4%); недостатнє мотивування з боку командирів та викладачів з фізичної підготовки (8,4%); підвищений травматизм (6,4%). Виявлено, що у переважній більшості курсантів (понад 90%) не сформовані знання, рухові уміння, навички з РБ та готовність до ведення рукопашної сутички. Це свідчить, що, маючи низку недоліків (недостатня кількість занять, неефективна методика навчання, застаріла або відсутність навчально-матеріальної бази та інші) чинна система фізичного виховання у ВВНЗ є недостатньо ефективною щодо забезпечення теоретичної, методичної та практичної готовності курсантів-випускників до застосування засобів РБ у майбутній професійно-бойовій діяльності.

Аналіз рівня розвитку рухових якостей засвідчив, що у курсантів, які під час навчання у ВВНЗ займалися РБ, рівень розвитку усіх якостей є достовірно кращим, ніж у курсантів, які не займалися у жодній зі спортивних секцій ВВНЗ ( $p < 0,05 - 0,001$ ). У порівнянні із курсантами, які додатково займалися іншими видами спорту, усі досліджувані показники, окрім виконання прийомів РБ, не мають достовірної різниці ( $p > 0,05$ ). Найбільш виражений ефект від занять РБ зафіксовано у військово-прикладних навичках курсантів у веденні РБ. Це свідчить про доцільність більш широкого впровадження РБ з метою формування фізичної і психологічної готовності курсантів до виконання специфічних завдань майбутньої професійно-бойової діяльності. Дослідження вольових якостей свідчить, що за більшістю застосованих методик у курсантів, які займалися РБ, досліджувані показники на старших курсах є достовірно кращими, ніж у курсантів, які не займалися спортом ( $p < 0,05 - 0,001$ ). Разом із тим, за всіма методиками достовірної різниці між показниками курсантів, займалися РБ, і курсантів, які займалися іншими видами спорту, не виявлено, що дозволяє говорити про ефективність додаткових занять будь-яким видом спорту щодо розвитку вольових якостей курсантів. Однак зафіксовано комплексний вплив додаткових занять РБ на розвиток рухових якостей,

військово-прикладних рухових навичок з РБ та на виховання вольових якостей курсантів.

Кореляційний аналіз показав достовірний зв'язок різного ступеня вольових якостей з рівнем розвитку рухових якостей курсантів. Так, високу і середню кореляцію більшості вольових якостей курсантів виявлено із показниками витривалості, військово-прикладними руховими навичками з РБ та прискореного пересування зі зброєю. Найвищі коефіцієнти кореляції між проявом рухових та вольових якостей виявлено у групах курсантів, які додатково займалися РБ та іншими видами спорту (табл. 1).

Таблиця 1

**Взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів, які займалися РБ(група РБ, n=54), іншими видами спорту (група С, n=91) та курсантів, які не займалися спортом (група К, n=207), ум.од.**

Рухові якості	Групи	Вольові якості						
		1	2	3	4	5	6	7
Швидкісні якості	РБ	-0,19	+0,25	-0,12	-0,21	-0,14	-0,25	-0,08
	С	<b>-0,22</b>	<b>+0,28</b>	-0,16	<b>-0,26</b>	-0,12	<b>-0,23</b>	-0,11
	К	-0,17	<b>+0,23</b>	-0,15	<b>-0,20</b>	-0,17	<b>-0,21</b>	-0,06
Силові якості	РБ	<b>+0,32</b>	-0,23	<b>+0,34</b>	<b>+0,57</b>	<b>+0,35</b>	<b>+0,43</b>	+0,20
	С	<b>+0,35</b>	-0,19	<b>+0,28</b>	<b>+0,61</b>	<b>+0,31</b>	<b>+0,46</b>	+0,16
	К	<b>+0,28</b>	-0,18	<b>+0,29</b>	<b>+0,63</b>	<b>+0,32</b>	<b>+0,40</b>	+0,13
Загальна витривалість	РБ	<b>-0,66</b>	<b>+0,56</b>	<b>-0,61</b>	<b>-0,73</b>	<b>-0,51</b>	<b>-0,75</b>	<b>-0,36</b>
	С	<b>-0,69</b>	<b>+0,54</b>	<b>-0,63</b>	<b>-0,70</b>	<b>-0,49</b>	<b>-0,72</b>	<b>-0,29</b>
	К	<b>-0,62</b>	<b>+0,50</b>	<b>-0,58</b>	<b>-0,63</b>	<b>-0,44</b>	<b>-0,67</b>	<b>-0,25</b>
Рухові навички у пересуванні зі зброєю	РБ	<b>-0,43</b>	<b>+0,47</b>	<b>-0,50</b>	<b>-0,65</b>	<b>-0,38</b>	<b>-0,66</b>	<b>-0,41</b>
	С	<b>-0,39</b>	<b>+0,45</b>	<b>-0,52</b>	<b>-0,68</b>	<b>-0,41</b>	<b>-0,69</b>	<b>-0,45</b>
	К	<b>-0,38</b>	<b>+0,41</b>	<b>-0,49</b>	<b>-0,62</b>	<b>-0,35</b>	<b>-0,64</b>	<b>-0,39</b>
Рухові навички з РБ	РБ	<b>+0,62</b>	<b>-0,42</b>	<b>+0,55</b>	<b>+0,65</b>	<b>+0,59</b>	<b>+0,70</b>	<b>+0,49</b>
	С	<b>+0,54</b>	<b>-0,38</b>	<b>+0,51</b>	<b>+0,63</b>	<b>+0,52</b>	<b>+0,64</b>	<b>+0,47</b>
	К	<b>+0,48</b>	<b>-0,33</b>	<b>+0,44</b>	<b>+0,60</b>	<b>+0,51</b>	<b>+0,63</b>	<b>+0,42</b>

Примітки: 1) статистично значуще значення коефіцієнта кореляції при  $p < 0,05$  для групи РБ становить 0,27 ум.од.; для групи С – 0,20 ум.од.; для групи К – 0,19 ум.од.; 2) вольові якості: 1 – рівень сили волі; 2 – рівень імпульсивності; 3 – рівень вольової саморегуляції; 4 – рівень наполегливості; 5 – рівень самоконтролю; 6 – рівень терпіння; 7 – рівень суб'єктивного контролю.

Науково обґрунтовано методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання (рис. 1), що базується на чинній методиці підготовки військовослужбовців з РБ, а також на розробках фахівців кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса), в основу яких покладена підготовка майбутніх фахівців з РБ за Бойовою армійською системою (БАРС).

Методика містить три компоненти: організаційно-цільовий, змістовно-реалізаційний та результативно-корегувальний.

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЦІЛЬОВИЙ КОМПОНЕНТ

**Мета:** формування у майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі занять РБ інтегральної готовності до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності.

**Завдання:** набуття курсантами знань та формування у них методичних умінь з РБ для забезпечення їх теоретичної і методичної готовності до навчання підпорядкованого особового складу; формування у курсантів військово-прикладних рухових умінь та навичок з РБ (формування їх практичної готовності); розвиток і вдосконалення рухових якостей, необхідних для досягнення перемоги над противником (формування їх рухової готовності); виховання у курсантів вольових якостей, необхідних для ведення РБ (формування їх психологічної готовності).

**Концептуальні підходи:** компетентнісний, контекстний, суб'єктно-діяльнісний, аксіологічний.

**Принципи:** системності, науковості, контекстності, прогностичності, дидактичні, принципи розвитку рухових якостей.

**Організаційно-педагогічні умови:** теоретична, методична та практична готовність керівників занять з РБ до навчання курсантів; наявність навчально-матеріальної бази для занять з РБ; фізична та психологічна готовність курсантів до занять з РБ.

### ЗМІСТОВНО-РЕАЛІЗАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ

**Етапи:** підготовчий, реалізаційний, заключний.

**Форми:** навчальні заняття; ранкова фізична зарядка; спортивно-масова робота (секційна робота); фізичні тренування в процесі навчально-бойової діяльності; самостійна підготовка (індивідуальне фізичне тренування).

**Методи:** спрямовані на набуття знань; спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками; спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток рухових якостей

**Засоби:** рухові дії та прийоми рукопашного бою, фізичні вправи.

### РЕЗУЛЬТАТИВНО-КОРЕГУВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ

**Попередній результат** – теоретична, методична, практична, рухова та психологічна готовність випускників до професійно-бойової діяльності.

**Кінцевий результат** – інтегральна готовність майбутніх фахівців ССО ЗС України до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності за рівнями: високим, вищим за середній, середнім, нижчим за середній, низьким.

Рис. 1. Модель методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами РБ у процесі фізичного виховання

Впровадження методики здійснювалося під час навчання курсантів впродовж 1–4 курсів. На 1 курсі доводилися теоретичні основи підготовки з РБ; здійснювалося ознайомлення курсантів з основним арсеналом прийомів та дій з РБ та їх розучування; відбувався розвиток рухових якостей, які забезпечують ефективність підготовки курсантів з РБ. На 2 курсі відбувалося вдосконалення техніки виконання прийомів та дій з РБ; проводилися обумовлені та напівобумовлені навчальні сутички з метою формування вольових якостей курсантів; відбувалося вдосконалення рухових якостей курсантів. На третьому і четвертому курсах відбувалося вдосконалення вивчених прийомів та дій з РБ в ускладнених умовах; проводилися вільні сутички; здійснювалося формування

організаційно-методичних навичок курсантів з РБ під час проведення занять та інших форм фізичного виховання з курсантами молодших курсів. Серед організаційно-педагогічних умов, які забезпечують досягнення мети методики та успішне виконання визначених завдань, виокремлено такі: готовність (теоретична, методична та практична) керівників занять з РБ; наявність навчально-матеріальної бази та відповідного інвентарю для занять з РБ; готовність (фізична, психологічна) курсантів до занять з РБ. Інтенсивність фізичного навантаження регулювалася зміною таких показників: швидкість виконання прийому, дії, вправи; координаційна складність прийому, дії, вправи; темп виконання серії прийомів, вправ (частота рухів); амплітуда рухів; величина додаткового обтяження тощо. При цьому враховували, що рівень інтенсивності повинен забезпечувати технічно якісне виконання прийому, дії, вправи. Обсяг фізичного навантаження визначався кількістю прийомів, вправ у занятті, тривалістю виконання окремої фізичної вправи; кількістю підходів, повторень, серій виконання прийомів, дій, вправ, сутичок; сумарним часом виконання прийомів, дій, вправ; кількістю та часом ведення сутичок. Величину внутрішньої сторони фізичного навантаження оцінювали за показниками (симптомами) стомлення (інтенсивність потовиділення, колір шкіри, якість виконання прийомів і дій РБ (координація рухів), загальне самопочуття, здатність до зосередження, готовність продовжувати заняття, настрої під час виконання прийомів, дій, вправ, сутичок та під час відпочинку) та за характером і тривалістю відновлення в інтервалах відпочинку між виконанням прийомів, дій, вправ. Дозування фізичного навантаження здійснювали з урахуванням віку курсантів та ЧСС під час виконання прийомів, дій, вправ та під час відпочинку між ними. Для розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей курсантів застосовувалася така тривалість виконання прийомів, дій, сутичок і вправ, а також тривалість відпочинку, щоб не знижувалася працездатність через стомлення: тривалість вправ від 6-8 с до 30-90 с при ЧСС 160-180 уд./хв., відпочинок – відносно повний або екстремальний, активний, тривалість 2-5 хв, ЧСС відновлювалася до 90-110 уд./хв. Для розвитку швидкісної сили тривалість вправи, яка виконувалася зі швидкістю або частотою рухів 90-100 % від максимальної, становила 6-8 с; у вправах зі швидкістю або частотою рухів 70-90 % від максимальної, тривалість їх виконання становила 10-20 с і більше. Для розвитку витривалості (швидкісної, силової, загальної) тривалість виконання прийомів, дій, фізичних вправ і сутичок збільшувалася від 1-2 хв до 3-5 хв і більше, інтенсивність знижувалася до ЧСС 140-160 уд./хв., тривалість відпочинку скорочувалася до 1-2 хв, ЧСС відновлювалася до 100-120 уд./хв., інтервал відпочинку – відносно повний, відпочинок – активний.

Виключно важливе значення у РБ мають швидкісні якості: бистрота рухової складної реакції (реакція на об'єкт, який рухається, та реакція вибору), бистрота виконання окремого руху, частота рухів. До засобів розвитку бистроти включали прийоми, дії та вправи з РБ, що виконувалися з варіативною швидкістю (великою, майже граничною, граничною) та у

варіативних умовах (стандартних, полегшених, ускладнених). Передумовою розвитку швидкості складних реакцій є оволодіння широким колом рухових умінь і навичок РБ. На початковому етапі розвитку реакції на об'єкт, який рухається, основна увага зосереджувалася на скороченні часу розпізнавання і фіксації в полі зору об'єкта реагування (партнер, суперник). За рахунок скорочення початкової фази реагування (розпізнавання сигналу-подразника) час реакції на об'єкт, який рухається, зменшувався. У подальшому розвитку швидкості реакції на об'єкт, який рухається, акцент переносився на вдосконалення просторових і часових відчуттів відносно можливих переміщень об'єкта в умовах дефіциту простору і часу. При цьому, необхідно: змінювати швидкість руху об'єкта від помірної до максимальної; зменшувати відстань від реагуючого до рухомого об'єкта; змінювати величину рухомого об'єкта; реагувати на об'єкт, який з'явився несподівано. На наступному етапі розвитку реакції на об'єкт, який рухається, здійснювалося комплексне ускладнення умов щодо можливості вірно сприймати і оцінювати параметри переміщень об'єкта.

Для розвитку швидкості реакції вибору у курсантів поступово збільшувалося число можливих змін обставин та збільшення дефіциту часу на прийняття рішення і виконання дії (наприклад від альтернативи захищатися конкретним прийомом захисту до вибору найбільш адекватного для певної ситуації технічного прийому атаки або контратаки). Швидкість виконання прийомів і дій РБ поступово збільшувалася від повільної до максимальної. Поряд із цим здійснювалося формування здатності до передбачення рухових дій партнера або суперника шляхом формування реагування не скільки на сам рух суперника, скільки на його підготовчі дії до руху. На початковому етапі курсанти вчилися реагувати на уповільнені рухові дії партнера або суперника, а потім поступово швидкість рухових дій, на які необхідно реагувати, доводили до рівня реальних умов. При цьому, курсанти навчалися розпізнавати приховану інформацію про можливі дії супротивника або партнера, спостерігаючи за зміною тону м'язів і положення, підготовчими діями, мімікою з метою виконання дій на випередження. Вправи для розвитку швидкості складних реакцій застосовувалися на початку основної частини заняття, коли організм курсантів перебував у стані високої оперативної працездатності.

До основних вольових якостей курсантів належать сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, ініціатива і винахідливість, витримка і самовладання, психологічна та емоційна стійкість, що формувалися шляхом поступового ускладнення завдань, прийомів і дій, підвищення фізичного навантаження, застосування навчальних (напівобумовлених, вільних) сутичок.

Провідною ідеєю методики є поєднання традиційних підходів до навчання РБ з новітніми підходами рукопашної підготовки за БАРС; спрямованість на формування у курсантів військово-прикладних умінь та навичок щодо знищення противника або виведення його з ладу, а не перемоги у спортивному поєдинку з дотриманням певних правил змагань. Методика спрямована на формування у майбутніх фахівців ССО ЗС України інтегральної готовності до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності, що

включає теоретичну, методичну, практичну, рухову та психологічну види готовності.

У третьому розділі **«Оцінювання результативності методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання»** обґрунтовано технологію оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях РБ та представлено результати оцінювання методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання у рамках формульовального етапу педагогічного експерименту.

Технологія оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності включає методику оцінювання інтегральної готовності (на основі її кожного окремого компоненту) майбутніх фахівців ССО ЗС України та розроблене програмне забезпечення (комп'ютерну програму «Інтегральна готовність (І-Готовність)») для оперативного визначення рівня інтегральної готовності курсантів (високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький). Для кожного окремого компоненту інтегральної готовності курсантів визначено такі рівні: високий, достатній, середній, задовільний, низький, незадовільний. Інтегральна готовність оцінювалася за традиційною 100-бальною шкалою. Теоретична готовність передбачає наявність у курсантів необхідних теоретичних знань з РБ, БАрС, фізичного виховання, що сприятиме ефективному навчанню підпорядкованого особового складу РБ у майбутньому. Методична готовність передбачає наявність у курсантів твердих знань термінології РБ, призначення прийомів; методів і методичних прийомів навчання; умінь та навичок у проведенні навчання РБ підпорядкованого особового складу. Практична готовність передбачає наявність у курсантів основних військово-прикладних рухових умінь та навичок з РБ, володіння прийомами і діями з РБ, завдяки яким здійснюється діяльність у різних видах РБ. Рухова готовність передбачає сформованість високого рівня фізичної підготовленості курсантів та військово-прикладних рухових навичок. Психологічна готовність передбачає сформованість у курсантів вольових якостей, необхідних для дій у РБ, впевненості у власних силах, а також їх психічної стійкості до впливу несприятливих чинників майбутньої професійно-бойової діяльності.

Для автоматизації оцінювання розроблено комп'ютерну програму «Інтегральна готовність (І-Готовність)», що має сучасний та зручний інтерфейс (рис. 2). Програмне забезпечення дозволяє формувати базу даних та вести облік інтегральної готовності за видами.

Аналіз ефективності впровадження методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання показав значно кращі показники сформованості усіх компонентів інтегральної готовності курсантів ЕГ (теоретичної, методичної, практичної, рухової та психологічної), порівняно із КГ ( $p < 0,05 - 0,01$ ). Так, більшість курсантів ЕГ наприкінці експерименту мали високий та достатній рівень готовності за досліджуваними компонентами, а також достовірно кращі показники розвитку рухових та вольових якостей.

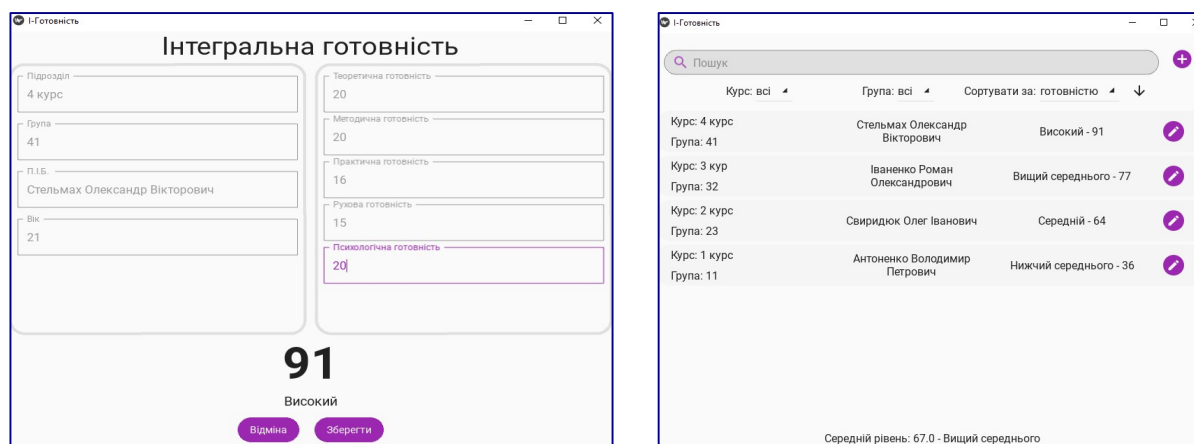


Рис. 2. Інтерфейс комп'ютерної програми «І-Готовність») для оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності

За допомогою комп'ютерної програми «І-Готовність» визначено середній груповий рівень інтегральної готовності курсантів ЕГ і КГ: після закінчення експерименту виявлено суттєве зростання рівня в ЕГ – до 91,1 бала, що відповідає високому рівню інтегральної готовності курсантів, а в КГ – до 57,4 балів, що відповідає середньому рівню.

Отже, у процесі апробації методики розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами РБ у процесі фізичного виховання відбулося: формування необхідних теоретичних знань і методичних умінь і навичок з РБ, необхідних для навчання підпорядкованого особового складу РБ у майбутньому; формування військово-прикладних рухових умінь та навичок з РБ, необхідних для ведення РБ у процесі майбутньої екстремальної професійно-бойової діяльності; розвиток і вдосконалення рухових якостей, необхідних для досягнення перемоги над противником; виховання вольових якостей, необхідних для ведення РБ та забезпечення психологічної стійкості до негативних чинників професійно-бойової діяльності.

## ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз основ розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами РБ у процесі фізичного виховання. Розкрито специфіку та основні завдання професійно-бойової діяльності фахівців ССО ЗС України. Охарактеризовано роль та місце РБ у фізичному вихованні майбутніх фахівців ССО ЗС України. З'ясовано, що РБ, будучи ефективним засобом підготовки фахівців ССО ЗС України до дій у ближньому бою, є також ефективним засобом розвитку їх рухових і вольових якостей, формування у них різноманітних рухових навичок, виховання сміливості, рішучості, впевненості у власних силах. Виявлено, що у процесі занять РБ у військовослужбовців ефективно розвиваються швидкісні якості, координаційні здібності, спритність, вибухова сила, швидко-силові якості, витривалість. З'ясовано, що у провідних країнах НАТО РБ розглядається як засіб військово-прикладної фізичної підготовки, так і психологічного загартування військовослужбовців, виховання у них впевненості у собі, сміливості, рішучості, дисциплінованості, самостійності, стійкості до впливу бойового стресу.

2. Вивчено мотиваційні пріоритети курсантів до занять РБ та виявлено, що під час навчання систематично займаюся бойовими єдиноборствами (у тому числі й РБ) усього 27,3% курсантів, а 68,2% курсантів припинили тренування з різних причин. Більшість курсантів (понад 80%), які продовжили заняття у секції РБ, займаються не для отримання позитивної оцінки з фізичного виховання, а для саморозвитку, самореалізації, самозахисту, формування готовності до майбутньої професійно-бойової діяльності. Виявлено, що у переважної більшості курсантів (понад 90%) не сформовані знання, рухові уміння, навички з РБ та готовність до ведення рукопашної сутички. Це свідчить, що традиційна методика навчання РБ є недостатньо ефективною щодо забезпечення теоретичної, методичної та практичної готовності випускників до застосування засобів РБ у майбутній професійно-бойовій діяльності (вона не задовольняє 86,1% курсантів).

3. Аналіз рівня розвитку рухових якостей курсантів у процесі занять РБ засвідчив, що у курсантів, які під час навчання займалися РБ, рівень розвитку усіх якостей є достовірно кращим, ніж у курсантів, які не займалися у жодній зі спортивних секцій ( $p < 0,05 - 0,001$ ). Порівняно з курсантами, які займалися іншими видами спорту, усі досліджувані показники, за винятком результатів виконання прийомів РБ, не мають достовірної різниці ( $p > 0,05$ ). Це свідчить, що додаткові усвідомлені заняття спортом під час навчання у ВВНЗ більш ефективно сприяють розвитку рухових якостей курсантів, порівняно із традиційною методикою фізичного виховання у ВВНЗ.

4. Дослідження вольових якостей курсантів показало, що за більшістю застосованих методик у курсантів, які під час навчання займалися РБ, показники на старших курсах є достовірно кращими, ніж у курсантів, які не займалися спортом ( $p < 0,05 - 0,001$ ), що свідчить про більш виражений ефект від занять РБ на рівень розвитку вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України. Виявлено, що такий комплексний вплив на розвиток рухових якостей, військово-прикладних рухових навичок з РБ та вольових якостей, як заняття РБ, не здійснюють жодні заняття будь-якими іншими видами спорту.

5. Кореляційний аналіз дозволив з'ясувати, що усі вольові якості мають достовірний зв'язок різного ступеня з рівнем розвитку рухових якостей курсантів. Високу і середню кореляцію рівня розвитку більшості вольових якостей курсантів було виявлено із показниками розвитку витривалості та військово-прикладними руховими навичками з РБ та прискореного пересування зі зброєю. Найвищі коефіцієнти кореляції між рівнем розвитку рухових та вольових якостей виявлено у групах курсантів, які додатково займалися спортом: РБ та іншими видами. Це дозволяє стверджувати про високу ефективність додаткових занять фізичними вправами і спортом для розвитку як рухових, так і вольових якостей майбутніх фахівців ССО ЗС України.

6. Розроблено та обґрунтовано методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців ССО ЗС України засобами РБ у процесі фізичного виховання, що базується на чинній методиці підготовки військовослужбовців з РБ, а також на розробках фахівців кафедри фізичного



виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії (м. Одеса), в основу яких покладена підготовка майбутніх фахівців з РБ за БАрС. Методика містить три взаємопов'язані компоненти (організаційно-цільовий, змістовно-реалізаційний і результативно-корегувальний) та спрямована на формування у майбутніх фахівців ССО ЗС України у процесі занять РБ інтегральної готовності (теоретичної, методичної, практичної, рухової та психологічної) до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності. Провідною ідеєю методики є поєднання традиційних підходів до навчання РБ з новітніми підходами рукопашної підготовки за БАрС; спрямованість на формування у курсантів військово-прикладних умінь та навичок щодо знищення противника або виведення його з ладу, а не перемоги у спортивному поєдинку з дотриманням певних правил змагань. Методика спрямована на формування у майбутніх фахівців ССО ЗС України інтегральної готовності до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності, що включає теоретичну, методичну, практичну, рухову та психологічну види готовності.

7. Обґрунтовано технологію оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях РБ. Технологія складається з методики оцінювання кожного окремого компоненту інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях РБ (теоретичної, методичної, практичної, рухової та психологічної готовності) та з розробленої комп'ютерної програми «Інтегральна готовність (І-Готовність)» для оперативного визначення рівня інтегральної готовності курсантів (високий, вищий за середній, середній, нижчий за середній, низький) на основі показників кожного її окремого компоненту. Для кожного окремого компоненту інтегральної готовності курсантів визначено такі рівні: високий, достатній, середній, задовільний, низький, незадовільний. Інтегральна готовність оцінювалася за традиційною 100-бальною шкалою. Для автоматизації оцінювання розроблено комп'ютерну програму «Інтегральна готовність (І-Готовність)», що має сучасний та зручний інтерфейс. Програмне забезпечення дозволяє формувати базу даних та вести облік інтегральної готовності за видами.

8. Впровадження розробленої методики показало значно кращі показники сформованості усіх компонентів інтегральної готовності курсантів ЕГ, порівняно із КГ ( $p < 0,05 - 0,001$ ). Більшість курсантів ЕГ наприкінці експерименту мали високий та достатній рівень готовності за досліджуваними компонентами, а в КГ – середній. Виявлено достовірно кращі показники розвитку рухових та вольових якостей у курсантів ЕГ, порівняно із КГ, після закінчення експерименту. Визначено середній груповий рівень інтегральної готовності курсантів ЕГ і КГ – після закінчення експерименту виявлено суттєве зростання рівня в ЕГ – до 91,1 бала, що відповідає високому рівню інтегральної готовності курсантів, а в КГ – до 57,4 балів, що відповідає середньому рівню.

Отже, підтверджено ефективність розробленої методики щодо формування усіх компонентів інтегральної готовності (теоретичної,

методичної, практичної, рухової, психологічної) та високого рівня інтегральної готовності майбутніх фахівців ССО ЗС України до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні запропонованої методики до фізичного виховання курсантів ВВНЗ інших спеціальностей.

### СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

#### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:*

1. Yahodzinskyi V., Khlibovych I., Babaiev Yu., Mykhniuk O., Barkovskyi D., Rodionov M., Zimnikov O. (2022). Health-improving effect of engagement in different types of motor activities for cadets of higher military educational institutions. *Acta Balneologica*, 5(171), 484-489. doi: 10.36740/ABAL202205119. (дата звернення: 09.12.2022). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Web of Science).

2. Rebryna A., Kytrar V., Koshel A., Petrovych O., Bondar T., Bosniuk P., Stasiuk R., Serhienko V., Tkachenko I., Kisiliuk O., Khlibovych I. (2022). Dynamics of cadets' physical fitness in the process of arm wrestling. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 361-370. doi: 10.13189/saj.2022.100301. (дата звернення: 17.08.2022). (міжнародне видання, що входить до наукометричної бази Scopus)

3. Пронтенко В., Корнійчук Ю., Дідковський В., Хлібович І. Порівняльний аналіз ефективності контрольних комплексів спеціальної фізичної підготовки курсантів // Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2021. Вип. 2 (27). С. 76–82. doi: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2021-2\(27\)-76-82](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2021-2(27)-76-82).

4. Ягодзінський В. П., Юр'єв С. О., Кісілюк О. М., Хлібович І. В., Нікітін А. М., Родіонов М. О., Костюшко І. А., Десятка О. А., Діденко О. В. Ефективність військово-прикладних видів спорту щодо підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості курсантів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 9 (140) 21. С. 111–114. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).25.

5. Пронтенко В. В., Старчук О. О., Гусак О. Д., Дятел А. В., Хлібович І. В., Плева К. В., Рябуха О. С. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10 (141) 21. С. 106–110. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).22.

6. Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Хлібович І. В., Родіонов М. О., Іванов С. В., Десятка О. А., Полозенко Д. П., Краснопольський М. М. Вивчення ставлення курсантів до необхідності впровадження військово-прикладних видів спорту до форм фізичної підготовки у ВВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 151–154. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).33.

7. Пронтенко В., Кузенков О., Підопригора М., Бабаєв Ю., Хлібович І. Застосування в освітньому процесі майбутніх офіцерів рукопашної підготовки як засобу формування їх фізичної готовності // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць. 2022. Вип. 13 (32). С. 63–71. doi: 10.31652/2071-5285-2022-13(32)-63-71.

8. Хлібович І. В., Ягодзінський В. П., Десятка О. А., Барковський Д. О., Полозенко Д. П., Слівінський Я. С., Краснопольський М. М., Діденко О. В. Вимоги професійно-бойової діяльності військовослужбовців Сил спеціальних операцій до їх фізичної та психологічної підготовленості // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 11 (157) 22. С. 146–149. doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).33.

9. Хлібович І. В. Специфіка професійно-бойової діяльності фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України // Наукові записки (Серія педагогічні науки), 2022. Вип. CLIV (154). С. 93–99.

10. Хлібович І. В. Роль та місце рукопашного бою у фізичному вихованні майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України // Наукові записки (Серія педагогічні науки), 2023. Вип. CLV (155). С. 35-43. doi: <https://doi.org/10.31392/NZ-npu-155.2023.04>.

***Опубліковані праці апробаційного характеру:***

11. Михнюк О. В., Дятел А. В., Дзюба Т. Г., Хлібович І. В. Фізична підготовка як основа сучасної бойової діяльності військовослужбовців Збройних Сил України // Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р., К. : НУОУ, 2021. С. 67–69.

12. Пронтенко В. В., Щербина І. А., Радкевич О. М., Хлібович І. В. Фізична готовність майбутніх офіцерів та її формування у процесі навчання у вищій військовій школі // Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р., К. : НУОУ, 2021. С. 126–128.

13. Юр'єв С. О., Большаков О. О., Хлібович І. В. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності курсантів у процесі занять військово-прикладними видами спорту // Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2021 р., К. : НУОУ, 2021. С. 150–152.

14. Prontenko V. V., Suspo V. V., Khlіbovych I. V. Hand-to-hand training, as a tool for ensuring the physical readiness of future officers for combat activities under martial law // International scientific conference «Development of physical culture and sports amidst martial law» : conference proceedings, October 5–6, 2022. Czestochowa, Republic of Poland : «Baltija Publishing», 2022. 99–103. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-23>.

15. Михнюк О. В., Пронтенко В. В., Гусак О. Д., Хлібович І. В. Упровадження військово-прикладних видів спорту до спортивно-масової роботи: ставлення курсантів // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 222–226.

16. Пронтенко В. В., Радкевич О. М., Щербина І. А., Дятел А. В., Хлібович І. В. Забезпечення фізичної готовності майбутніх офіцерів до бойової діяльності у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 264–267.

17. Ягодзінський В. П., Кісілюк О. М., Хлібович І. В. Специфіка бойової діяльності військовослужбовців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України // Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р., К. : НУОУ, 2022. С. 67–69.

#### АНОТАЦІЇ

**Хлібович І. В. Методика розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2023.

Дисертацію присвячено розв'язанню на теоретичному та практичному рівнях завдання щодо розвитку рухових та вольових якостей курсантів – майбутніх фахівців Сил спеціальних операцій Збройних Сил України засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання з метою формування їх інтегральної готовності до виконання специфічних завдань професійно-бойової діяльності. Для цього здійснено теоретичний аналіз основ розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання; досліджено мотиваційні пріоритети, рухові та вольові якості курсантів під час занять рукопашним боєм, визначено взаємозв'язок між рівнем розвитку рухових та вольових якостей курсантів; розроблено та обґрунтовано

методику розвитку рухових та вольових якостей курсантів засобами рукопашного бою у процесі фізичного виховання та експериментально перевірено її ефективність; обґрунтовано технологію оцінювання інтегральної готовності курсантів до майбутньої професійно-бойової діяльності на заняттях рукопашним боєм у процесі фізичного виховання, яка містить методику оцінювання інтегральної готовності курсантів та розроблене програмне забезпечення «Інтегральна готовність» (І-Готовність). Доведено ефективність розробленої методики, порівняно з традиційною методикою навчання рукопашного бою курсантів.

**Ключові слова:** рухові та вольові якості, курсанти, фахівці Сил спеціальних операцій, рукопашний бій, фізичне виховання.

**Khlibovych I. V. Methodology for the development of motor and volitional qualities of cadets by means of hand-to-hand combat in the process of physical education.** – Manuscript.

The thesis for a Candidate of Pedagogical Sciences degree in the specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Health Fundamentals). – Ukrainian State Dragomanov University, Kyiv, 2023.

The dissertation is devoted to solving the problem at the theoretical and practical levels regarding the development of motor and volitional qualities of cadets i.e. future specialists of the Special Operations Forces (SOF) of the Armed Forces (AF) of Ukraine by means of hand-to-hand combat in the process of physical education with the aim of forming their integral readiness to perform specific tasks of professional and combat activity. In the first chapter “Theoretical foundations of the development of motor and volitional qualities of cadets by means of hand-to-hand combat in the process of physical education” the specifics of the professional and combat activity of specialists of the SOF of the AF of Ukraine and the requirements for the development of their motor and volitional qualities are disclosed; the role and place of hand-to-hand combat in the physical training of future specialists of the SOF of the AF of Ukraine is clarified; the foundations of the development of motor skills and education of willpower of cadets in the process of training in hand-to-hand combat are revealed. It was found that hand-to-hand combat, being an effective means of training specialists of the SOF of the AF of Ukraine for actions in close combat, is also an effective means of developing and improving their physical and psychological readiness, forming various motor skills, fostering courage, determination. It was found that in the armies of the leading NATO countries, hand-to-hand combat is considered as a means of military applied physical training, as well as psychological hardening of servicemen and resistance to the influence of combat stress. In the second chapter “Justification of the methodology of development of motor and volitional qualities of cadets by means of hand-to-hand combat in the process of physical education” the methods and organization of scientific research are disclosed; the results of a survey of cadets for the purpose of studying their motivation for engaging in hand-to-hand combat are given; the level of development of motor and volitional qualities of cadets in the process of hand-to-hand combat was

investigated; the relationship between the level of development of motor and volitional qualities of cadets during hand-to-hand combat classes is determined. According to the results of the research conducted as part of the ascertaining stage of the pedagogical experiment, the methodology for the development of motor and volitional qualities of cadets by means of hand-to-hand combat in the process of physical education has been scientifically substantiated. The author's methodology contains three components: organizational component, which includes the goal, tasks, conceptual approaches, principles, organizational and pedagogical conditions; substantive component, which includes stages, forms, means and methods; result-corrective component, which includes preliminary expected results (theoretical, methodical, practical, motor and psychological types of readiness of graduates for professional combat activity) and the final result – the integral readiness of future specialists of the SOF of the AF of Ukraine to perform specific tasks of professional and combat activity. Among the organizational and pedagogical conditions that ensure the achievement of the aim of the methodology and the successful implementation of the specified tasks, the following are highlighted: readiness (theoretical, methodical and practical) of the teachers of classes on hand-to-hand combat; availability of training and material base and appropriate equipment for hand-to-hand combat classes; readiness (physical, psychological) of cadets for hand-to-hand combat classes. The leading idea of the methodology is the combination of traditional approaches to hand-to-hand combat training with the latest hand-to-hand training approaches according to the combat army system; the focus is on the formation of cadets' applied military skills and skills to destroy the enemy or disable it, rather than victory in a sports match with compliance with certain competition rules. In the third chapter, "Evaluation of the effectiveness of the methodology for the development of motor and volitional qualities of cadets by means of hand-to-hand combat in the process of physical education", the technology of assessing the integral readiness of cadets for future professional and combat activities in hand-to-hand combat classes in the process of physical education is substantiated, and the results of the evaluation of the methodology for the development of motor and volitional qualities of cadets by means of hand-to-hand combat in the process of physical education are presented as part of the formative stage of the pedagogical experiment. The technology for assessing the integral readiness of cadets for future professional and combat activities includes the methodology for assessing the integral readiness of future specialists of the SOF of the AF of Ukraine and the developed software (computer program "Integral Readiness") for operational determination of the level of integral readiness of cadets. The computer program "Integral Readiness (I-Readiness)" has a modern and convenient interface and allows you to create a database and keep records of integral readiness by type. The effectiveness of the developed methodology, compared to the traditional methodology of training cadets in hand-to-hand combat, has been proven.

**Key words:** motor and volitional qualities, cadets, specialists of the Special Operations Forces, hand-to-hand combat, physical education.